

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет початкової освіти та фізичної культури

Кафедра фізичної культури

Циклова комісія теорії та методики фізичного виховання

**ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНЕ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В НУШ.
РОЗРОБКА УРОКІВ ЗА СТАНДАРТОМ
НУШ (проектуємо разом)
Серія 2**



НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО
ЛЮДМИЛА СЕВЕРІНА



Луцьк, 2023

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

Д 33

Укладачі:

Н. Денисенко, Заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Л.Северіна, викладач-методист циклової комісії теорії та методики фізичного виховання Луцького педагогічного фахового коледжу, викладач гімнастики.

Денисенко Н., Северіна Л. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. Розробка уроків за стандартом НУШ (проекуємо разом), (Серія 2): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. 121 С.

У навчально-методичному посібнику-практикумі подаються творчі, пошукові завдання до виконання практичних вправ, пов'язаних з методикою проведення уроку фізичної культури в Новій українській школі. Запропонований збірник містить авторські конспекти уроків з різних варіативних модулів в контексті особистісно-зорієнтованого фізичного виховання. Переважаючими типами не зовсім класичних уроків представлені: уроки-екскурсії, інтегровані уроки, уроки – олімпійські ігри, уроки – занурення в незвідані теми; уроки творчості, які намагаються вести самі учні; театралізовані уроки для вияву дитячої творчості; уроки з груповими формами рухової активності; уроки-конкурси для роботи із заохоченням; уроки-фантазії, де виходячи за рамки можливого та стандартного можна дійти певних висновків. Рекомендовано для студентів спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Сергій МУДРИК

Канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

Юрій ВОЛИНЕЦЬ

Заслужений учитель України, призер Всеукраїнського конкурсу «Учитель року» в номінації «Фізична культура». Заступник директора з навчально-тренувальної роботи Комунального закладу освіти «Волинська обласна ДЮСШ з видів боротьби»,

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури (протокол №1 від 07.09.2023 р.).

Розглянуто на засіданні циклової комісії теорії та методики фізичного виховання (протокол №1 від 12.09. 2023 р.).

Друкується за рішення Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури (протокол № 2 від 14.09.2023 р.)

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

© Наталія ДЕНИСЕНКО, Людмила СЕВЕРІНА
«КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»	
ООНЛЕННЯ ЗМІСТОВОГО НАПОВНЕННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ, ВИЗНАЧЕНИХ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЮ ПРОГРАМОЮ 014 «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»	6
СХЕМИ МОДЕЛЮВАННЯ ОСОБИСТІСНО –ЗОРІЄНТОВАНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	13
ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ	16
ЛІТЕРАТУРА	143



ВСТУП

1. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Метою освітньої галузі фізичної культури є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Інваріантна складова Базового навчального плану базової освіти, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

У 2023/2024 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в усіх класах в інваріантній складовій передбачено 3 год. на тиждень. Години фізичної культури передбачені усіма варіантами базових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів. Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури. Під час складання розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

Планування уроків з фізичної культури для двох і більше класів одночасно, є порушенням Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України 25 вересня 2020 року № 2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України, 10 листопада 2020 р., за № 1111/35394). У разі крайньої необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, для забезпечення безпеки учнів та учениць, в одній спортивній залі

чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі. Заняття з фізичної культури в освітніх закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: вчитель фізичної культури, тренер з виду спорту.

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, що має відповідний гриф Міністерства освіти і науки України, робота за якою повинна забезпечити наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового, реалізацію визначених в стандарті ціннісних орієнтирів, ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів/учениць. Структура програми є максимально інформативною для вчителя. Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу.

Особливого значення навчання фізичній культурі набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому. Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти (далі – Держстандарт).

З компетентнісним потенціалом освітньої галузі фізичної культури та базовими знаннями слід ознайомитися в додатку 21 до Держстандарту.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та

інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях. Держстандарт спрямовує вчителя працювати на засадах особистісноорієнтованої моделі освіти, у рамках якої заклад освіти максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси, на практиці реалізуючи принцип дитиноцентризму.

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

2. ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТОВОГО НАПОВНЕННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ, ВИЗНАЧЕНИХ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЮ ПРОГРАМОЮ 014 «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)» (з досвіду роботи)

Студенти коледжу відповідно до статті 62, пункт 15 Закону України «Про вищу освіту» мають право на вибір навчальних дисциплін у межах, передбачених відповідною освітньою програмою та навчальним планом, в обсязі, що становить не менше як 25 % загальної кількості кредитів ЄКТС, передбачених для даного рівня вищої освіти.

Навчальні дисципліни за вибором студента – це дисципліни, які вводяться вищим навчальним закладом для більш повного задоволення освітніх і

кваліфікаційних вимог особи для потреб суспільства, ефективнішого використання можливостей закладу освіти, врахування регіональних особливостей тощо [4].

Отже, змістове наповнення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до самостійної професійної діяльності розглянемо на прикладі вибіркової дисципліни «Теорія і практика інноваційної фізичної культури», яка структурованих за принципами мобільності і дуальності, що є актуальним в контексті підготовки сучасного вчителя фізичної культури.

На дисципліну відводиться 1 кредит, 36 години, з них 22 години – на самостійну та індивідуальну роботу, 14 годин – на аудиторну роботу, 4 години лекцій, 4 години семінарських і практичних занять, 6 годин спецпрактикум. Стиль навчання – комбінований (дуальний і загально-аудиторний) у співвідношення 40/50 курсів лекцій, що супроводжували практичними заняттями у базовій школі. Представлений спецкурс спрямований на оволодіння знаннями щодо сучасних інноваційних технологій організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти; раціонального використання нетрадиційних методів організації освітнього процесу та особливостей впровадження технології скороченого спареного уроку в умовах школи нового типу.

Метою представленого курсу є адаптація майбутніх учителів фізичної культури до нових викликів – навчитися навчати по-новому, адаптуватися до нової ролі в освітньому середовищі – бути не лише лектором або тьютором, а й повноцінним членом дослідницької команди, менеджером освітнього процесу та фасилітатором.

Оцінювання рівня знань студентів із розділу I «Теоретичні основи застосування інновацій у фізичному вихованні школярів» відбувається за рейтинговою шкалою. Студент може отримати бали за такі види робіт: опитування (відповідь чи доповнення) – 0-2 бали (Мах=14 балів); письмові роботи – 5 робіт, кожна від 0 до 2 балів (Мах=10 балів); презентація – 1 (від 0 до 6 балів). Максимальна сума балів за модуль – 30 балів.



Змістовий модуль II «Структура особистісно-орієнтованого уроку фізичної культури та методика його проведення» викладається як теоретично-практичний блок (60% лекції і 40% практичні заняття у базових школах). При вивченні цього модуля концентрували увагу студентів на таких питаннях: етапи особистісно орієнтованого уроку фізичної культури: орієнтація – цілепокладання – проектування – організація – реалізація – контроль – корекція – оцінка». На рис.1. представлено схему структурування уроку фізичної культури на етапі «орієнтації у навчальному матеріалі».



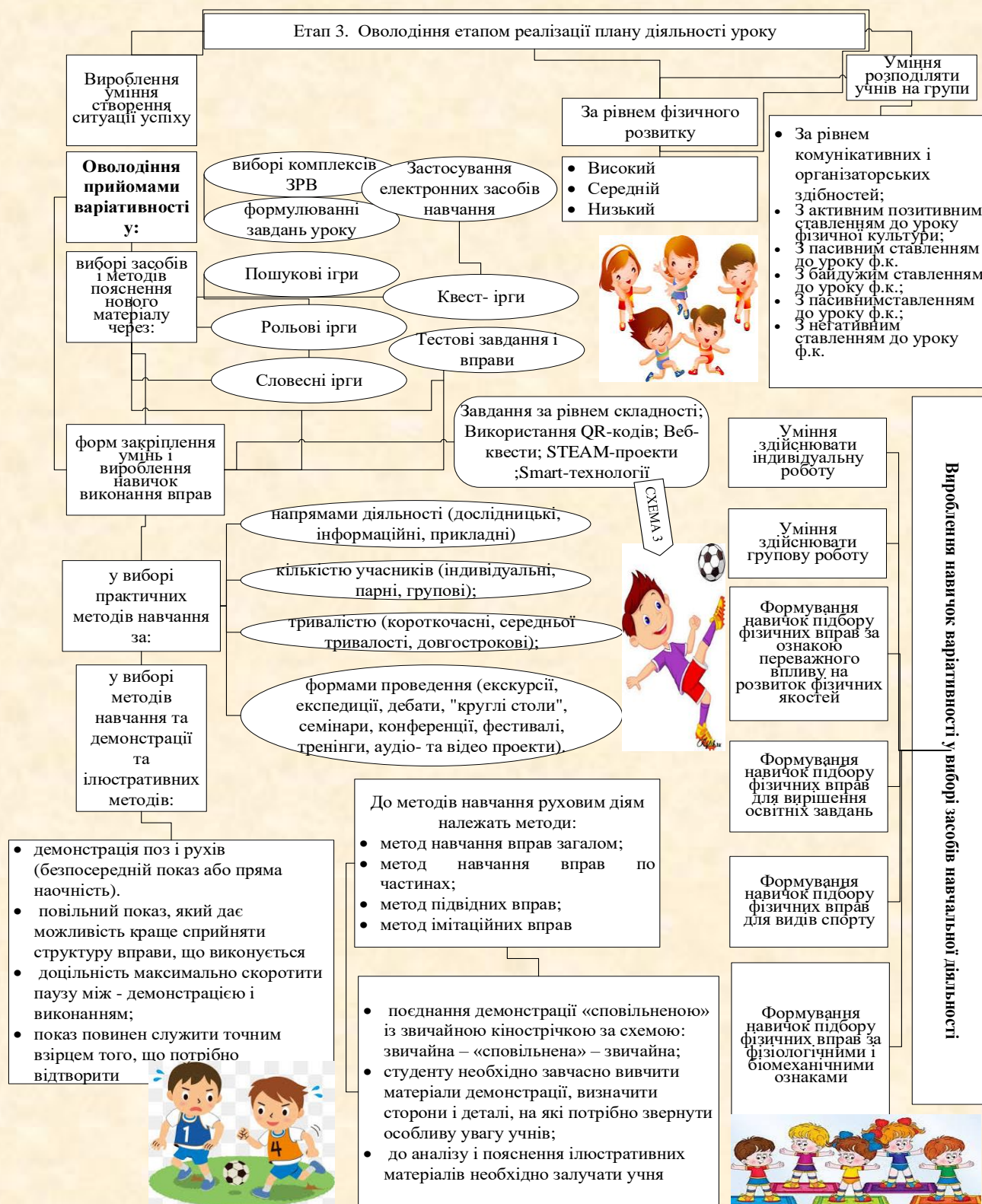


Рис.1. Схема структурування особистісно-орієнтованого уроку фізичної культури в Новій українській школі (дисципліна «Теорія і практика інноваційної фізичної культури»)

