

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

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконала: студентка 2 курсу 14-231 групи  
(скороченого терміну)

Спеціальність: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта  
(Фізична культура)

Щербина Діана Вікторівна

Керівник канд. наук з фіз. вих.,  
доцент Малярєнко І.В.

Рецензент канд. наук з фіз. вих.,  
доцент Возний С.С.

Херсон-2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Дидактико-методичні засоби організації та проведення уроків фізичної культури .....</b>	<b>5</b>
1.1. Основні вимоги до проведення уроку фізичної культури .....	5
1.2. Характерні риси та зміст побудови уроку .....	7
1.3. Фізичне навантаження, як критерій розвитку школяра.....	13
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження .....</b>	<b>17</b>
2.1. Методи дослідження.....	17
2.2. Вчитель фізичної культури та його роль в організації фізичного виховання учнів.....	18
2.3. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури.....	20
<b>РОЗДІЛ 3. Особливості організації та проведення уроків з учнями різних вікових груп .....</b>	<b>21</b>
3.1. Особливості організації та проведення уроків молодшого шкільного віку .....	21
3.2. Особливості організації та проведення уроків середнього шкільного віку.....	26
3.3. Особливості організації та проведення уроків старшого шкільного віку.....	31
<b>РОЗДІЛ 4. Порівняльна характеристика організації та проведення уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп.....</b>	<b>36</b>
4.1. Порівняльна характеристика.....	36
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>40</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>42</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>46</b>
Додаток А.....	46
Додаток Б.....	48

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В наш час урок фізичної культури як виховний процес спрямований на формування здорового фізичного вдосконалення та моральної стійкості підростаючого покоління.

Фізичне виховання виконує значущу соціальну роль в всебічній фізичній підготовці, які посилюють можливість дитини в будь-якій суспільній діяльності, а також підвищенні витривалості, працездатності та посилюють опірність організму до впливу різних несприятливих чинників. Фізична культура сприяє гарному розвитку та удосконалює ряд психічних якостей, такі як рішучість, сміливість, наполегливість. Саме в школі формуються основи фізичної культури учнів всіх вікових груп. Це здійснюється завдяки заняттям масової оздоровчої роботи та уроком фізичної культури.

Основною формою уроків з фізичної культури надавати учням знання та практичні навички, які необхідні для опанування важливими руховими якостями: розвиток сили, швидкості, гнучкості, витривалості, а також сприяння зміцненню здоров'я та підвищення розумової й фізичної працездатності. Сприяти гармонійному розвитку учнів, розвивати інтерес та виховувати звички до занять фізичними вправами направлені на оздоровчий характер.

Для якісного проведення уроків фізичної культури потрібно враховувати специфіку всі школярів їх психологічні та анатомо-фізіологічні особливості. Під час організації та проведення уроків потрібно дотримуватись правил техніки безпеки на заняттях в спортивній залі або на відкритих майданчиках. Кожен урок повинен становити цілісне завершення уроку, зміст його логічне взаємопов'язане з матеріалом попереднього уроку та наступного. А також вчитель повинен вміти раціонально розраховувати фізичне навантаження

враховуючи вікові особливості учнів, обсяг, інтенсивність вправ та рівень підготовки учнів для кого ці вправи призначені.

**Мета дослідження:** розглянути особливості побудови та методи проведення уроків з фізичної культури з різними віковими групами школярів.

**Об'єкт дослідження:** фізична культура в школі.

**Предмет дослідження:** побудови та організація проведення уроків з фізичної культури.

**Завдання дослідження:**

1) Охарактеризувати дидактико-методичні засоби організації та проведення уроків фізичної культури.

2) Визначити особливості організації та проведення уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп

3) Порівняти особливості організації та проведення уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в психолого-педагогічному розкритті суті поняття “учні молодшої, середньої та старшої школи“ та “дидактико-методичні засоби організації та проведення уроків фізичної культури”, у виявленні особливостей організації та проведення уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп

**Практичне значення** дослідження полягає у виявленні найбільш відмінних та схожих рис уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп, які наведені у вигляді конспектів уроків в різних класах молодшої, середньої та старшої школи.

**Структура роботи:** випускна робота кваліфікаційного рівня бакалавр складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

#### **1.1. Основні вимоги для проведення уроку фізичної культури**

Для того щоб якісно провести урок фізичної культури та успішно розв'язати освітні виховні та оздоровчі завдання вчитель необхідно якісно готуватися до кожного уроку.

Наприкінці кожного року учні проходять анкетування по вибору модуля. Далі керуючись модулями, які обрали учні та програмою з фізичної культури вчитель на початку року складає календарне планування. В якому визначено завдання уроку, а також методи та засоби розв'язання їх.

Учитель спеціаліст та вчитель I-II категорії складають конспект уроку, а досвідчений вчитель вищої категорії може обмежитись календарним плануванням.

Розпочинаючи урок вчитель повинен врахувати стан здоров'я і фізичний розвиток учнів, їхні, психологічні та індивідуальні особливості, рівень підготовленості, знати не тільки структуру та зміст програми, але й засоби та методи реалізації педагогічних завдань.

Щоб створити уявлення про сучасний урок та функції уроку у системі занять фізичними вправами треба знати загальні вимоги яких необхідно дотримуватися у процесі підготовки та проведення уроку фізичної культури.

Під час уроку вчитель забезпечує високий виховний та оздоровчий ефект уроку, через зв'язок предметом з життям своїх учнів. Для сучасного уроку потрібне комплексне вирішення і планування завдання щодо практичних навичок і формування знань, розвитку фізичних

здібностей учнів, волі, емоції, моральних якостей та оздоровлення особи.

Одним з головних завдань уроків фізичною культурою є забезпечення безперервного процесу виховання. Кожен учень не в змозі забезпечити знаннями та й навичками на все життя. Шкільний процес є фундаментом який без подальшої систематичної фізичної праці, не буде приносити результатів у фізичному стані в подальшому житті.

Кожен урок повинен бути відголоском попереднього уроку і тісно пов'язаний з наступним, утворюючи безперервну систему уроків. Опановуючи новий матеріал необхідно повторити раніше вивчений матеріал та закріпити знання і готуватися до вивчення наступного нового матеріалу. Треба зробити так щоб, учні не забували засвоєні вправи, помножуючи руховий досвід та використовувати фізичні вправи впродовж дня в повсякденному житті.

На заняттях з фізичної культури вчитель повинен організувати учнів таким чином, щоб вони самостійно приймали участь в навчанні. Вчитель навчаючи прививає прийоми та навички самоосвіти, самоконтролю й самооцінки. Формує у дітей культуру рухів, виховуючи потребу до систематичних занять фізичними вправами. При наявності робочої дисципліни учні можуть проявити як творчість так і ініціативу. Вчителі новатори щільно працюють з учнями під час побудови уроку, навчаючи їх добору засобів, методів в розробці сучасних уроків. Це навчить дітей самодисципліні.

Особливим для сучасного уроку є багатогранність та різноманітність діяльності школярів прийомів, методів і засобів, чим користується вчитель. Не завжди вчитель працює за шаблоном, яким би результативним він не був. Оскільки старі методи та форми діяльності не заохочують бажаних реакцій учнів, закони адаптації постійно

оновлюють методи та форми якими користуються на уроці повинні відповідати індивідуальним можливостям учнів.

Кращим являється урок в якому досягнута ефективна рухова активність протягом усього заняття всіх учнів – це є обов'язковою ефективністю роботи.

Контроль на занятті та оцінки знань, навичок і умінь учнів – невід'ємна складова кожного уроку. Треба забезпечити функціонування системи контролю в кожній частині уроку і користуватися для оцінювання протягом занять для розвитку фізичних здібностей учнів. У цьому випадку оцінювання є порівнянням між передбачуваним результатом та реальним досягненням учнів й складання оцінки роботи та дій вчителя.