Оцінювання рівня знань студентів з другого модуля проводиться за рейтинговою шкалою. Студент може отримати бали за такі види робіт: опитування (відповідь чи доповнення) – 0-3 бали (Мах=15 балів); письмові роботи – 4 роботи (фрагменти конспекту особистісно-орієнтованого уроку, кожна від 0 до 2 балів (Мах=10 балів); проведення уроку або його фрагменту – від 0 до 20 балів; підсумкове тестування – 5 бали. Формою контролю знань студента є диференційований залік. Максимальна сума балів за модуль – 50 балів.

Оцінювання рівня знань студентів з модуля III відбувається за рейтинговою шкалою. Формою контролю знань студента є залік з проведення особистісно-орієнтованого уроку, який оцінюється від 0 до 50 балів. Упродовж вивчення дисципліни студент може отримати бали за такі види робіт: опитування (відповідь чи доповнення) – 0-2 бали (Мах=16 балів); письмові роботи - 5 робіт, кожна від 0 до 1 бала (Мах=5 балів); реферат – 1 (від 0 до 4 балів); контрольна робота №1 – від 0 до 10 балів; практична (фрагмент уроку) робота №2 – від 0 до 15 балів; максимальна сума балів за модуль – 50 балів.

Ефективною формою навчання студентів при вивченні дисципліни «Інноваційні методики фізичної культура» була також самотійної робота, яка полягала у розвитку в майбутніх учителів фізичної культури інтересу до оздоровчої роботи і, разом з тим, в удосконаленні набутих знань та сформованих умінь.

Педагогічним засобом досягнення поставленої мети було застосування завдань творчого характеру. Одним із таких завдань було опрацювання наступних творчих тем:

1. Складіть кросворд для учнів молодшого шкільного віку для ознайомлення дітей: 1) з оздоровчим ефектом фізичних вправ; 2) видами спорту; 3) спортивним інвентарем (використати в одному кросворді мінімум 5 слів, можливе використання малюнків).

2. Складіть оповідання з казковими (вигаданий) героями для стимуляції учнів до оздоровчої роботи та навчання чи виконання фізичних вправ.

3. Підберіть дидактичну гру для пояснення значення фізичної культури у житті учня.

4. Підберіть рухливі ігри для розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку (на кожен фізичну якість): одну з них - для використання на уроці фізичної культури, іншу - на рухливій перерві і одну - для гри у квартирі, з батьками, братом чи сестрою, друзями.

5. Поєднайте процес розвитку фізичних якостей (окремої якості) з процесом здобуття знань з інших предметів (математика, знайомство з навколишнім світом, середовищем). Скласти сценарій (фрагмент) уроку з розвитку якості і вивчення навчального матеріалу.

6. Складіть словник термінів, які зустрічаються у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (один із розділів програми).

7. Складіть програму навчання однієї вправи.

8. Складіть сценарій проведення уроку у природних умовах (підберіть матеріал таким чином, щоб показати оздоровчий ефект фізичного виховання).

9. Розробіть фрагмент уроку фізичної культури на основі імітації будь-якої життєвої ситуації, у якій виховуються необхідні життєво важливі якості особистості.

Отже, вибіркві навчальні дисципліни професійної та практичної підготовки надають можливість здійснення поглибленої підготовки за спеціальностями та спеціалізаціями, що визначають характер майбутньої діяльності; сприяють академічній мобільності студента та його особистим інтересам, дозволяють здійснювати впровадження спеціалізацій у межах базової спеціальності з метою формування компетентності здобувача відповідно до вимог ринку праці.

Список літератури

1. Денисенко Н. Г., Марчук С. С. Сучасна модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. The 8 th International scientific and practical conference «Modern science: problems and innovations» (October 18–20, 2020) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2020. p. 172–180.
2. Денисенко Н., Северіна Л. Творчо-діяльнісний підхід у системі формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури. Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: матеріали II всеукр. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 27 лют. 2017 р.). Луцьк, 2017. С. 16–19.
3. Державний стандарт початкової загальної освіти (зі змінами, затвердженими колегією Міністерства освіти і науки України. «Про підсумки переходу початкової ніколи на новий зміст та структуру навчання». № 1/9-695 від 06.12.2005.
4. Добрянський І. А. Модернізація освітнього потенціалу: регіональна проєкція. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2009. Вип. 162. С. 54–61.



3. СХЕМИ МОДЕЛЮВАННЯ ОСОБИСТІСНО –ЗОРІЄНТОВАНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Схема 1-2



СХЕМА 3

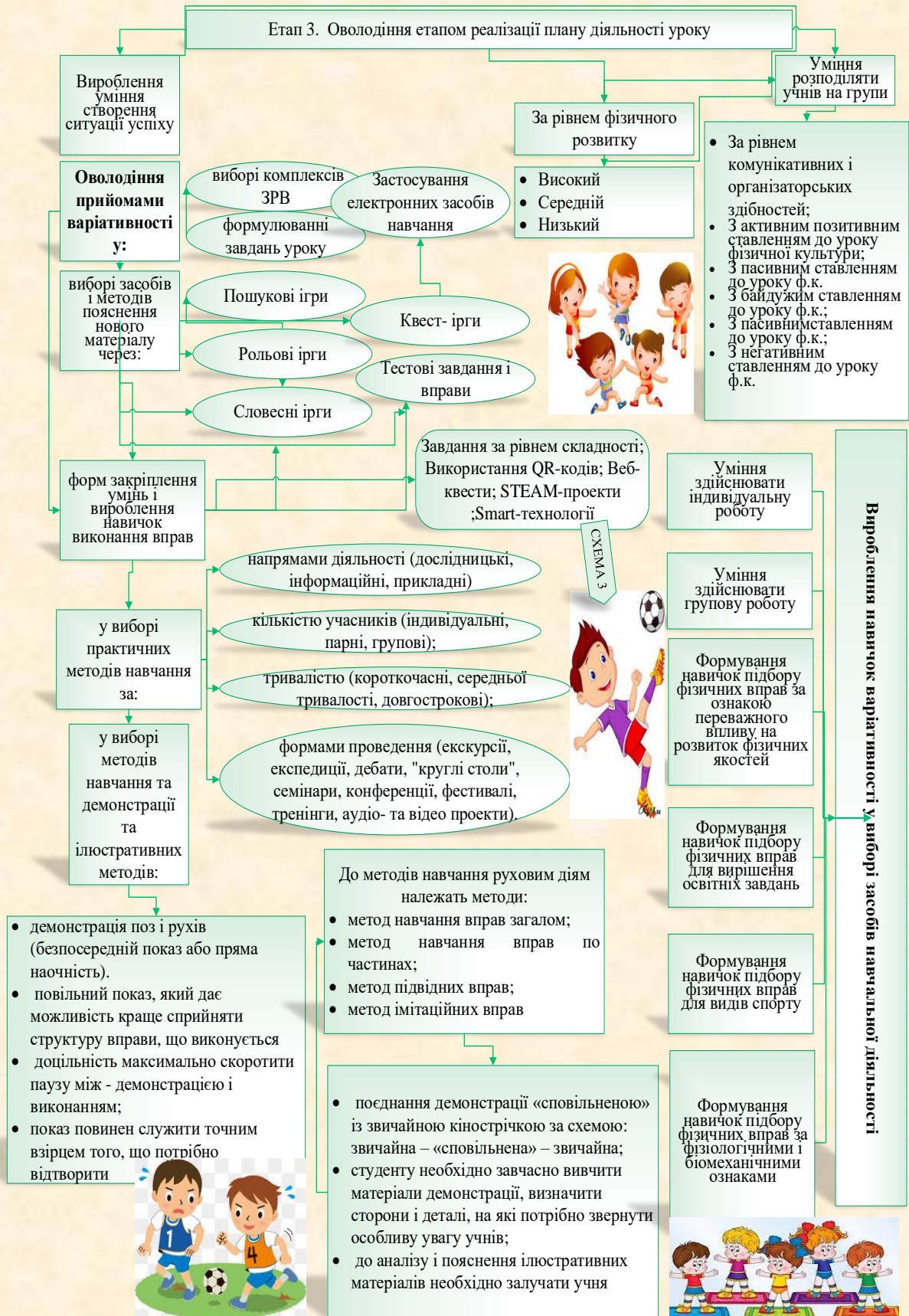


Схема 4-5



4. ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ

*Кожен з нас є будівничим храму, ім'я якому — тіло.
Англійський письменник Генрі Торо*



Особистісно-зорієнтований урок з ГІМНАСТИКИ



Конспект

*особистісно –зорієнтованого уроку з гімнастики
5 клас*

Тема: Навчання техніці опорних стрибків

Мета: навчити дітей техніці опорних стрибків («в упор присівши на коліна» та стрибок «ноги нарізно»), та сприяти поступовому перетворенню уміння виконувати стрибки у навички.