## **1.2. Характерні риси та зміст побудови уроку фізичної культури**

Згідно з програмою, наказом Міністерства освіти і науки України фізична культура, як предмет впроваджується з першого по одинадцятий клас загальноосвітньої та професійної школи. Урок фізичної культури належать до обов'язкових предметів, не дивлячись на те, що освіта все більш професійна орієнтована. Щоб приступити до практичної реалізації фізичної культури на заняттях згідно з програми регламентується зміст предмету. Для всіх учнів школи відвідування уроків фізичної культури є обов'язковим. Після проведення щорічного лікарського контролю учнів розподіляють залежно від стану здоров'я на медичні основні, підготовчі та спеціальні групи.

На кожному сучасному занятті вчитель фізичної культури створює умови для розв'язання всіх завдань фізичного виховання спрямовуючи самостійну роботу дітей. Основним змістом на уроку визначають їхні форми фізичного виховання школярів. Яскраво виражена дидактична

спрямованість на урок з вирішенням освітніх завдань. Робота учнів на заняттях чітко регламентується та строго дозується навантаженню згідно з індивідуальними можливостями дітей. Обсяг навантаження збільшується поступово в залежності від віку та статі школярів.

Як це часто практикується зміст уроків фізичної культури це не тільки вправи на розвиток фізичних якостей. В змісті уроку головним досягненням даного результату є виконання учнями вправ направлених на всебічну навчальну працю якій характерні такі дії:

а) Рухові – які направлені на розучування та виконання спроектованих дій, вдосконалення та закріплення фізичних вправ у зручних та незручних умовах, відповідному розвитку фізичних якостей.

б) Інтелектуальні – вони розкриваються у пошуку та вирішенні власних шляхів й завдань, осмисленні одержаної інформації, слуханні, спостереженні й сприйнятті інформації.

в) Контроль та оцінювання – забезпечують самооцінку та самоконтроль в усуненні та виявленні помилок в розгляді питання, що виникають у навчальному процесі між учнями та вчителем. Від цього залежить кінцевий результат уроку та діяльність учнів.

Дивлячись на це можна констатувати той факт, що зміст уроку є складним процесом.

Робота вчителя та діяльність учнів, а також результати які ми отримуємо внаслідок роботи вчителя та учня на заняттях фізичною культурою це деякий набір фізичних вправ і пов'язаний з ними знань.

Кожен урок індивідуальний по своєму і жоден вчитель не може, передбачити при плануванні уроку всіх нюансів спілкування з учнями. Тому характеризуючи зміст уроку ми відрізняємо спроектований урок або реальний. Реальний урок складається в процесі його проведення, він не збігається з тим, що був запланований заздалегідь. Всі варіанти повинні бути враховані педагогами, ще до планування уроку, а гарна



методична підготовка та знання багатьох варіантів даватимуть змогу повсякчас приймати виважені рішення під час уроку, реагуючи на стан учнів, реальні ситуації і умови проведення уроків.

Під час планування сучасного уроку вчитель проектує його зміст. Побудовою уроку в процесі проектування є біологічні закономірності роботи організму в цілому, що характеризує його працездатність, а тому навчально-виховний процес притаманний біологічною працездатністю.

В практиці виділяють чотири зони працездатності:

зона опрацювання;

зона передстартового стану;

зона відносної стабілізації;

зона тимчасової витрати працездатності.

Під час навчально-виховного процесу вчитель послідовно розповідаючи учням, залучає їх до пізнавальної діяльності. Плавно рухаючись досягаючи необхідного рівня в психічній та фізичній працездатності. Досягнувши бажаних оздоровчих, виховних та загально освітніх завдань, які були передбачені. Після закінчення праці потрібно забезпечити якомога найкращий відпочинок організму, який би сприяв в подальшому працездатності учнів.

Якщо розглядати структуру та будову фізичної культури в системі освіти в наш час виділяють сучасний урок має три завдання – освітні, оздоровчі та виховні.

Згідно з наказу Міністерства освіти у школі урок фізичної культури проводяться 3 рази на тиждень і згідно віковими особливостями урок триває у молодшій школі 35-40 хвилин, в середній та старшій 45 хвилин. Кожне заняття складається з підготовчої, основної та заключної частини уроку.

Урок починається з підготовчої частини на проведення якої виділяється четверта частина уроку 10-15 хвилин. Під час підготовчої

частини вчитель повинен організувати учнів провести шикування, привітання, розповісти завдання уроку та правила техніки безпеки, розпочати різновиди ходьби, вправи для формування постави й запобігання плоскостопу, бігові та спеціально бігові вправи і вправи загальної розвиваючої направленості. Підготовча частина згідно з цим вирішує наступні методичні завдання:

під час початкової організації вчитель забезпечує психічний настрій учнів на занятті;

акумулює увагу та активує емоційний стан учнів;

підготовлює організм до загальної функціональності та м'язової діяльності;

забезпечує до готовності перед першими вправами, які будуть виконувати на наступній частині уроку.

Кожен вчитель змінює підготовчу частину в залежності від завдання та виду уроку його місця проведення та контингенту учнів.

Згідно з метою та завданнями уроку вчитель розробляє основну частину, яка триває 25-30 хвилин. Під час цієї частини вчитель повинен дати учням знання згідно з програмою фізичної культури в освітньому процесі та допомагає розвивати рухові дії учнів. На початок основної частини вивчають нові елементи або рухові дії. В середині або в кінці основної частини уроку проводиться вдосконалення і закріплення засвоєних раніше навичок. Вправи на координацію рухів, швидкісні та вправи на прояви швидкісно-силових якостей бажано ставити на початку основної частини, а силові та вправи пов'язані з витривалістю на при кінці.

Якщо на занятті заплановані вправи на загальну та спеціальну витривалість, то спочатку виконується вправи на спеціальну витривалість, а потім на загальну. Під час планування основної частини

вчитель складає вправи таким чином, щоб вони були направлені на всебічний вплив.

Відповідно до шкільного уроку зазвичай основна частина триває 25-30 хвилин, але тривалість залежить від інтенсивності навантаження, віку, статі та стану здоров'я дітей, що займаються на занятті.

Остання частина уроку це заключна частина яка триває 3-5 хвилин на меті якої є:

- зниження навантаження, зменшення активності учнів та поступово приведення організму у спокійний стан, під час цього вирішується декілька методичних завдань;

- поступово зменшується емоційний стан завдяки вправам на увагу, ігровим завданням та заспокійливим рухливим іграм;

- регулювання та зменшення фізіологічного збудження і навантаження на окремі групи м'язів за допомогою вправ на розслаблення повільний біг, спокійна ходьба в супроводі глибокого дихання;

- під час заключної частини вчитель оцінює результати діяльності учнів підбиваючи підсумки уроку, де вчитель повинен стимулювати до активності та заохочувати учнів до занять на наступний урок.

- наприкінці заключної частини вчитель задає домашнє завдання, для того щоб учень вдома займався фізичними вправами та вдосконалював теоретичні завдання.

Перед складанням плану конспекту уроку вчитель ставить собі завдання. В теорії та методикі фізичного виховання завдання поділяються на 3 групи: освітні, оздоровчі, виховні. Навички і вміння використовувати фізичні вправи, знання з фізичної культури учнів забезпечують освітні завдання. Систематичне виконання освітніх завдань приводить до послідовного, міцно засвоєної учбової програми. До освітніх завдань відносяться отримані знання про фізичну культуру,

про збереження здоров'я про правильне дихання, режим дня, загартовування та в цілому про спорт.

За допомогою виховних завдань вчитель позитивно впливає на знання та властивості виховання фізичних вправ, забезпечує вплив на якості індивідуальності учнів. Під час роботи над виховними завданнями вчитель дивиться на особливості учня, беручи до уваги вік та статі відповідно фізичними можливостями та змісту навчального матеріалу. Виховні завдання ставлять на меті виховання позитивного характеру, самостійності і творчості, ініціативності, взаємодопомоги та найголовніше організованості. Також виховання вольових якостей, сміливості, рішучості, впевненості своїх силах, наполегливості в подоланні труднощів та самовладання. Всі ці завдання сприяють всебічному вихованню учня, спрямований на інтелектуальний, духовний розвиток школярів. Виховні завдання уроку гармонічно та всебічно розвивають дитину його розумові, естетичні, моральні якості, виховання звичок до самообслуговування та організації різних форм спортивних ігор.