Обладнання та інвентар:

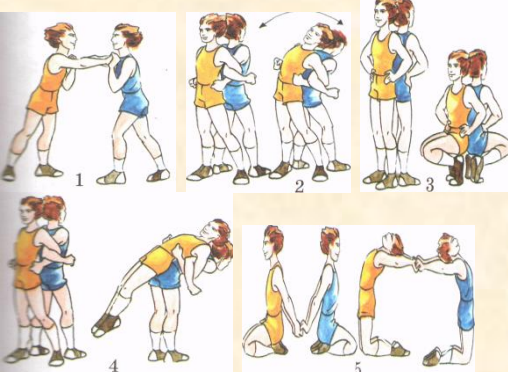
- гімнастичні мати;
- гімнастичний козел;
- гімнастичний місток;

- палиці
- карточки-завдання – 8,
- мультимедійне обладнання та матеріали візуального сприйняття на тему «гімнастика».

Завдання уроку:

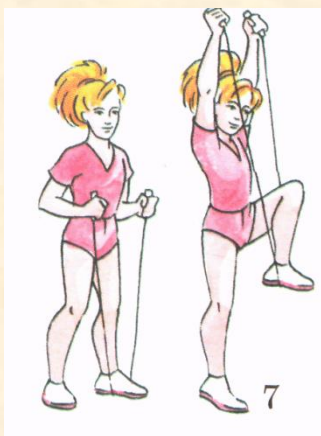
1. Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості в парах.
2. Розучити вправи біля гімнастичної стінки.
3. Навчати техніці виконання опорних стрибків. Повторити стрибок в упор присівши на коліна і зіскок.
4. Повторити акробатичні вправи, комбінації вправ у висах та упорах, вивчені у попередні роки.

Част. уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозув . наван т.	Організаційно-методтчні вказівки
Підгото вча частин а	<p><i>I. Етап орієтації</i></p> <p>Повідомити учнів про кількість занять, відведених на вивчення теми. Пригадати різновиди гімнастики, встановити, який вид гімнастики ми будемо вивчати, які елементи будуть оцінюватись. Провести інструктаж з техніки безпеки на заняттях гімнастикою, повторити правила страховки та самостраховки. Пояснити, що на уроці не тільки вчать, умінню виконувати рухи, але й розвивають рухові якості. Це завдання допомагають вирішувати загально розвиваючі вправи. Їх використовують у підготовчій частині уроку, а також в кінці основної.</p>		
	<p><i>II. Етап визначення мети</i></p> <p>Пригадати, які види гімнастики відомі, які вивчались у попередніх класах. Вияснити, які фізичні здібності потрібно розвивати для успішного засвоєння гімнастичних елементів. Повідомити теоретичну інформацію про самую титуловану спортсменку України і світу Ларису Латиніну.</p>  <p>Отже, на сьогоднішньому уроці ми:</p> <ol style="list-style-type: none"> а)розучимо комплексвправ для розвитку гнучкості в парах. б)розучимо вправи біля гімнастичної стінки. в) будемо вивчати техніку виконання опорних стрибків. г)повторими акробатичні вправи, комбінації вправ у висах та упорах, вивчені у попередні роки. 		

	<p style="text-align: center;">IV. Етап організації виконання плану діяльності</p> <p>Шикування.</p> <p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, - на п'ятах, - перекатом з п'яти на носок, - з підскоком на лівій, правій нозі; - з утриманням правильної постави. <p><u>Біг:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приставним кроком лівим, правим боком; - перехресним кроком лівим, правим боком; - спиною вперед, поворот на 180 градусів, прискорення; - з прискоренням і поворотом на 360 градусів через 8-10м; - по колу, оббігаючи вчителя з боку піднятої руки (зліва, чи справа); - біг по колу із зупинками за сигналом і виконанням завдань: а) стрибки вгору з присіду, б) біг у зворотньому напрямку. -гімнастичний м'який біг на носках. 	<p>1-1,5 хв.</p> <p>по 15м</p> <p>по 15-18м</p> <p>1 хв.</p> <p>1-1,5 хв.</p>	<p>слідкувати за поставою, дистанція – 0, 5м</p> <p>відштовхуватись вгору</p> <p>по діагоналі спортивної зали</p> <p>поворот виконувати через 10м бігу дистанція - 5-7м</p> <p>дистанція до 1м</p>
	<p>Комплекс ЗРВ №1 Картка 1</p>		
		<p>До 5 хв.</p>	<p>Запропонувати учням картки з комплексом вправ для самостійного виконання вправ. Відзначити якість виконання і творче відношення до виконання.</p> <p>Кількість повторень за бажанням кожної пари.</p>

<p>Основна частина</p>	<p>I. Опорні стрибки.</p>  <p>а) виконання підготовчих вправ;</p>  <p>а) З положення сидячи на п'ятках поштовхом ніг і змахом рук перейти в присід, руки вперед.</p>  <p>б) настрибування на місток;</p>  <p>в) відштовхування;</p>  <p>г) наскок в упор присівши на коліна;</p>	<p>5-6 хв.</p> <p>10-12 р</p> <p>Розбіг 10-12 крокі в</p> <p>5-6 спроб</p> <p>5-6 спроб</p>	<p>Показати учням стрибок в цілому.</p> <p>Виконання підготовчих вправ фронтальним способом</p> <p>Спосіб виконання потоковий</p> <p>Спосіб виконання потоковий</p> <p>Фронтально –потоковий метод організації діяльності учнів . Виконувати за командами.</p> <p>Розподілити учнів на групи за рівнем засвоєння даної вправи та за рівнем фізичного розвитку. Виправляти помилки: підказкою, допомогою, порадою.</p>
	<p>II. Перекиди вперед:</p>  <p>а) постановка рук в положення «упору присівши»;</p> <p>б) правильний перехід через голову та своєчасне прийняття положення «групування».</p>	<p>4-5</p>	<p>Продемонструвати схему. Навчити здійснювати страховку і само страховку. Вправу виконувати у групуванні та з положення упору присівши .</p>

	<p><i>III.Вправи біля гімнастичної стінки.</i></p>		
	<p>- повороти тулуба; - присідання; - стрибки; - згинання та розгинання рук; - вправи для м'язів живота (піднімання зігнутих в колінах ніг, прямих ніг до 90° -</p>  <p>- вправи на розслаблення.</p>		<p>індивідуальний підхід з врахуванням рівня фізичного розвитку учня</p>
<p>Заключ на частині</p>	<p><i>V.Етап контрольно-оціночний</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обговорити разом з учнями типові помилки при виконанні елементів, над якими працювали, їх причини, шляхи усунення; - показ елементів кращими учнями (коментувати); - відзначити учнів, які проявили старанність і досягли хороших результатів. 		
	<p>Домашнє завдання: вправи для розвитку гнучкості та вироблення правильної постави. Нагадати дітям про комплекси вправ, які сприяють формуванню постави в домашніх умовах.</p> 		



Скорочено спареного уроку у 5 класі

ТЕМА: ГІМНАСТИКА

I. Етап орієнтації

Повідомити учнів про кількість занять, відведених на вивчення теми. Пригадати різновиди гімнастики, встановити, який вид гімнастики ми будемо вивчати, які елементи будуть оцінюватись. Провести інструктаж з техніки безпеки на заняттях гімнастикою, повторити правила страхівки та самострахівки. Пояснити, що на уроці не тільки вчать, умінню виконувати рухи, але й розвивають рухові якості. Це завдання допомагають вирішувати загально розвиваючі вправи. Їх використовують у підготовчій частині уроку, а також в кінці основної.

II. Етап визначення мети

Пригадати, які види гімнастики відомі, які вивчались у попередніх класах. Вияснити, які фізичні здібності потрібно розвивати для успішного засвоєння гімнастичних елементів.

III. Етап проектування

1 Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості в парах.

2 Розучити вправи біля гімнастичної стінки.

3 Навчати техніці виконання опорних стрибків. Повторити стрибок в упор присівши і зіскок.

4. Повторити акробатичні вправи, комбінації вправ у висах та упорах, вивчені у попередні роки.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Вправи для розвитку гнучкості (7-8 хвилин):

- в положенні стоячи (нахили, повороти тулуба, колові рухи тулубом, пружні випади, махи);

- в положенні сидячи (нахили, прогинання);

- в положенні лежачи на спині, на животі.

Амплітуду рухів збільшувати поступово.

2. Комплекс вправ в парах (груповий спосіб)

Комплекс № 1

1. В. п. - стоячи лицем один до одного, тримаючись за руки. 1. Руки через сторони вгору, ліву назад. 2. В. п. Те ж з другої ноги; ця ж вправа, але з опорою.



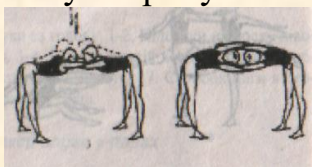
Повторити 4-6 разів.

2. В. п. - стоячи спиною один до одного, руки внизу; Б тримає А за кисті рук. 1. Відставити ліву ногу в сторону на носок, піднімаючи праву руку, нахил вліво. 2. В. п. Те ж в другу сторону.



Повторити 5-7 разів.

3. В. п. - стоячи лицем один до одного, ноги нарізно, нахилившись вперед, руки на плечі. 1. Пружний нахил вперед. 2. Поворот ліворуч. Те ж із поворотом в іншу сторону.



Повторити 5-7 разів.

4. В. п. - стоячи спиною один до одного, руки вгорі, 1. Випад лівої вперед, нахилитися назад. 2. В. п. Те ж з другої ноги.



Повторити 6- 8 разів.

5. В. п. - стоячи спиною один до одного, зачепивши руки під лікті. 1. Присісти. 2. В. п.



Повторити 10-15 разів,

6. В. п. - стоячи лицем один до одного; руки на плечі партнера. 1. Мах лівою ногою вправо - вперед. 2. В. п. Те ж з другої ноги.



Повторити 8-9 разів.

7. В. п. - сидячи па підлозі лицем один до одного, тримаючись за руки, доги зігнуті в колінах, впираються ступнями. 1. Випрямити ліву ногу вгору. 2. В. п. 3-4. Те ж правою ногою. 5-6. Випрямити дві ноги вгору. 7-8.



Повторити 4-5 разів.

8. В. п. - сидячи лицем один до одного, ноги нарізно, впираючись ступнями; хват правими руками. 1. Один партнер нахиляється вперед (другий назад). 2. В. п. 3. Нахилитися в іншу сторону. 4. В. п. Те ж, хват лівими руками.



Повторити 4-5 разів.

9. В. п. - упор лежачи ноги нарізно; В утримує ноги А біля поясу, 1. А -зігнути руки, Б-присісти. 2. В. п.



Повторити 8-10 разів.

10. В. п. - А стоячи на колінах, ліву руку вперед, праву вгору; Б стоячи ідо нього лицем, ліва нога попереду, права тримає ліву руку А. 1-2. Нахилитися назад. 3-4. В. п.



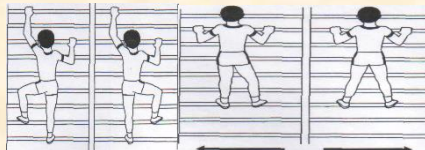
Повторити 6-8 разів.

2. Вправи біля гімнастичної стінки (6-7 хвилин):

1. нахили;



1.повороти тулуба; 3. присідання; 4. стрибки; 5. згинання та розгинання рук; 6. вправи для м'язів живота (піднімання зігнутих в колінах ніг, прямих ніг до 90° - **індивідуальний підхід** з врахуванням рівня фізичного розвитку учня); 7. вправи на розтягнення.



1. Вправи «лазіння і перелазіння.»
(пригадати способи лазіння , хлопцям без допомоги ніг)

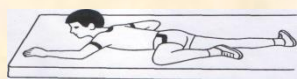


перелазіння з однієї драбини на другу

Виконувати вправи групами (в залежності від кількості драбинок), почергово. Рухи узгоджувати з диханням.

Варіативність у виборі вправ: обов'язковими є вправа 5, 6. Вибрати за бажанням і виконати ще три вправи.

Можливі варіанти:



Лазіння по-пластунськи.



2.Лазіння по канату.



Лазіння під перешкодами.

3. Опорні стрибки (почергово):

- стрибок ноги нарізно – 7-8 разів;
- стрибок, зігнувши ноги – 6-8 разів (звернути увагу на швидке відштовхування руками та приземлення на зігнуті ноги).

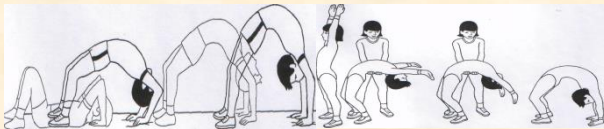
4. Елементи акробатики (10-11 хвилин) робота в групах:



- перекиди вперед;



- перекиди назад;
- сід кутом;
- “міст” (з положення лежачи, або стоячи з допомогою);



- стійка на лопатках;



- стійка на голові (хлопці), при потребі надати допомогу.

Виси та упори – 3-4 рази: підйом силою або переверотом в упор на перекладині (хлопці).

Підтягування у висі лежачи (дівчата)

Опорні стрибки.

Повторення техніки настрибування в упор присівши на гімнастичні лави

Фронтально – потоковий метод організації діяльності учнів .Виконувати за командами. Темп середній. Розподілити учнів на групи за рівнем засвоєння даної вправи та за рівнем фізичного розвитку. виправляти помилки :підказкою ,допомогою ,порадою.

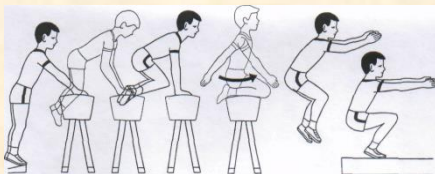
Завдання №1



виконання даної вправи

Завдання для учнів з низьким рівнем

Завдання №2



для учнів з середніми здібностями

Завдання №3



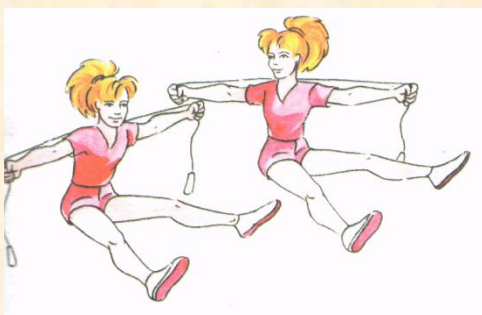
для учнів з вище середнім рівнем фізичного розвитку

4. Учні з високим рівнем фізичного розвитку можуть виконувати стрибок в цілому.

V. Етап контрольньо-оціночний

- Обговорити разом з учнями типові помилки при виконанні елементів, над якими працювали, їх причини, шляхи усунення;
- показ елементів кращими учнями (коментувати);
- відзначити учнів, які проявили старанність і досягли хороших результатів.

Домашнє завдання: вправи для розвитку гнучкості.



Конспект

Скороченого спареного уроку у 5 класі

ТЕМА: ГІМНАСТИКА

I. Етап орієтації

Повідомити учнів про кількість занять, відведених на вивчення теми. Пригадати різновиди гімнастики, встановити, який вид гімнастики ми будемо вивчати, які елементи будуть оцінюватись. Провести інструктаж з техніки безпеки на заняттях гімнастикою, повторити правила страхівки та самострахівки. Пояснити, що на уроці не тільки вчать, умінню виконувати рухи, але й розвивають рухові якості. Це завдання допомагають вирішувати загально розвиваючі вправи. Їх використовують у підготовчій частині уроку, а також в кінці основної.

II. Етап визначення мети

Пригадати, які види гімнастики відомі, які вивчались у попередніх класах. Вияснити, які фізичні здібності потрібно розвивати для успішного засвоєння гімнастичних елементів.

III. Етап проектування

1. Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості в парах.
2. Повторити вправи біля гімнастичної стінки.
3. Навчати техніці виконання опорних стрибків. Повторити стрибок в упор присівши і зіскок.
4. Повторити акробатичні вправи, комбінації вправ у висах та упорах, вивчені у попередні роки.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Вправи для розвитку гнучкості (7-8 хвилин):

- в положенні стоячи (нахили, повороти тулуба, колові рухи тулубом, пружні випади, махи);
- в положенні сидячи (нахили, прогинання);
- в положенні лежачи на спині, на животі.

Амплітуду рухів збільшувати поступово.

2. Комплекс вправ в парах (груповий спосіб)

Комплекс № 1

1. В. п. - стоячи лицем один до одного, тримаючись за руки. 1. Руки через сторони вгору, ліву назад. 2. В. п. Те ж з другої ноги; ця ж вправа, але з опорою.



Повторити 4-6 разів.

2. В. п. - стоячи спиною один до одного, руки вниз; Б тримає А за кисті рук. 1. Відставити ліву ногу в сторону на носок, піднімаючи праву руку, нахил вліво. 2. В. п. Те ж в другу сторону.



Повторити 5-7 разів.

3. В. п. - стоячи лицем один до одного, ноги нарізно, нахилившись вперед, руки на плечі. 1. Пружний нахил вперед. 2. Поворот ліворуч. Те ж із поворотом в іншу сторону.



Повторити 5-7 разів.

4. В. п. - стоячи спиною один до одного, руки вгорі, 1. Випад лівої вперед, нахилитися назад. 2. В. п. Те ж з другої ноги.



Повторити 6- 8 разів.

5. В. п. - стоячи спиною один до одного, зачепивши руки під лікті. 1. Присісти. 2. В. п.



Повторити 10-15 разів,

6. В. п. - стоячи лицем один до одного; руки на плечі партнера. 1. Мах лівою ногою вправо - вперед. 2. В. п. Те ж з другої ноги.



Повторити 8-9 разів.

7. В. п. - сидячи па підлозі лицем один до одного, тримаючись за руки, доги зігнуті в колінах, впираються ступнями. 1. Випрямити ліву ногу вгору. 2. В. п. 3-4. Те ж правою ногою. 5-6. Випрямити дві ноги вгору. 7-8.



Повторити 4-5 разів.

8. В. п. - сидячи лицем один до одного, ноги нарізно, впираючись ступнями; хват правими руками. 1. Один партнер нахилиється вперед (другий назад). 2. В. п. 3. Нахилитися в іншу сторону. 4. В. п. Те ж, хват лівими руками.



Повторити 4-5 разів.

9. В. п. - упор лежачи ноги нарізно; В утримує ноги А біля поясу, 1. А -зігнути руки, Б-присісти. 2. В. п.



Повторити 8-10 разів.

10. В. п. - А стоячи на колінах, ліву руку вперед, праву вгору; Б стоячи ідо нього лицем, ліва нога попереду, права тримає ліву руку А. 1-2. Нахилитися назад. 3-4. В. п.



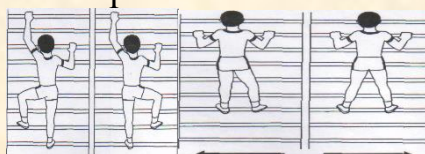
Повторити 6-8 разів.

2. Вправи біля гімнастичної стінки (6-7 хвилин):

1. нахили;



2. повороти тулуба; 3. присідання; 4. стрибки; 5. згинання та розгинання рук; 6. вправи для м'язів живота (піднімання зігнутих в колінах ніг, прямих ніг до 90° - **індивідуальний підхід** з врахуванням рівня фізичного розвитку учня); 7. вправи на розтягнення.



3. Вправи «лазіння і перелазіння.» »
(пригадати способи лазіння , хлопцям без допомоги ніг)

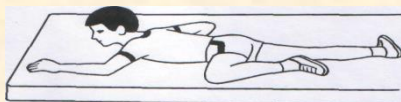


перелазіння з однієї драбини на другу.