Оздоровчі завдання забезпечують гарне функціонування всіх органів та систем організму, формування правильної постави, розвиток склепінь стопи, укріплення суглобів, регулювання зросту та маси тіла, удосконалення діяльності дихальної та серцево-судинної системи.

Дивлячись на завдання уроку можна поділити на чотири види:

а) Урок отримання нових знань. На таких заняттях велику увагу приділяють вправам, які незнайомі школярам. Тому відбувається ознайомлення з новим матеріалом.

б) Урок закріплення та удосконалення вивченого матеріал, який проходив на попередньому занятті. Основною увагою на таких заняттях приділяють багаторазовим повторенням фізичних вправ.

в) Урок систематичності та узагальнення (комбінований) це показує взаємопов'язаність старого матеріалу і вивченого нового.

г) Контрольний урок оцінювання учнів після проходження вивченого матеріалу, придбаний на попередніх заняттях. Також контрольний урок проводиться в кінці чверті для виявлення рівня засвоєного матеріалу та рівня фізичної підготовки школярів.

До методів організації учнів на урок фізичної культури відносяться:

1) Фронтальний метод який використовується на кожному уроці, коли всі учні виконують одні й ті ж самі вправи одночасно, наприклад: ходьба, біг, загально розвиваючі вправи.

2) Груповий метод полягає в поділі учнів на декілька груп або команди.

3) Індивідуальний метод кожен учень виконує самостійно вправи, але під контролем вчителя.

4) Позмінний метод це коли учні виконують вправи змінами, по декілька чоловік одночасно, а інші учні спостерігають за своїми однолітками.

### **1.3. Фізичне навантаження, як критерій розвитку школяра**

Фізичне навантаження є найголовнішим фактором впливу для ефективного розвитку фізичних якостей. Одна з мір впливу рухової активності дитини на організм є фізичне навантаження, яке супроводжується збільшенням рівня функціонування.

Дивлячись на показники частоти серцевих скорочень можна визначити величину фізичного навантаження, глибини та частоти дихання, кров'яного тиску, хвилинних на ударних об'ємів серця. Під час уроку вчитель дивлячись на ступень почервоніння чи навпаки бідність, потовиділення, погіршення координації рухів повинен регулювати інтенсивність уроку, тому вони є показниками внутрішнього

навантаження. Обсяг та інтенсивність навантаження належить до зовнішньої сторони.

Фізичне навантаження - це величина впливу фізичних вправ на учня, яка супроводжується підвищеним, відносно спокою рівнем функціонування організму. Ефект навантаження визначається її рівнем інтенсивністю та об'ємом. Кількість виконаної роботи за одиницю часу це є інтенсивність навантаження, яка характеризує силу впливу на організм конкретної вправи.

Загальною кількістю вправ на тривалість роботи виконаної на занятті визначається обсяг навантаження якщо брати на приклад в спортивних іграх та багатоборства обсяг навантаження визначається часом рухової активності, а в силовому тренуванні кількістю повторень та загальною масою піднятого вантажу.

Лише за умови вірно запланованого дозування навантаження ми можемо здобути результатів під час вдосконалення фізичних якостей. Найкращий ріст якості, що розвивається можна отримати якщо забезпечити необхідний обсяг інтенсивності у кожному індивідуальному випадку. І це навантаження ми можемо вважати впливовим.

Як можна регулювати інтенсивність: змінюючи величину прискорення, темпи виконання вправі кількість їх повторень за певний час, швидкість пересування, складність високо координаційних вправ, величину напруження, величину амплітуді рухів та інтенсивність навантаження, психоемоційне напруження під час виконання вправ. В окремих вправах від особистого рекорду величину напружень у відсотках. Відносно швидкий приріст рухових якостей дають впливи високої інтенсивності, хоча отримана адаптація не така постійна.

Фізичні якості розвиваються не так швидко, якщо інтенсивність перебуває на нижній ланці впливової зони, але вони добиваються найвищого рівня міцності, між обсягом навантаження й інтенсивністю

існує обернено пропорційна взаємодія. Школяр швидко втомиється і буде бажати закінчувати виконання вправи, якщо велика сила впливу на учня високо інтенсивної вправи. Тому вчитель ніколи не поєднує вправи з великою інтенсивністю напруження з максимальним обсягом роботи.

Кожен вчитель на сучасному уроці, розраховуючи фізичне навантаження з високою інтенсивністю, має враховувати відповідний обсяг. Для того щоб учитель зміг встановити співвідношення тренувального навантаження з інтенсивністю необхідно враховувати статеві та вікові особливості учнів, інтенсивність та обсяг з якою виконується вправа, рівень фізичної підготовленості дітей кому пропонуються ці вправи.

Якщо за приклад ми беремо біг на вдосконалення загальної витривалості, то інтенсивність ми визначаємо за частотою серцевих скорочень до 135 ударів на хвилину, що є нижнім рівнем впливової зони. Тоді як індивідуальні можливості будуть впливати на тривалість виконання вправ.

В організмі після фізичного навантаження відбувається усіх різноманітних реакцій відновлення. На різних етапах швидкість працездатності відновлюється. На початку відновлення може уповільнюватись, згодом протікати швидше, а наприкінці може протікати хвилеподібно.

### **Висновок до 1 розділу.**

В структурі занять фізичною культурою завбачують загальну педагогічну спрямованість та специфічний зміст для вирішення завдань фізичного виховання.

Урок характеризується наявністю трьох виражених частин: підготовча, основна і заключна. Доволі величезну роль у структурі уроку виділяють підготовчу частину, вона характеризує ефективність подальшого стану уроку. Основна частина вирішує оздоровчі, освітні та виховні завдання. Також в основній частині вивчають нові елементи або

рухові дії та вдосконалюють і закріплюють вправи які були раніше вивчені. В заключній частині поступово зменшується функціональна активність організму та поступово відновлюється організм після фізичних навантажень.

В основі вимог до уроку можна віднести наявність оздоровчого та виховного ефекту, забезпечити активність учнів на заняттях, а також обов'язковий взаємозв'язок з минулим уроком. Важливим фактором є самонавчання і самовиховання на занятті та рухова активність школярів, яка передбачає певне фізичне навантаження.



## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Проаналізувавши науково-методичну літературу з метою визначення особливостей та організації проведення уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп.

Проведений аналіз літературних сприяв вирішенню декількох питань:

- зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей школярів;
- освоєння знань про фізичну культуру;
- виховання позитивних якостей особистості, нормального взаєморозуміння з колективом, співпраця учнів на занятті;
- вікові особливості розвитку фізичних здібностей учнів різних вікових груп;
- анатомо-фізіологічні фактори які впливають на розвиток рухових якостей.

Дослідницька робота проводилась на основі емпіричного дослідження (бесіда, спостереження) з Щербиною Світланою Іванівною, вчителем вищої категорії, майстром спорту міжнародного класу з вільної боротьби та досвідом роботи вчителем 17 років в Херсонському закладі загальної освіти №57, метою якого було отримання інформації про підготовку та проведення уроків фізичної культури. В ході спостереження здійснювалось вивчення особливостей проведення занять, які проводив вчитель фізичної культури в зазначеній вище школі.

Дослідження проводилось з жовтня 2019 по лютий 2020 року і склалося з трьох етапів.

Першим етапом було проведення аналізу науково-методичних літератур. Цей аналіз дозволив обґрунтувати тему та сформулювати мету, об'єкт, предмет дослідження.

Другий етап був в три групи досліджених, а саме учні молодшого, середнього та старшого шкільного віку. В цьому етапі потрібно було визначити який підхід до уроків потрібен для дітей з різними віковими групами.

Третій етап характеризується оформленням роботи та узагальненням висновків.