Виконувати вправи групами (в залежності від кількості драбинок), почергово. Рухи узгоджувати з диханням.

Варіативність у виборі вправ: обов'язковими є вправа 5, 6. Вибрати за бажанням і виконати ще три вправи.

Можливі варіанти:



1.Лазіння по- пластунськи.



2.Лазіння по канаті.



3.Лазіння під перешкодами.

3. Опорні стрибки (почергово):

- стрибок ноги нарізно – 7-8 разів;
- стрибок, зігнувши ноги – 6-8 разів (звернути увагу на швидке відштовхування руками та приземлення на зігнуті ноги).

4. Елементи акробатики (10-11 хвилин):



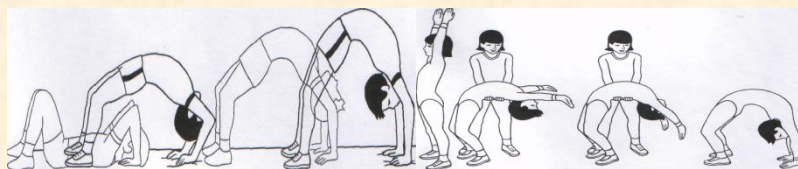
- перекиди вперед;



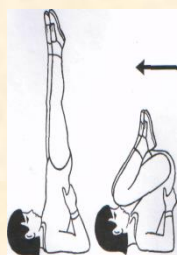
- перекиди назад;

- сід кутом;

- “міст” (з положення лежачи, стоячи – **вибрати**);



- стійка на лопатках;



взаємодопомога

- стійка на голові (хлопці), при потребі надати допомогу.

Виси та упори – 3-4 рази: підйом силою або переверотом в упор на перекладині (хлопці).

Підтягування у висі лежачи (дівчата)

Опорні стрибки.

Повторення техніки настрибування в упор присівши на гімнастичній лаві

Фронтально – потоковий метод

Організації діяльності учнів .Виконувати за командами .Темп середній. Розподілити учнів на групи за рівнем засвоєння даної вправи та за рівнем фізичного розвитку.. Виправляти помилки :підказкою ,допомогою, порадою.

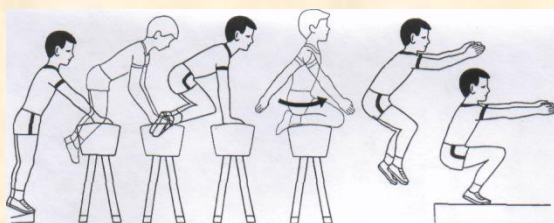
Завдання №1



виконання даної вправи

Завдання для учнів з низьким рівнем

Завдання №2



для учнів з середніми здібностями

Завдання №3



для учнів з вище середнім рівнем фізичного розвитку

4. Учні з високим рівнем фізичного розвитку можуть виконувати стрибок в цілому.

V. Етап контрольньо-оціночний

- Обговорити разом з учнями типові помилки при виконанні елементів, над якими працювали, їх причини, шляхи усунення;
- показ елементів кращими учнями (коментувати);
- відзначити учнів, які проявили старанність і досягли хороших результатів.

Домашнє завдання: вправи для розвитку гнучкості.



Конспект

Скороченого спареного уроку у 6 класі

ТЕМА: ГІМНАСТИКА

I. Етап орієнтації

Встановити зв'язок даного заняття з попереднім. Налаштувати учнів на складання комбінації з акробатики на оцінку. Обговорити з учнями можливі помилки при виконанні «містка»:

- різке опускання;
- надмірне згинання ніг;
- підніманні на носки;
- велика відстань між руками і ногами;
- голова не відведена назад; відсутність статичного положення протягом 3 секунд.

Обговорити завдання, над вирішенням яких потрібно працювати. Вияснити, які труднощі виникали у них при виконанні домашнього завдання.

II. Етап визначення мети

Налаштувати учнів на роботу над гімнастичними елементами, на розвиток фізичних здібностей, необхідних для оволодіння цими елементами; на виконання на оцінку творчого завдання (акробатичної комбінації).

III. Етап проєктування

1. Навчати вправам на перекладині (хлопці) та вправам у рівновазі (дівчата).
2. Повторити техніку захватування канату підйомами ніг сидячи на гімнастичній лаві та удосконалювати навичку лазіння в три прийоми.
3. Повторити і прокоментувати всі види висів на низькій перекладині (оцінити теоретичні знання).
4. Оцінити техніку виконання акробатичних елементів.
5. Удосконалювати навички виконання опорних стрибків.
6. Сприяти розвитку сили.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

Різновиди ходьби, бігу, комплекс ЗРВ (9-10 хвилин).

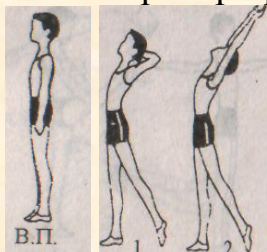
Комплекс №5

Енергійна ходьба на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок.



Мал.1

2. В.о.с. 1 - стійка на правій нозі, ліву назад, на носок, руки за голову; 2 - руки вгору; 3 - руки за голову; 4 в. п. ; 5-8 те саме, праву ногу назад. Вагу тіла зберігати на опорі. При рахунку «2» глянути на кисті рук



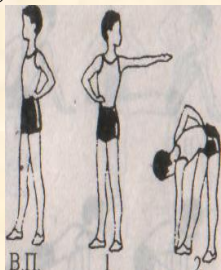
Мал. 2. В.П. Повторити 6-8 разів.

3. В. п. - ст., руки на поясі, 1-3 - стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, три пружні нахили вправо, ліву руку за голову; 4 - в. п.; 5-8 - те саме з нахилами вліво.



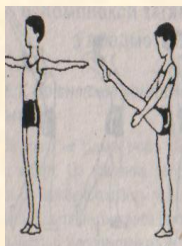
Мал. 3. В.П. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 - поворотом тулуба наліво, відвести ліву руку в сторону; 2 - нахил вперед - вправо, ліву руку вперед (доторкнутися до носка правої ноги); 3 - випростатися, ліву руку в сторону; 4 - в. п.,



Мал. 4. В.П. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. - о. ст., руки в сторони. 1 - ліву ногу вперед, сплеск під нею; 2 - в. п.; 3-4 те саме, праву вперед. Ноги тримати прямими, в тазостегнових суглобах не згинатися. Сплеск робити енергійно.



Мал. 5. Повторити 6-8 разів.

6. В. п. - ст., ноги нарізно руки на поясі; 1-2 - напівприсід на правій, нахил вліво, сплеск над головою; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме на лівій. Вправу виконувати точно в лицевій площині (не нахилитись вперед, не відставляти таз назад).



Мал. 6. Повторити 6-8 разів.

7. В. п. - сид (руки на підлозі, ззаду). 1 — зігнути ліву ногу; 2 - випростати вперед; 3 - зігнути; 4 - в. п.; 5-8 - те саме правою.



Мал. 7. Повторити 6-8 разів.

8. В. п. - упор присівши. 1 - упор лежачи; 2 - упор присівши, ноги нарізно; 3 - упор лежачи; 4 - в. п.



Мал. 8. Повторити 6-8 разів.

9. В. п. - упор сидячи. 1-2 - упор ззаду лежачи; 3-4 - в. п.



Мал. 9. Повторити 6-8 разів.

10. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони. 1-2 - з поворотом тулуба направо, руки вперед, 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме наліво. П'яти від підлоги не відривати.



Мал. 10. Повторити 6-8 разів.

11. В. п. - упор стоячи на колінах. 1-2 - праву ногу назад; 3-4 - в. п. Те ж саме з лівої ноги.



Мал. 11. Повторити 6-8 разів.

12. В. п. — зімкнута стійка на носках, руки на поясі. 1 - стрибок в стійку ноги нарізно; 2 - в. п. Виконати 36-40 стрибків. Перейти на ходьбу.



Мал. 12.

Фронтальний метод виконання. Формувати правильну поставу, склепіння ступнів. Правильне дихання. виправлення помилок підказкою, порадою, підрахунком.

1. Вправи на перекладині та у рівновазі – до 15 хвилин.

Дивитись урок № 3-4.

Дівчата – самостійна творча робота –
складання комбінації вправ у рівновазі.

Надати консультацію.

робота в групах

Хлопці – при потребі надати допомогу
у виконанні вправ на перекладині,
забезпечити страховку.

Індивідуальна робота з слабкими учнями: підбадьорювання; переконання, що ці вправи їм під силу виконати; спростити комбінацію; по можливості замінити складні елементи на інші.

2. Акробатика.

Оцінити техніку виконання акробатичних вправ та творчість учнів, яку вони проявили при складанні комбінації (оригінальність).

3. Опорні стрибки – 10-12 разів.

- Почергове виконання.
- Забезпечити страховку.
- виправлення індивідуальних помилок, обговорення їх причин з учнями.
- Використати взаємонавчання.

Вправи на канаті.

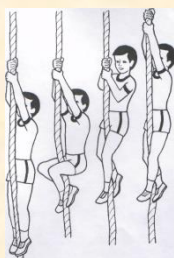
4. Повторення захвату ніг з групою слабких учнів.



Сидячи на гімнастичній лавці, захватування каната підйомами ніг.



Положення ніг на канаті(перевірити кожного учня.



Лазіння по канату в три прийоми.

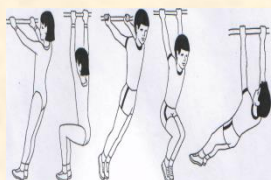
4. Розвиток сили – до 15 хвилин.

1. Лежачи на животі, підтягування руками по похилій лаві – 2-3 рази.
2. Стрибки вгору з присіду, тримаючи в руках набивний м'яч – 10-12 разів.
3. У висі на гімнастичній драбині – піднімання прямих (зігнутих в колінах) ніг – 15 разів.
3. З положення сидячи ноги нарізно – кидки голови обома руками на дальність – 5-7 разів.
5. Підтягування у висі – максимальна кількість разів.
6. З положення лежачи руки за головою – піднімання тулуба в сід – кількість разів за 30 секунд.
7. Стрибки на обох ногах через гімнастичну лаву – 25 разів.
8. Лежачи на животі руки за головою (можна на лаві) – прогинання тулуба назад – 15 разів.
9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві, підлозі – максимальна кількість.

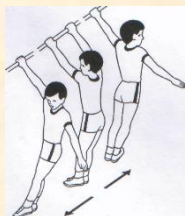
набивного м'яча з-за

Варіативність у виборі вправ: вибрати і виконати не менше 5 вправ для розвитку різних груп м'язів.

Види висів (оцінювання знань ,умінь і навичок виконання простих вправ на низькій перекладині.)



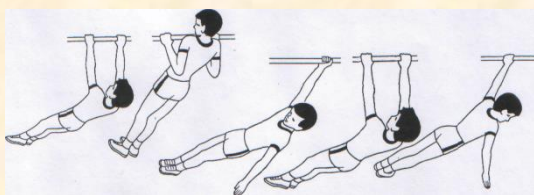
1. Вис стоячи. 2. Вис в сід. 3. Вис стоячи
позаду. 4. Вис присівши 5. Вис лежачи,
позаду.



Опускання лівої (правої) руки у висі стоячи.



Перехід з вису присівши у вис лежачи по черговим
переступанням ніг.



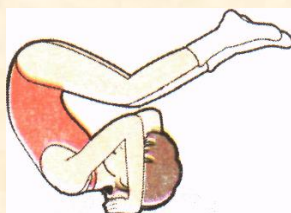
Згинання й розгинання рук у висі лежачи.
Опускання правої (лівої) руки у висі лежачи.

V. Етап контрольньо-оціночний

- Відзначити найоригінальніші акробатичні комбінації, організувати їх показ;

- висловити задоволення роботою учнів на занятті і впевненість у тому, що вони добре виконують на оцінку ті вправи, над якими працювали.

Домашнє завдання: дівчатам скласти комбінацію вправ у рівновазі; виконувати не менше трьох вправ для розвитку сили, запропонованих на уроці.



Конспект

Скороченого спареного уроку у 6 класі

ТЕМА: ГІМНАСТИКА

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів у місці даного уроку в темі. Встановити, що їм вдалось досягти, якими гімнастичними елементами вони вже оволоділи і над

чим ще потрібно працювати. Вияснити відношення дітей до вправ з різними обтяженнями. Прокоментувати допустимі параметри навантажень ,відносно рівнів фізичного розвитку.

II. Етап визначення мети

Дати позитивну установку на підготовку та виконання на оцінку гімнастичних вправ та роботу над розвитком сили.

III. Етап проектування

1. Повторити комплекс ЗРВ в парах(урок № 1-2).
2. Оцінити техніку виконання вправ на перекладині (хлопці) та вправ у рівновазі (дівчата).
3. Удосконалювати навички виконання опорних стрибків.
4. Сприяти розвитку сили. Розучити комплекс вправ з
- 5.Удосконалювати навичку лазіння по канаті обраним способом.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

Вправи для профілактики плоскостопості, для утримання вірної постави. Різновиди бігу, ходьби, танцювальні кроки – 3-4 хвилини.

1. Комплекс ЗРВ – 8-9 хвилин (фронтальним способом)

Повторити комплекс, вивчений на позаминулому занятті.

Звернути увагу на послідовність виконання вправ.

У ході виконання обговорити, які групи м'язів залучені до виконання даної вправи.

2. Оцінювання техніки виконання вправ:

- на перекладині (хлопці). Врахувати рівень фізичного розвитку кожного учня і результат, який йому вдалося досягти (працю, вкладену учнем);
- у рівновазі (дівчата). Врахувати оригінальність комбінації, складність, культуру рухів.

3. Опорні стрибки – 8-10 разів.

Почергове виконання вправи, страховка. При потребі надати допомогу, використовувати повторний показ, докладне пояснення, підбадьорювання, похвалу.

Вибірково оцінити техніку виконання стрибків, можна за бажанням учнів.

4. Розвиток сили – 15-16 хвилин.

Використовувати вправи, що пропонувались на минулому занятті, додати вправи на тренажерах (для м'язів ніг, живота).

} метод
колового
тренування

Обов'язково виконати підтягування – максимальна кількість разів. Розучити новий комплекс вправ з набивними м'ячами.

Перекидання м'яча(вага 1 кг)

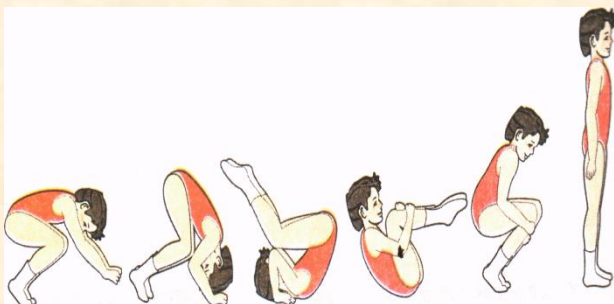
Група розміщається в дві шеренги з інтервалом 1-2 метра та дистанцією 3-5 метрів.

1. В. п.-о. с. Обличчям один до одного, м'яч вниз. Перекидання одного або двох м'ячів, ловити напівзігнутими руками.
2. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч на груди. Енергійний кидок м'яча партнеру (лікть розвернуті назовні, долоні вперед). Партнер ловить м'яч , і повертає таким же способом,
3. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч за головою. Кидок м'яча партнеру з-за голови. Те ж саме можна виконувати сидячи, стоячи на колінах.
4. В. п. - стійка ноги нарізно, в потилицю один одному на відстані двох кроків. М'яч вниз. Кидок м'яча партнеру прямими руками вгору назад.
5. В. п. - стійка ноги нарізно, м'яч вниз. Кидок м'яча збоку з напівобертом тулуба наліво і направо.
6. В. п. - стійка ноги нарізно в колоні. Відстань між учнями два кроки Кидок м'яча партнеру назад між ногами. Ловіння м'яча, повороти кругом, кидки і ловіння м'яча таким же способом.
7. В. п. - стійка ноги нарізно спиною один до одного, м'яч вниз, або вперед Кидки м'яча з поворотом направо, не сходячі з місця. Вправу можна виконувати стоячи на колінах, сидячи.
8. В. п. - стійка лівим боком до партнера. Кидок правою рукою від плече, ловіння двома руками і кидок правою рукою. Те ж саме лівою рукою.
9. В. п. - стійка ноги нарізно лицем один до одного, м'яч вниз. Кидки м'яча двома руками збоку з поворотом тулуба і відведенням м'яча вправо, Ловіння м'яча двома руками, кидок з поворотом тулуба і відведенням м'яча вліво.
10. В. п. - стійка ноги нарізно, лицем один до одного, м'яч вгору. Кидок м'яча вперед двома руками через голову з нахилом уперед.
11. В. п. - стійка лицем до партнера, м'яч між ступнями. Кидок стрибком, ловіння двома руками. Можливе виконання прямими або зігнутими руками.
12. В. п. - стійка в потилицю один до одного в рядах. М'яч між ногами у партнера, що стоїть попереду. Кидок м'яча стрибком, згинаючи ноги, ловіння двома руками, поворот кругом, кидок і ловіння таким же способом.

V. Етап контрольнo-оціночний

- Аргументувати оцінки, виставлені за вправи на перекладині та у рівновазі;
- відзначити учнів, яким вдалось досягти високих результатів;
- висловити задоволення роботою учнів на занятті.

Домашнє завдання: підтягування, індивідуальні завдання учням із слабкою силовою підготовкою.



Конспект

Скороченого спареного уроку у 6 класі

ТЕМА: ГІМНАСТИКА

I. Етап орієнтації

Нагадати, що це заняття – останнє у темі та підсумкове у семестрі. З'ясувати, якими вміннями та навичками оволоділи учні, працюючи на заняттях з теми “Гімнастика”.

II. Етап визначення мети

Обговорити, що вдалось досягти учням, займаючись гімнастичними вправами, чи задоволені вони результатом своєї роботи, **чому?** Чи могли б вони досягти більшого, за яких умов? Чи знадобляться їм у майбутньому знання та вміння, отримані по даній темі? Налаштувати учнів на повторення та закріплення вивченого. Детально ознайомити учнів з методом колового тренування. Запропонувати різні станції для зміцнення і удосконалення різних груп м'язів.

III. Етап проектування

1. Закріпити ЗРВ, що вивчались на попередніх заняттях.
2. Повторити вивчені вправи з розділу “Гімнастика”.
3. Тест на силу.
4. Самостійна робота над вправами, які найбільше сподобались чи над тими, що потребують удосконалення за методом колового тренування.
5. Підведення підсумків з розділу “Гімнастика” та за семестр.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. ЗРВ – 8-9 хвилин(фронтальний спосіб)

Називати групи м'язів, які залучаються до роботи – вправи пропонують учні.

Консультація вчителя з дозування вправ, поради та вказівки щодо їх

виконання.

2. Повторення вивчених вправ – 15-17 хвилин

Станції: • акробатика; • вправи на колоді; • вправи на перекладині; • опорні стрибки; • лазіння по канату.

Забезпечити страховку при виконанні вправ на перекладині, на колоді та опорних стрибках.

3. Тест на силу

Оцінити виконання учнями підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата) – кількість разів. Врахувати приріст результату кожного учня.