## **2.2. Вчитель та його роль в організації фізичного виховання учнів**

Враховуючи досвід роботи вчителя з фізичної культури в школі № 57, вчителя вищої категорії, майстра спорту міжнародного класу Щербина Світлана Іванівна ми з'ясували, що є основними дидактико-методичними засадами в підготовці та проведенні уроків є знання закономірностей вікових етапів розвитку дітей.

Роль вчителя в реалізації всіх сторін діяльності визначаючи високі якості фізичного виховання учнів. В наш час сучасний вчитель з фізичної культури в своїй педагогічній діяльності використовує організаційно методичні прийоми, які спонукають в учні піклуватися про своє здоров'є. Також вчитель фізичної культури не повинен забувати про педагогічне самовдосконалення, тому що світ не стоїть на місці і кожного дня з'являються нові вимоги до навантаження, а також види спорту які б виявили зацікавлення в учнів.

Тому від вчителя вимагаються глибокі знання в області природного розвитку фізичного природного розвитку фізичного

потенціалу дитини. Вчитель повинен постійно шукати нові педагогічні умови для підвищення інтересів до підростаючого покоління тобто школярів. Адже фізична культура це єдиний предмет який формує в учнів грамотне ставлення до себе, свого тіла та здорового образу життя, сприяє вихованню моральних і вольових якостей.

Вчитель мусить бути гарним організатором, мати широку всебічну підготовленість для того щоб на якомога високому рівні проводити урок, а також брати активну участь в спортивно-масових заходів серед школярів. Проведення вчителем занять з фізичної культури повинні нести різноманітний характер та приносити учням тільки позитивні емоції, радість та задоволення. Для збереження позитивних вражень протягом уроку вчитель різноманітні ігрові. Змагальні та спортивні ігри. А також одним із головних є особистий приклад який показує учням всю користь занять спортом. Особистий приклад вчителя та його обізнаність в галузі фізичного виховання даватимуть сильну мотивацію та поштовхи до занять фізичною культурою та спортом. Саме ці фактори є основним показником успіху вчителя з фізичної культури.

Також один із головних завдань вчителя фізичної культури це зміцнити здоров'я школярів. Тому що саме предмет фізичної культури може виконати ці завдання. Діяльність вчителя це зберегти та покращити здоров'я школяра. Для початку вчитель повинен ознайомитись з результатами медичних оглядів дітей та відповідно до результатів розподілити учнів на три групи основна, підготовча, спеціальна. В залежності від групи вчитель дає певне навантаження школярам.

### **2.3. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури**

Від оснащення шкільного спортивного залу та майданчику багато в чому залежить як ефективність уроку так і ставлення учнів до цього предмету. Тому для якісної працездатності учнів потрібно мати достатню кількість інвентарю та спортивної зали та майданчика для школярів всіх вікових груп. При виборі спортивного обладнання потрібно в першу чергу звертати увагу на безпеку цієї конструкції, які в роботі не повинні призводити до пошкоджень або травм. Універсальність та різноманітність щоб могли користуватися спортивним інвентарем усі учні в школі.

Отже, яким інвентарем для уроків з фізичної культури повинен бути укомплектований навчальний заклад згідно з норм.

Естафетне-ігрове обладнання, яке допомагає проводити заняття в захоплюючій формі змагання. До цієї групи належать: прапорці, м'ячі для стрибків, кеглі, скакалки та інше.

Достатня кількість м'ячів різної величини для занять ігровими видами спорту такі як: футбол, волейбол, баскетбол та гандбол. М'ячі повинні бути як стандартні так і маленькі та легкі для учнів молодших шкільних груп.

Гімнастичні мати для виконання комплексів вправ на підлозі. Вони виконують захисну функцію, а також знижують травмо небезпечність. Також атлетичні пристосування це турніки, бруси та перекладини. За допомогою цих предметів учні розвивають силу або підтримують свою фізичну форму.

Щодо спортивного залу або майданчику то він повинен бути призначений для всіх учнів в школі. Також спортивна зала має бути сучасно оформлений для підвищення інтересів до занять фізичною культурою та відповідати всім нормам правил безпеки.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З УЧНЯМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

#### **3.1. Особливості організації та проведення уроків для учнів молодшого шкільного віку**

Для проведення уроків фізичної культури у молодших школярів 1-4 клас тривалість уроку якого є від 35 хвилин до 40 хвилин, необхідно обов'язково враховувати психічні та анатомо-фізіологічні особливості. В першу чергу вчитель повинен постійно пам'ятати, що кожен урок повинні приносити дітям задоволення від різноманітних фізичних вправ, емоційної їх по подачі, сприяти фізичному вдосконаленню. Потрібно підібрати такі засоби й методи навчання, які ю зумовлювали зацікавленість і активність школяр. Насамперед це важливо в заняттях з дітьми які прийшли до першого класу. У той же час в початковій школі кожен учень повинен засвоїти певний обсяг знань, удосконалювати свою фізичну підготовленість та придбати певні вміння та навички.

У молодшому шкільному віці потрібно підібрати такі фізичні вправи, щоб вони активно сприяли зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку дітей, сприяли формуванню правильної постави. Урок в першому класі повинен бути цікавим. Тому що, зацікавленість на занятті фізичної культури є одним з способом наближуватися до змісту навчального матеріалу за віковими можливостями школярів, забезпечуючи поступового дошкільного та шкільного періоду розвитку дитини.

Учитель повинен мати на меті, як привернути та посилити увагу дітей, активізувати рухову активність учнів. Наприклад зацікавленість в цьому сенсі є елементи ігрового настрою, які роблять урок фізичної культури більш емоційними та насиченими. В роботі з дітьми

молодшого шкільного віку велике значення мають рухливі ігри. Які включають в себе основні види рухової активності: ходьбу, біг, стрибки, рівновагу. Рухливі ігри сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості та виховують активність, ініціативність, товариство та дружелюбність.

Найбільш вдалимими іграми для дітей цього віку є такі ігри в яких діти після короткої перебіжки мають можливість для відпочинку. Діти часто відволікається на те, що в даний момент їх більш цікаве. У зв'язку з цим з цим рухливі ігри не повинні вимагати від них довгої зосередженої уваги. Тому діти перестають дотримуватися правил, а отже хід гри порушується і в них зникає інтерес до гри .

Гальмівна функція та воля у дітей віком від 6 до 10 років розвинені слабо. Через те їм важко уважно та довго слухати пояснення гри. Пояснювати правила гри потрібно коротко, як вони прагнуть якомога швидше відтворити в діях все сказане вчителем. Таким чином використовуються рухливі ігри з маленькою кількістю правил, приблизно 2-3 правила. Також правила можна давати не відразу все, а поступово, в міру засвоєння їх учнями.

Мислення у дітей перших других класів здебільшого образне та предметне. У зв'язку з цим в перші роки навчання в школі велике місце займають сюжетні ігри з простими правилами та структурою, які в дітей сприяють задоволенню творчої уяви та творчості у дітей. Прикладом для сюжетних ігор.

Наводимо конспекти уроків для першого та четвертого класу. Який складено із дотриманням попередньо викладених вимог:

- врахування психічних та анатомо-фізіологічних особливостей розвитку:
- сприянню зміцнення здоров'я та гармонійному розвитку дитини
- зацікавити дітей до уроків.

Таблиця 3.1

### План конспект уроку з фізичної культури

Тема: Рухливі ігри

Контингент: учні 4х класів

Завдання: 1) закріплення вмінь та навичок передачі м'яча.