4. Самостійна робота – 8-10 хвилин (робота в групах за інтересами)

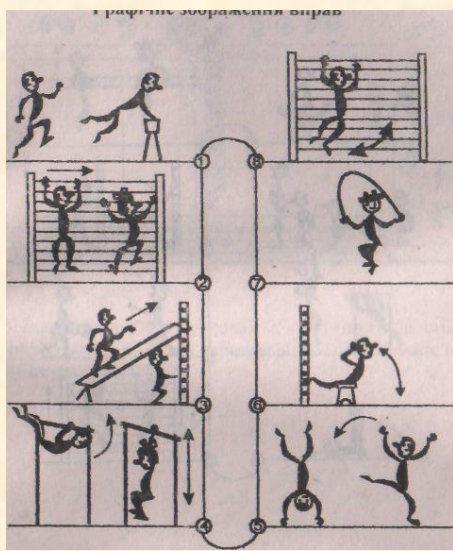
- робота на окремих приладах;
- на тренажерах;
- заняття ритмічною гімнастикою.

Змагання на краще виконання вправ бажаннями, потребами на гімнастичних приладах.

Опрацювання методу колового тренування (за бажанням обрати для себе місце занять із запропонованих варіантів)

Пояснити дітям ,що даний варіант кола можна використовувати при удосконаленні таких фізичних якостей як сила ,гнучкість ,швидкісно-силові.

Графічне зображення вправ



5. Підведення підсумків з теми, за семестр:

- оголосити оцінки за тему, семестр;
- нагадати про можливість їх перездачі;
- визначити лідерів у кожному виді гімнастичних вправ.

V. Етап контрольної оціночної

- Привітати учнів з закінченням I семестру;
- дати оцінку їх роботи за семестр;
- повідомити про можливість продовжити удосконалення вивченого у наступному семестрі, у наступних класах;
- націлити учнів на подальшу роботу над розвитком їх фізичних здібностей, на **саморозвиток**.

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ, вправи для розвитку гнучкості.



Конспект

Скороченого спареного уроку у 6 класі

ТЕМА: ГІМНАСТИКА

I. Етап орієнтації

Встановити зв'язок поняття з попереднім, дати установку на удосконалення навичок виконання гімнастичних вправ. Налаштувати учнів на розучування комбінації з акробатики на . Обговорити з учнями можливі помилки при виконанні «перекидів вперед»:

- занадто далеко або близько поставлені руки відносно ніг;
- надмірне розгинання ніг і підняття тазу;
- голова ставиться не на потилицю;
- недостатнє або відсутнє групування;
- розведені ноги;
- додаткова опора руками.

II. Етап визначення мети

Налаштувати учнів на підготовку і складання тесту на гнучкість. Нагадати про необхідність підготуватись до оцінювання техніки виконання акробатичної комбінації. Дати позитивну установку на роботу над розвитком сили.

III. Етап проєктування

1. Розучити новий комплекс ЗРВ.
2. Скласти комбінацію з акробатичних елементів.
3. Удосконалювати навички виконання опорних стрибків.

4. Навчати вправам у рівновазі (дівчата) та перекладині (хлопці).
5. Повторити комбінацію з елементів на низькій перекладині, які вивчалися у попередніх класах.
6. Сприяти розвитку сили.
7. Тест на гнучкість.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

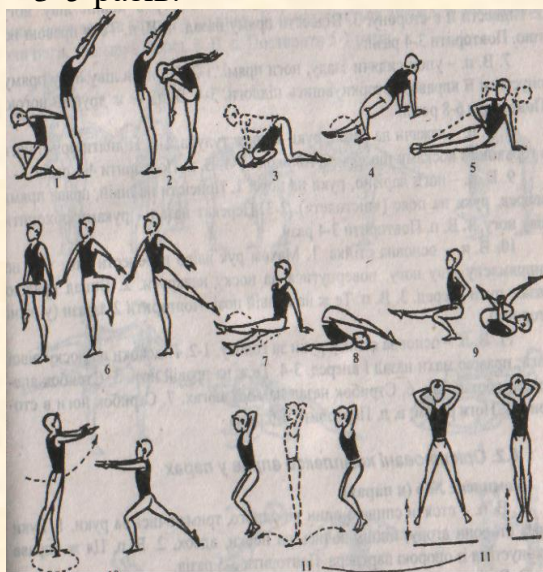
1. Комплекс ЗРВ (7-8 хвилин).

Виконувати в положенні стоячи, сидячи. Вправи для м'язів
ший, плечового пояса, тулуба, ніг; стретчингові вправи та
стрибкові вправи.

фрон.
спросіб

Комплекс №9

1. В. п. - стоячи на лівому коліні, руки назад, голова опущена на груди 1. Встати, руки вгору, прогнутися (вдих). 2. В. п. (видих). Повторити 4-6 разів.
2. В. п. - ноги разом, руки вгору долонями вперед, прогнутися. 1-2. Підняти вперед зігнуту ліву ногу і, нахилиючи голову вперед, торкнутися чолом коліна, руки опустити вперед і відвести назад. 3. Опустити ногу, підняти руки вгору і прогнутися. 4. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 6-8 разів.
3. В. п. - упор стоячи на колінах. 1. Повертаючи голову ліворуч (направо), зігнути руки до кінця в ліктях. 2. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 3-5 разів.
4. В. п. - упор лежачи. 1. Підняти ліву ногу назад і з поворотом тазу опустити її за правою ногою. 2. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 4-6 разів.
5. В. п. - упор лежачи боком на лівому стегні, опираючись на ліву руку. 1. Опуститися в сід на ліве стегно. 2. В. п. Те ж другим боком. Повторити 3-5 разів.



6. В. п. - основна стійка. 1. Підняти зігнуту в коліні ліву ногу ; 2 - . Відвести її в сторону. 3. Відвести пряму назад. 4. В. п. Те ж правою ногою. Повторити 3-4 рази.

7. В. п. - упор сидячи ззаду, ноги прямі. 1-2. Підняти ліву ногу пряму, опустити її вправо, доторкнувшись підлоги. 3-4. В. п. Те ж другою ногою. Повторити 6-8 разів.

8. В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-2. Підняти прямі ноги з торканням носками підлоги за головою. 3-4. В. п. Повторити 4-6 разів.

9. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс. 1. Присісти на лівій, права пряма вперед, руки на пояс («пістолет»). 2-3. Перекат назад - руками обхопити ліву ногу. 4. В. п. Повторити 3-4 рази.

10. В. п. - основна стійка. 1. Махом рук вліво перенести вагу тіла на випрямлену ліву ногу, повернутися на носку навкруги. 2. Випад правою

2. Акробатика (10-12 хвилин):

Дати перелік обов'язкових елементів, які самостійно потрібно включити в акробатичну комбінацію: **хлопці** – довгий перекид уперед з кроку ,стійка на голові та елементи за бажанням.



Пояснити дітям техніку виконання(з упору присівши, спираючись на руки, поставити голову (верхню частину лоба)попереду рук так, щоб між руками і головою утворився трикутник).Поштовхом двох ніг вийти в стійку. Основна вага тіла припадає на руки.

Зауваження:

- відхилення від вертикалі;
- зігнуті ноги;
- голова поставлена не на лоб;
- дрижання;
- падіння на спину.

дівчата – “міст” з поворотом в упор присівши – перекиди вперед та назад – переكاتи(запропонувати всі варіанти) -

стійка на лопатках з перекидом назад у напівшпагат – творче виконання власних вправ. (взаємо навчання – взаємодопомога)

Надати консультацію.

Варіанти переكاتів:

Варіант №1



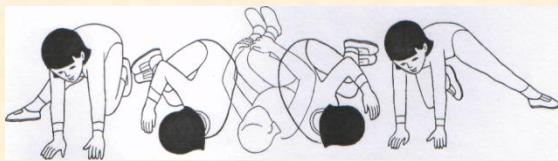
перекати в сторону прогнувшись лежачи на грудях.

Варіант №2



перекат у сторону з упору стоячи на колінах.

Варіант №3



перекат у сторону з упору стоячи на одному коліні.

Груповий спосіб організації діяльності учнів .Розповісти. Пояснити,показати.

3. Опорні стрибки (8-10 разів):

Звернути увагу на чітке приземлення на зігнуті ноги. Виконувати почергово.

Забезпечити страховку.

4. Вправи у рівновазі (дівчата) – до 8 хвилин:

- сід кутом, стійка на коліні, стрибки на одній нозі, танцювальні кроки.

Вправи на перекладині (хлопці) – 9-10 хвилин: взаємонавчання

Надати допомогу.

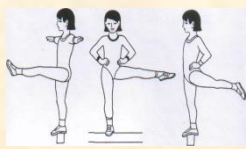
Забезпечити страхування. Повторити вправи на низькій перекладині:

- із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переверотом в упор – перемах правою –спад у вис завісом –підйом у сід верхом –оборот уперед –перемах правою назад –зіскок з поворотом на 90 градусів.

Запропонувати дівчатам можливі елементи для складання комбінації на колоді.

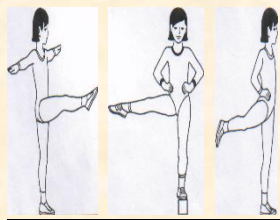


Ходьба по колоді широким кроком

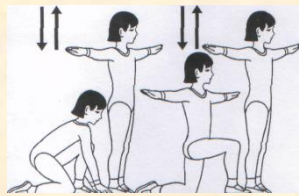


Стійка на колоді поздовжньо на одній нозі, другу уперед,

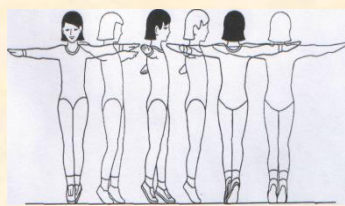
у сторону, назад.



Стойка упоперек колоди на одній нозі, другу — уперед, у сторону, назад.



Стоячи на рейці гімнастичної лавки — опускання на одне коліно і вставання: за допомогою рук; без допомоги рук.



Повороти на рейці гімнастичної лавки на носках: на 90 градусів; на 180 градусів.

Види рівноваги. Танцювальні кроки. Власні елементи.