2) розвиток швидкості та координації, підвищення інтересу до активного способу життя

3) формування почуття дружби, взаємодопомоги та колективізму

Інвентар: м'ячі тенісні 5шт, фішки бшт, фітнес м'ячі 3шт,

№	Зміст уроку	Дозування	Організація учнів	Метод. Вказівки
1	2	3	4	5
	<b>Підготовча частина</b>	12хвил	Фронтал.	Перевірити
1.	Шикування, привітання, оголошення	ин	метод	самопочуття учнів
2.	завдань уроку.	2хв. 1хв.		
3.	ТБ під час занять.			
4.	Ходьба, різновиди ходьби Спеціальні-бігові вправи	1хв. 3хв.		Стежити за правил. Виконання вправ.
5.	Комплекс загальнорозвиваючих вправ : В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил голови вперед, 2 – назад, 3 – вліво, 4 – вправо. 2. В. п – те ж саме. 1-2-3-4 кругові оберти головою вліво, 1-2-3-4 – вправо. 3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-2-3-4 кругові оберти в плечових суглобах вперед, 1-2-3-4 – назад. 4. В. п – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі, права внизу. 1-2 відведення рук назад, 3-4 зі зміною положення рук. 5. В. п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1-2 відведення зігнутих рук назад	5хв.		Учні виконують самостійно

Продовження табл.3.1

1	2	3	4	5
1.	<p><b>Основна частина</b></p> <p>Естафета з тенісним м'ячем</p>	<p>22 хв. 11 хв.</p>	<p>Ігровий метод</p>	<p>Слідкувати за правильним виконання естафети з м'ячем</p> <p>Учні по черзі долають дистанцію до фішки, передача тенісного м'яча здійснюють межами лінії старту</p> <p>Учні шикуються в три колони.</p> <p>Перші номера сидячи на фітнес м'ячі стрибають до фішки і поверт. назад передаючи м'яч наступному.</p>
2.	<p>Естафета перегони на фітнес м'ячі</p>	<p>11 хв.</p>	<p>Ігровий метод</p>	<p>Перемагає та команда яка правильно та швидко виконає всі умови.</p>



## Продовження табл. 3.1

	<b>Заключна частина</b>	6 хв.	Фронтал.	Учні відновлюють
1.	Вправи на відновлення дихання	3хв.	метод	дихання
2.	Вимірювання ЧСС	1хв.		Оцінювання
3.	Підведення підсумків	1хв.		якостей
4.	Оголошення домашнього завдання	1 хв.		виконання

Аналізуючи план конспект уроку в четвертого класу завдання якого були: освітні закріплення вмій та навичок передачі м'яча, до оздоровчих розвивати швидкість та координацію, а також підвищувати інтереси до активного способу життя.

Перед початком уроку вчитель готує все необхідне спортивне обладнання в даному випадку це яскраві фішки, тенісні м'ячі, фітнес м'ячі згідно віку. Тривалість уроку сягає до 40 хвилин. Під час уроку використовувався фронтальний та індивідуальний метод.

Отже, підготовча частина розрахована на 1-2 хвилин і починається з шикуванням, привітанням, оголошенням завдання уроку та техніки безпеки під час заняття. Після цього учні рухову активність до якої входить ходьба, легкий біг та вправи для запобігання плоскостопості та для формування постави. Далі учні виконують загально розвиваючі вправи. Вчитель стежить за правильність технічного виконання вправ, та якщо щось не так вносить свої корективи.

Основна частина розрахована на 22 хвилини і після добре розігрітого організму в підготовчій частині, приступаємо до рухливих ігор в даному випадку це дві естафети направлені на закріплення навичок з передачі м'яча. Перед естафетою учні діляться на три команди, в кожній команді бажано однакова кількість учнів. Перша естафета учні трьох команд з яскравим тенісними м'ячами біжать до фішки оббігаючи і повертаються та передають м'яч наступному гравцю.

Перемагає та команда яка швидше пройде цю естафету. Наступною естафетою є з фітнес м'ячами сенс цих перегонів, що один учасник цієї команди сідає на м'яч та стрибає до фішки та повертається передаючи фітнес м'яч наступному учню. В основі виховних завдань цього уроку є підтримка своєї команди та взаємодопомога.

Пісня веселих естафет учнів заключній частині відновлюють дихання, вимірюють частоту серцевих скорочень, підводять підсумки та вчитель оголошує домашнє завдання.

### **3.2. Особливості організації та проведення уроків для учнів середнього шкільного віку**

В учнів середнього шкільного віку 5-9 класи на заняттях фізичної культури вирішуються основні завдання, які стоять перед шкільною програмою фізичного виховання. Таким чином особливістю визначених завдань в 5-9 класах є поглиблене вивчення базових рухових дій, включаючи техніку основних видів спорту (спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика) Удосконалюються знання про особисту гігієну, про вплив занять фізичними вправами на системи організму: дихання, ЦНС, кровообіг), також впливає на розвиток моральних та вольових якостей.

На заняттях фізичної культури діти середнього шкільного віку отримують відображення про фізичну культура та взаємозв'язку з здоровим способом життя та оволодінням знань про методику самостійного тренування.

Під час вивчення конкретного модуля поповнюється уявлення про основи змагань, снаряди, інвентар, правила техніки безпеки і надання першої медичної допомоги. Одним із головних завдань уроку це забезпечити всебічний розвиток координаційних здібностей. Також велике значення в дітей середнього шкільного віку є вирішення виховних завдань, такі як звичка до самостійного заняття фізичними

вправами та обраним видами спорту в вільний час від школи. На заняттях вчитель мусить забезпечити учням організаторські навички в якості капітана команди або командира, а також формувати у школярів адекватної оцінки їх фізичних можливостей.

В учнів 5-9 класах збільшуються індивідуальні відмінності, на які необхідно звертати увагу при здійсненні виховного процесу. Оздоровчі та виховні завдання потрібно вирішувати на кожному занятті з фізичної культури.

При вихованні вольових та моральних якостей потрібно враховувати вікові особливості школярів його прагнення до самостійності, самоствердження та своїми психічними і фізичними можливостями. Для того щоб, зміцнити здоров'я школярів потрібно проводити урок на свіжому повітрі та дотримуватися всіх санітарних вимог.

Щодо анатомо-фізіологічних особливостей, то у дітей віком від 11 до 15 років формується моторна індивідуальність, але погіршуються рухові координації при посиленому розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей. У підлітковому віці дитина швидко росте тому учителю слід пам'ятати, що великі навантаження можуть посприяти гальмуванню росту трубчастих кліток в довжину, а це в свою чергу може погано вплинути на збалансованість ритму росту учня. Також головними змінами в цьому віці є функціонування різних систем, які можуть порушувати поставу, якщо не робити вправи на укріплення м'язів.

Наводимо конспекти уроків для учнів середніх класів, які складено із дотриманням попередньо викладених вимог.

Таблиця 3.2

### **План конспект уроку з фізичної культури**

Тема: Легка атлетика удосконалення технікою виконання естафетного бігу.

Контингент: учні 8х класів.

Завдання: 1) удосконалення техніки передачі і прийому естафетної .

2) сприяти розвитку швидкісних здібностей.

3) виховання вольових якостей та колективізму в процесі виконання завдання в команді.

Інвентар: секундомір, естафетні палиці 5шт.,

№	Зміст уроку	Дозування	Організація учнів	Методичні вказівки
1	2	3	4	5
	<b>Підготовча частина</b>	15 хв.		
1.	Шикування, привітання, оголошення завдань	2хв.	фронтал.	Звернути увагу на учнів з підвищеним ЧСС.
2.	уроку.	1хв.	метод	
3.	ТБ під час занять.	1хв.		
4.	Вимірювання ЧСС		фронтал.	
5.	Ходьба, різновиди ходьби	3хв.	метод	
6.	Спеціальні-бігові вправи			
7.	Комплекс загально розвиваючих вправ: В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил голови вперед, 2 – назад, 3 – вліво, 4 – вправо. 2. В. п – те ж саме. 1-2-3-4 кругові оберти головою вліво, 1-2-3-4 – вправо. 3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-2-3-4 кругові оберти в плечових суглобах вперед, 1-2-3-4 – назад. 4. В. п – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі, права внизу. 1-2 відведення рук назад, 3-4 зі зміною положення рук. 5. В. п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1-2 відведення зігнутих рук назад, 3-4 відведення прямих рук з поворотом тулуба вліво, 5-6 назад, 7-8 – вправо. Вимірювання ЧСС	5хв.	індивід. метод	Учні виконують самостійно

Продовження табл. 3.2

1	2	3	4	5
	<b>Основна частина</b>	25 хв.		
1.	Повторення техніки старту бігуна, що приймає естафету.	3-4	груповий	Виконується по 4 учнів.
1.1	Старт на прямій з положення з опорою на одну руку.	повтор.	метод	
1.2	Старт на повороті	3-4		
		повтор.		
2.	Повторення техніки передачі естафетної палички.	2-3		Вправи виконуються по парах.
2.1	Передача естафетної палички правою, лівою руками на місці.	повтор.	груповий	
2.2	Передача естафетної палички в русі в повільному темпі.	2-3	метод	
2.3	Передача естафетної палички на швидкості в естафетній зоні.	повтор.		
3.	Командний естафетний біг	4естаф.		Дистанція естафети 1 коло. Учня діляться на 4 команди .
4	Рівномірний біг	2 кола	змагальний метод	
				Помірному темпі без урахування часу.
	<b>Заклучна частина</b>	5хв.		Учні відновлюють
1.	Вправи на відновлення дихання	2хв.	Фронтальн	дихання.
2.	Вимірювання ЧСС Шикування	1хв.	ий метод	Звертати увагу на учнів з
3.	Оголошення домашнього завдання	1хв.		підвищеним ЧСС.
4.	Підведення підсумків уроку	1хв.		

Аналізуючи план конспект уроку учнів середнього шкільного віку модуль якого легкої атлетика. Завдання цього уроку є розвиток швидкісних здібностей, удосконалення техніки передачі та прийому естафетної палиці, а також виховання вольових якостей та виховання роботи в колективі, команді.

До підготовчої частини відносяться організаційні моменти це шикування, привітання, оголошення завдання уроку, повідомлення про правила техніки безпеки та вимірювання частоти серцевих скорочень , а також звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом. Далі переходять до фізичного навантаження і починають з ходьби, різновидів ходьби та бігу. Після переходять до загально розвиваючих вправ учні виконують самостійно за вказівками направляючого, якого вибрав вчитель на початку уроку.

Основна частина складається з повторень техніки старту бігуна, що приймає естафету. Учні поділившись на команди по чотири чоловік виконують старт на прямій з положенням та з опорою на одну руку і страти на повороті. Після цього приступають до передачі естафетної палички правою, лівою руками на місці та передачі палички на швидкості, ці вправи виконуються по парах. Щодо командного естафетного бігу то учні діляться на чотири команди в кожній по 7 учнів. Дистанція естафети 1 коло, кожен учень бігає по 60м. Після фінішу учні сповільнюють біг та переходять на ходьбу.

В заключній частині учні відновлюють дихання, вимірюють частоту серцевих скорочень, дізнаються підсумки уроку, оцінки здобуті на занятті та записують домашнє завдання.

### **3.3. Особливості організації та проведення уроків для учнів старшого шкільного віку**

Програма уроків фізичної культури в учнів старшого шкільного віку багатогранна та насичена. Старший шкільний вік це діти віком від 15-18 років. Тому в 10-11х класах заняття з фізичної культури проводяться окремо у дівчат та хлопців.

Вік - це один з важливих біологічних факторів, який не можливо не враховувати при розвитку фізичних здібностей учнів. Кожному віковому періоду притаманний свій індивідуальний підхід й структуризація при розробці різноманітних схем розвитку фізичних здібностей.

Численні наукові дослідження вчених засвідчують те, що кожному віковому періоду характерні свої особливості, які необхідно враховувати при розробці методики і організації занять, підборі засобів педагогічного впливу та їх співвідношення [3,5,18].

Щодо психічних і анатомо-фізіологічних особливостей то у школярів цього віку різний підхід до організації занять, до дозування фізичних навантажень і також до методів виховання рухових якостей. Функціональні можливості для виконання інтенсивної та тривалої роботи відрізняється у юнаків вище, ніж у дівчат. Хлопці фізичне навантаження витримують краще, а також показники до вихідного рівня у хлопців коротша ніж у дівчат.

Для організації уроків з хлопцями треба пам'ятати, що вони повинні бути готовими до служби в армії. Тому з ними слід проводити урок в нестандартних умовах, з різноманітними перешкодами та з умовами дефіциту часу. У школярів старшого віку потрібно приділяти увагу швидкісно-силовим якостям, різним видів витривалості.

На занятті зі старшим шкільним віком збільшується кількість вправ на координаційні здібності, а також вправи при яких одночасно

закріплюють та вдосконалюють рухові навички й фізичні якості. Також в роботі з школярами рекомендується більше застосовувати методи індивідуального завдання, вправ, завдань з оволодінням рухових якостей, ніж у попередніх вікових групах. У дітей віком від 15-17 років зникає інтерес до уроків фізичної культури вони знаходять альтернативу спорту в комп'ютерній сфері. Для того щоб максимально зацікавити учнів це внесення корективів в навчальний план, створити нові комплекси вправ для збільшення мотивацій, а також поліпшення рівня фізичної підготовленості учнів.

Наводимо, як приклад, план конспект уроку з фізичної культури для учнів 11-х класів, модулю Легка атлетика.

Таблиця 3.3

### План конспект уроку з фізичної культури

Тема: Легка атлетика(хлопці)

Контингент: учні 11х класів

Завдання: 1) вдосконалення техніки низького старту  
2) розвиток швидкісних якостей за допомогою підготовчих вправ  
3)виховання цілеспрямованості

Інвентар: секундомір, футбольний м'яч

№	Зміст уроку	Дозування	Організація учнів	Методичні вказівки
1	2	3	4	5
	<b>Підготовча частина</b>	12 хв.		Звернути увагу на спортивний одяг
1.	Шикування, привітання, оголошення	1хв.	Фронтальний метод	Чіткість виконання, дотримуватись інтервалу
2.	завдань уроку. ТБ під час занять.	1хв.		
3.	Вимірювання ЧСС	1хв.		
4.	Ходьба, різновиди ходьби біг	2 хв.		
5.	Спеціальні-бігові вправи	2хв.		



## Продовження табл. 3.3

6.	Комплекс загально розвиваючих вправ			виконання
7.	Вимірювання ЧСС	5 хв.	Індивідуал ьний метод	Виконують самостійно
8.				
1.	<b>Основна частина</b> Старт з різних вихідних положень.	28хви лини		вихідне положення:
2.	Біг з низького старту по команді.	5-7 разів	Позмінни й метод	1.з упору присівши;
3.	Змагання в парах біг з низького старту	3хв. 5 хв.		2.з упору лежачи
4.	Спортивна гра футбол	5 хв. 5 хв.  15 хв.	Ігровий метод	
	<b>Заклучна частин</b> Вправи на відновлення дихання Вимірювання ЧСС Шикування Оголошення домашнього завдання.	5 хвилин 2хв. 1хв. 1хв.	Фронтальн ий метод	Повільний темп Звертати увагу на учнів з

Аналізуючи план конспект старшого шкільного віку, а саме 11 клас хлопці. Тема уроку є модуль легкої атлетики. Завдання цього плану

конспекту такі: вдосконалювати техніку низького старту, розвивати швидкісні якості за допомогою допоміжних вправ та виховувати в учнів цілеспрямованість.

На підготовчу частину виділено 12 хвилин і сюди входить шикування, привітання, завдання уроку та обов'язково правила техніки безпеки і вимірювання частоти серцевих скорочень. Після організаційних моментів починається активність учнів спочатку виконується в помірному темпі різновиди ходьби, а потім біг та спеціально бігові вправи. В кінці підготовчої частини, щоб добре розім'яти м'язи виконується комплекс загально розвиваючих вправ.

Основна частина полягає в вдосконаленні техніки низького старту і розвиток швидкісних якостей за допомогою підготовчих вправ. Тому учні виконують старти з різних вихідних положеннями, біг з низького старту по команді та змагання в парах біг з низького старту. В кінці основної частини учні грають в футбол.

Заключна частина після футболу відновлюють дихання, вимірюють частоту серцевих скорочень, а вчитель оголошує домашні завдання та підводить підсумки уроку.

### **Висновок до 3 розділу.**

Проаналізувавши плани конспекти то завдання освітні, оздоровчі, виховні відрізняються у всіх вікових групах. Освітні завдання в молодшого шкільного віку спрямовані на вивчення рухливих ігор, саме у віці від 6 до 10 років урок в ігровій формі, щоб зацікавити дітей до занять фізичною культурою. В учнів середнього шкільного віку освітні завдання направлені на вивчення та закріплення нових фізичних вправ. Учні старшої вікової групи повинні самоудосконалювати і само доповнювати свої вміння та навички.

Що стосується виховних завдань то у старшому шкільному віці виховують цілеспрямованість, активність та патріотизм, а в молодшому

шкільному віці виховними завданнями формують в учнів почуття дружби та взаємодопомогу.

## **РОЗДІЛ 4. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

### **4.1 Порівняльна характеристика**

Як вже відомо, що основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в школі є урок.

Перед заняттями фізичною культурою ставляться перш за все освітні завдання: від знань – до вміння самостійно організовувати заняттях фізичного виховання.

В залежності від переважного розв'язання завдань уроку поділяють на: навчальні; тренувальні; контрольні; змішані.

Уроки фізичних вправ будуються відповідно до загально педагогічних принципів, загальних і методичних принципів системи фізичного виховання. Вони конкретизуються і доповнюються стосовно уроку з учнями медичних груп наступними вимогами:

1. Дія уроку повинна бути, в першу чергу, оздоровчим. Потім – освітнім, і тільки потім, виховним.

2. Оздоровлення, навчання і виховання займаються повинні здійснюватися на всьому протязі уроку – з першої хвилини до останньої, з переважанням оздоровчої спрямованості. Тенденцію, що зустрічається в практиці, вирішувати головні задачі тільки в основній частині уроку не можна вважати вірною. Проводячи підготовчу і завершальну частини уроку без оздоровчого і освітнього "навантаження", фахівець займає формальну позицію, не продуктивно витрачає час.

3. На заняттях, як і в інших формах занять, слід всіляко уникати методичних шаблонів. Необхідність різноманітності зміст і методик уроків, обумовлена постійним ускладненням задач, динамікою зрушень, що відбуваються в організмі займаються, мінливістю зовнішніх умов.

4. Потрібно залучати тих, що займаються до оздоровчої, виховної і учбової діяльності – всіх в рівній мірі, але з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня здоров'я. Тільки так можна досягти найбільшої ефективності навчально оздоровчого процесу протягом довгого часу і уникнути негативних наслідків.

5. На заняттях слід ставити абсолютно конкретні задачі і краще так, щоб їх можна було вирішити саме на даному занятті (хоча б як найменшу частину загальної задачі).

Порівняння особливостей організації та проведення уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп.

Таблиця 4.1

**Особливості організації та проведення уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп**

Вік	Молодший шкільний вік	Середній шкільний вік	Старший шкільний вік
1	2	3	4
<b>Завдання</b>	<p><b>Освітні:</b> вивчення рухливих ігор. розвиток координаційних здібностей</p> <p><b>Оздоровчі:</b> зміцнення здоров'я, поліпшення постави, сприяння гармонійному фізичному розвитку.</p> <p><b>Виховні:</b> виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів.</p>	<p><b>Освітні:</b> поглибити уявлення про основні види спорту, змагання, снаряди та інвентар.</p> <p><b>Оздоровчі:</b> продовжувати розвивати координацію, силу, швидкість, спритність.</p> <p><b>Виховні:</b> виховувати ініціативність, самостійність, взаємодопомогу, почуття відповідальності.</p>	<p><b>Освітні:</b> закріпити навички систематичних та регулярних занять фізичними вправами.</p> <p><b>Оздоровчі:</b> сприяння гармонійного фізичного розвитку, вироблення умінь використовувати фізичні вправи.</p>

Продовження табл. 4.1

1	2	3	4
<b>Методи</b>	Ігровий	Ігровий , змагальний	Колового тренування
<b>Форми організації</b>	Фронтальний метод, ігровий метод	Груповий, індивідуальний, позмінний методи	Індивідуальний, метод колового тренування
<b>Інвентар</b>	Маленькі та легкі м'ячі,	Стандартні розміри м'ячів для ігрових видів спорту, легкої атлетики	Стандартні розміри м'ячів для ігрових видів спорту,
<b>Навантаження</b>	Короткочасні інтенсивні навантаження з достатнім часом на відпочинок.	Навантаження збільшується поступово в залежності від віку	Навантаження при тривалих вправах 75-80% від максимального.

Як ми бачимо, що освітні завдання в молодшому, середньому та старшому шкільному віці відрізняються. В молодшому віці завдання поставлені на формування основ здорового способу життя, розвиток умінь на навичок, вивчення рухливих ігор. Середній шкільний вік охоплює такі завдання: вивчення та удосконалення нових матеріалів, забезпечення сприятливих умов для успішного оволодіння програмою фізичного виховання. У старшому шкільному віці завданнями є самовдосконалення та саморозвиток. Схожими завданнями учнів всіх вікових груп є формування морально вольових якостей та виховання колективізму.

Ігрові методи більше застосовується в молодшій школі, так як рухлива гра поліпшує фізичний розвиток, добре впливає на дитину та зміцнює нервову систему. Змагальний метод більш спостерігається у школярів середнього та старшого шкільного віку.

Фронтальний метод організації учнів виражений в усіх вікових групах школярі. В середньому шкільному віці з'являється індивідуальний метод та позмінний, а в старшокласників метод колового тренування.

Навантаження в молодших школярів виконують базові вправи, рухливі ігри короткочасні інтенсивні, але з достатнім часом на відпочинок. В середньому шкільному віці навантаженням є вправи ,які дозволять учням удосконалювати свої фізичні якості, такі як координація, сила, витривалість. Щодо старшого віку по учням потрібно давати навантаження на розвиток витривалості та фізичне самовдосконалення.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши наукову літературу стало зрозуміло, що уроки фізичної культури в школі є досить складним освітньо-виховний процес, який має багато компонентів, свою специфіку структури та змісту. Урок фізичної культури надає всебічний вплив на особистість учня та його організм, формує у дітей мотиви до занять фізичними вправами. Величезну роль на якість проведення заняття впливає підготовленість вчителя до уроку, його здатність організовувати як урок так і учнів, викликаючи у школярів зацікавленість і мотивацію. Добре підготовлений, організований і проведений урок є старанням вчителя для гармонійного розвитку учнів без втрати здоров'я, а навпаки щоб в учнів підвищувався інтерес і мотивація до занять фізичною культурою та спортом.

2. Ми визначили особливості організації та проведення уроків фізичної культури з учнями різних вікових груп, які полягають в тому, що кожен урок мусить відповідати вимогам певних вікових категорій:

- мати відповідні віку завдання, засоби та методи;
- правильно та змістовно побудованим стосовно навантаження та відпочинку;
- бути цікавими для школярів, щоб містили вправи та ігри, які сприяють розвитку фізичних якостей і зміцнюють здоров'я, формують поставу.

3. До уроків фізичної культури необхідно сумлінно та ретельно готуватися, особливо вчителю початківцю, тому що він є обов'язковим для всіх учнів, який забезпечує мінімум моторних знань, навичок та здібностей, які передбачені в навчальній програмі та буде основну загальної фізичної підготовленості школярів. Ефективність уроку полягає в правильно вибраних гімнастичних, спортивних ігор, вмілого



дозування навантаження, розумного чергування відпочинку, належних гігієнічних умовах та відповідного інвентарю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. – Київ Венса, 1999. – 256 с.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. / Г.В. Безверхня // Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. – Умань: УДПУ, 2003, - 52 с.
3. Васьков Ю.В., Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи./ Васьков Ю.В., Пашков І.М - Х.: Торсінг, 2004. - 256 с.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников./ Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
5. Виленская Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе./ Т.Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 1. – С. 2-6.
6. Ведмеденко Б. Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою./ Б. Ф. Ведмеденко // Фізична культура в школі. - 2004. - №3. - С. 22-23.
7. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”./ Герцик М.С., Вацеба О.М. – Харків: “ОВС”, 2004. – 176 с.
8. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом./ Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
9. Добринський В.С. Розвиток координаційних здібностей дітей шкільного віку. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання./ В.С. Добринський. – Луцьк: Вежа «ВДУ ім. Лесі Українки», 2003. – 32 с.
10. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. - 2006. - №1. - С. 17-19.

11. Железняк Ю.Д. Основи наукової методичної діяльності у фізичній культурі і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів./ Железняк Ю.Д., Петров В.К. - М.: видавничий центр «Академія», 2002. - 264 с.

12. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи / Л. Журкіна // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №11. – С. 21-22.

13. Іваненко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1./ Іваненко В.П., Безкопильний О.П. – Черкаси: АНТЕЇ, 2005. – 263 с.

14. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт / І.О Кучеренко // Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. - Київ: 2004. – 1184 с.

15. Козацька С. М. Самостійні заняття фізичними вправами – шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів / С. М. Козацька // Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. статей]. - 2000. - №6. - С. 36-39.

16. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи./ Т.Ю. Круцевич. – Киев. 2010. – 43 с.

17. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками./ Т.Ю. Круцевич // Наука в Олимпийском спорте, 2002. - № 1. – С. 23-29.

18. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей./ Круцевич Т.Ю, Ворьбьев М.И. – К.: Олімпійська література, 2005.–195 с

19. Леськів А. Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів./ Леськів А. Д, Андрощук Н. В., Дзюбановський А. Б. - Тернопіль: СМП "Астон", 2000. - 274 с.
20. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории./ Матвеев А.П., Мельников С.Б. - М.: Просвещение, 1991. - 191 с.
21. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія./ Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: В-во "Інновація", 2007. –252 с.
22. Остапенко О. Виховання у школярів інтересу до фізкультури / О. Остапенко // Початкова школа. - 2000. - №6 - С. 15-16.
23. Ротерс Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів./ Т. Ротест //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. - 2012. - № 4 (20). - С.180-184.
24. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація./ В. Патуша. – Тернопіль: підручники і посібники, 2008. – 192 с.
25. Селіванов В. С. Основи загальної педагогіки: Теорія і методика виховання: Учеб. Посібник для студ. Вищ. Пед. Учеб. Закладів / За ред. В. А. Сластенина. - 3-вид. ісп. - М.: Видавничий центр «Академія», 2004. - 336 с.
26. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання./ Л.П Сергієнко. –Харків: "ОВС", 2007. – 271 с.
27. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Крецевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Учебное пособие для студентов

высших учебных заведений, 2-е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 480 с.

29. Цьось А. В. Основи знань з курсу “Теорія і методика фізичного виховання” : метод. реком. / А. В. Цьось, Т. В. Гнітецька. – Луцьк: “Поліграфія”, 2005. – 65 с.

30. Чедов К. В. Школа с новыми уроками физической культуры / К. В. Чедов, К. Б. Старикова, А. Ф. Шаравева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. № 5. – С. 62-63.

31. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту фізичної культури в загальноосвітній школі / Л. Є. Шестерова // Фізична культура в школі. - 2003. - №1. - С. 26-27.

32. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 2. – 247 с.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Таблиця А

## План конспект уроку з фізичної культури

Тема: Рухливі ігри

Контингент: учні 1х класів

Завдання: 1) розвиток рухових якостей  
2) відновлення рухової активності  
3) виховувати почуття колективізму, формувати в учнів позитивні відносини під час ігор.

№	Зміст уроку	Дозування	Організація учнів	Методичні вказівки
1	2	3	4	5
	<b>Підготовча частина</b>	12	Фронтальний метод	Перевірити самопочуття учнів
1.	Прихід до спортивної зали	1хв.		
2.	Привітання, шикування, оголошення завдань уроку. ТБ під час занять.	3хв.	Фронтальний метод	Звернути увагу на правильність виконання вправ
3.	Ходьба, різновиди ходьби	3хв.		
4.	Комплекс загально розвиваючих вправ ігрового характеру руки на поясі. 1 – нахил голови вперед, 2 – назад, 3 – вліво, 4 – вправо. 2. В. п – те ж саме. 3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей.	5хв.		

## Продовження табл. А

1	2	3	4	5
1.	<b>Основна частина</b> Рухлива гра “Кіт та мишка ”	16 хв. 8 хв.	Ігровий метод	вДіти тримаються за руки та допомагають мишці втекти від кішки, піднімаючи руки вгору запускають мишку, опускають вниз руки – перешкоджаючи кішці бігти в коло за мишкою. Учень йде по колу в нього немає місця.
2.	Рухлива гра “Пошук місця”	8 хв.	Ігровий метод	
	<b>Заклучна частина</b> Шиккування Вправи на відновлення дихання Підведення підсумків уроку Перехід до класу	7 хв. 2хв. 2хв. 1хв. 2хв.	Фронтальний метод	Учні відновлюють дихання В колоні по одному

## Додаток Б

## Таблиця Б

## План конспект уроку з фізичної культури

Тема: колове тренування (дівчата)

Контингент: учениці 11 класу (дівчата)

Завдання: 1) всебічне фізичне вдосконалення

2) розвиток витривалості, сили та спритності

3) виховання самостійності

Інвентар: скакалка, гімнастичні мати,

№	Зміст уроку	Дозування	Організація учнів	Методичні вказівки
1	2	3	4	5
	<p><b>Підготовча частина</b></p> <p>Шикування, привітання</p> <p>Оголошення завдань уроку.</p> <p>ТБ під час занять.</p> <p>Ходьба, різновиди ходьби.</p> <p>Спеціальні-бігові вправи.</p> <p>Комплекс загально розвиваючих вправ:</p> <p>В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі.</p> <p>1 – нахил голови вперед, 2 – назад,</p> <p>3 – вліво, 4 – вправо.</p> <p>2. В. п – те ж саме.</p> <p>1-2-3-4 кругові оберти головою вліво,</p> <p>1-2-3-4 – вправо.</p> <p>3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей.</p>	<p>15 хв.</p> <p>2хв.</p> <p>1хв.</p> <p>1хв.</p> <p>3хв.</p> <p>5хв.</p>	<p>фронтальний метод</p> <p>індивідуальний метод</p>	<p>Звернути увагу на учениць з підвищеним ЧСС.</p> <p>Учні виконують самостійно</p> <p>Учні виконують самостійно</p>



## Продовження табл. Б

1	2	3	4	5
	<p><b>Основна частина</b></p> <p>Колове тренування:</p> <p>Станція 1: стрибки зі скакалкою.</p> <p>Станція 2: вправа для м'язів черевного преса, ноги на лавці.</p> <p>Станція 3: підйом тулуба з положення лежачи, руки за головою.</p> <p>Станція 4: Підтягування на перекладині.</p> <p>Станція 5: Стрибки в сторони через лаву.</p> <p>Станція 6: Віджимання в упорі лежачи.</p> <p>Станція 7: Підйом прямих ніг, в висі на шведській стінці.</p>	<p>25 хв.</p> <p>50 повт.</p> <p>15 повт.</p> <p>20 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>15 повт.</p>	<p>коловий метод</p> <p>коловий метод</p>	<p>Виконувати до торкання ліктями колін, лопатками - гімнастичного килимку</p>
	<p><b>Заклучна частина</b></p> <p>Вправи на відновлення дихання</p> <p>Вимірювання ЧСС</p> <p>Підведення підсумків</p> <p>Оголошення домашнього завдання</p>	<p>5 хв.</p> <p>3хв.</p> <p>1хв.</p> <p>1хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>фронтальний метод</p>	<p>Учні відновлюють дихання</p> <p>Оцінювання якостей виконання</p>