5. Вправи для розвитку сили:

- згинання та розгинання рук в упорі на лаві (дівчата) – 15-17 разів;
- згинання та розгинання рук на підлозі (хлопці) – до 20 разів;
- підтягування у висі (хлопці) – максимальна кількість разів;
- підтягування у висі лежачи (дівчата) – максимальна кількість разів;
- вправи для м'язів живота (варіативність у виборі вправ – обговорити варіанти)
– не менше 30 разів.

Запропонувати учням комплекс вправ з вантажем.

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ ДО 1 КГ.

I. В.п. — м'яч на грудях.

1 — нахил вліво, руки випрямити, м'ячем торкнутися підлоги;

2 — в.п.

3 — те ж саме, але в праву сторону.

4 — в.п.

II. В.п — м'яч за голову.

1 — нахил вліво.

2 — в.п.

3 — нахил вправо.

4 — в.п.

III. В.п. — сид, м'яч — між колінами.

1 — сид, зігнувши ноги, м'яч між колінами.

2 — в.п.

IV. В.п. — стоячи на колінах, м'яч — за голову.

1 — права нога в сторону на носок, м'яч — вгору.

2 — в.п.

3 — те ж саме, але з лівої ноги ;

4 — в.п.

У. В.п. — сід, ноги — нарізко, м'яч на грудях.

1 — нахил з м'ячем до лівої ноги;

2 — в.п.

3 — нахил з м'ячем до правої ноги.

4 — в.п.

VI. В.п. — м'яч — па підлозі. .

1 — перестрибнути через м'яч вперед.

2 — перестрибнути через м'яч назад. Заспокоююча ходьба на місці.

Груповий спосіб організації учнів пояснити завдання. Визначити старших у відділеннях.

6. Тест на гнучкість – по 3 спроби.

V. Етап контрольньо-оціночний

- Оголосити оцінки за тест на гнучкість;
- організувати показ кращими учнями найбільш вдало складених комбінацій;
- надати консультації, поради відносно виконання елементів, що вивчалися.

Домашнє завдання: скласти комбінацію з акробатичних елементів.



Баскетбол — дивовижно складна, насичена, прекрасна гра, яка вимагає від її учасників універсальних якостей: координованості, рухливості, стрибучості, тактичного відчуття, тонкого технічного вміння...

*Чемпіон світу, дворазовий чемпіон Європи, володар Міжконтинентального кубка, Заслужений майстер спорту
Олександр Білостінний*



Розробка особистісно–зорієнтованих уроків 3

БАСКАЕТБОЛУ

Конспект

*Особистісно –зорієнтованого уроку –подорожі
(урок фізичної культури інтегрований з історією
тема: «Козацькому роду нема переводу з використанням баскетболу»*

5 клас

Тема: Сильна людина в екстремальній ситуації. Удосконалення вміння володіти баскетбольним м'ячем за допомогою спеціально створених умов.

Мета:

- пов`язати баскетбольні знання, навички та уміння з козацьким періодом в історії України;
- розвивати навички роботи в групах інтерактивними методами;
- сприяти розвитку кмітливості, впевненості в своїх силах;
- формувати вміння учнів цілісно сприймати «Баскетбол», як вид спорту, зосередивши їх увагу на особливостях технічної та тактичної підготовки.

Тип уроку : інтегрований урок фізичної культури та історії – урок – подорож.

План-завдання

Використання сюжетної форми проведення уроку на прикладі „Козаччина 16-століття“.

- 1.Закріпити уміння і навички ведення м'яча правою та лівою руками.
- 2.Удосконалювати навичку передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі.
- 3.Працювати над закріпленням уміння ловити м'яч та пересуватися в різних баскетбольних стійках та в різних частинах ігрового майданчику.
4. Розучити комплекс вправ для зниження емоційного стану та напруження(розділ гімнастика).

Обладнання. Українські національні костюми, спортивні знаряддя, баскетбольні м'ячі, імітація старої фортеці, підготовлений спортивний зал для подорожування .

*"Земля наша велика...
Це все краї не дуже холодні,
багаті лісом і пасовищами, і чорноземними полями.
Є тут чоловікові чим пожитися, є що і іншим народам
проміняти чи продати.
Та тільки щоб можна було на якій-небудь землі людям добре
жити,*

треба, щоб ніхто чужий не грабував їх і не перешкоджав їхній праці".

М. Драгоманов

Част. уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозув. навант.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка частина уроку	<p>Вступне слово вчителя</p> <p><i>Часто учні сприймуть фізичну культуру просто як один із навчальних предметів, мало пов'язаний із повсякденним життям та з іншими предметами шкільної програми. Але існує така думка – фізкультура це підручник життя. Історія дає нам багато життєвих прикладів поведінки людей в різних екстремальних ситуаціях. І, як ви, напевне помітили, вижити людині в екстремальній ситуації допомагають практичний досвід, сила, витривалість та воля, а також товариська підтримка. Отже, подивимося на фізкультуру ще з цієї точки зору, залучивши свої знання з історії українського козацтва.</i></p> <p><i>Сьогодні ми з вами поговоримо про те, як давним - давно жили наші діди-прадіди, як вони відбивалися від татар, як тяжко працювали на панів. Давно це було, тяжко жилося українському люду на своїй землі. Були тоді багаті і бідні. Пани знущалися з бідних. Примушували їх багато працювати, і майже все, що люди заробляли, забирали собі: і пшеницю, і овочі, і фрукти, і одяг.</i></p> <p><i>Але не лише пани знущалися з бідного люду, ще чужинці нападали. Людей у рабство забирали. На нашу прекрасну, багату, родючу землю зазіхало багато ворогів. Кожен хотів її прибрати до своїх поганських рук. Та не тільки землю, а і людей, які жили на ній. Бо ті люди були гарні, горді, працюючі. Дайте мені відповідь на такі запитання:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- чи сильні були козаки?;- що собою уявляли козачки?;- які риси характеру були притаманні не тільки козакам а і козачкам?;- чим займалися козачки коли козаки ходили в походи? <p><i>А зараз уявіть собі, що кинулась татарська орда (велике військо) зі своїм ватажком Батисем на нашу землю. Стала бити, різати людей, руйнувати міста і села, стала хапати людей і продавати туркам у полон. Давайте на машині – часу подивимося, як жили наші предки – козаки.</i></p> <p><i>(орієнтація учнів у місці даного заняття у темі «Баскетбол», встановлення зв'язку з попереднім заняттям, налаштування на виконання технічних баскетбольних елементах у важких умовах, наближених до ігрових).</i></p> <p>Нагадати:</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> - Як потрібно вести баскетбольний м'яч? - Варіанти ведення м'яча в різних баскетбольних стійках на місці та в рус. - Які підготовчі та спеціальні вправи баскетболіста відомі дітям? <p>(1 -2 учня за бажанням показують)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чи зможе хтось краще виконати ці вправи?(Орієнтація по ситуації) 		
	<p><u>Етап визначення мети</u></p> <p>Отже, сьогодні на уроці, ми будемо продовжувати удосконалювати своє уміння виконувати різні варіанти ведення та передачі баскетбольного м'яча. Це дасть можливість вам раціонально використовувати технічні прийоми під час гри. Спробуємо використовувати відомі вам рухові навички в умовах гри, що швидко змінюються. Закріпимо знання правил гри у баскетбол, які ви будете використовувати і на наступних уроках. А ще я хотіла б, щоб ви проявили сміливість і хитрість ті риси, які були притаманні козакам.</p>		
	<p><u>Етап проєктування</u></p> <p>Уявіть, що сьогодні на «Машині –часу»помандруємо в далеке минуле нашого краю, в часи, коли жили славні українські козаки.</p> <p>Давайте разом складемо план нашого уроку(не забувайте використовувати набуті на попередніх уроках загальні і спеціальні прийоми технічної підготовленості та тактичного мислення).</p>		
	<p>Вчитель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Але для цього вам треба пройти ряд випробувань, справитись можуть тільки сильні і сміливі, ті і відправляться в далеку давнину. <p><u>Етап організації виконання плану діяльності</u></p> <p>Етап підготовки до подорожування.</p> <p>Завдання:</p> <p>Підготовка рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем організму дітей до подальшої діяльності.</p>		
<p>Підготовча частина</p>	<p>Шикування.</p> <p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - зі зміною темпу і ритму; 		<p>слідкувати за поставою, дистанція – 0, 5м – 1 м</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - з випадами; - широким вільним кроком із збереженням правильної постави різними положеннями рук (на поясі, за спиною за головою). - зовнішньому та внутрішньому боці ступні . - у присіді. 	50-60 м	
	<p>Біг:</p> <p>1.Чергування ходьби та бігу за звуковим та зоровими сигналами вчителя</p> <p>2.Біг із зміною напрямку руху "змійкою "-</p> <p>3.Біг з поворотом голови ліворуч – праворуч</p> <p>4.Рівномірний біг .</p>	<p>(10м- ходьба, 30м. – біг).</p> <p>1 коло</p> <p>1 коло.</p> <p>200м .</p>	<p>по діагоналі спортивної зали</p> <p>поворот виконувати через 10м бігу дистанція - 5-7м</p> <p>дистанція до 1м</p> <p>дотримуватись дистанції, рухатись, не переганяючи товаришів</p>
	<p>Виконання ЗРВ (загально – розвивальні вправи) «Школа м'яча» (виконання вправ з м'ячами)</p> <p>1.Підкидання м'яча вгору з наступним ловінням під час ходьби та бігу- швидкість бігу повинна бути такою щоб не втрачати м'яч.</p> <p>2.Передачі м'яча двома</p>	<p>(15-20 разів)</p> <p>(1 хвилину на швидкість)</p> <p>20 разів –</p>	<p>Робота в парах, на відстані 8-10м</p> <p>зміна завдань за сигналом м'яч передавати у руки партнеру</p>

	<p>руками від грудей та ловіння м'яча двома руками в парах</p> <p>3.Стоячи на місці, удари м'ячем о підлогу (- поступово кількість ударів збільшувати.</p> <p>4.Повторення ведення м'яча на місці, під час ходьби та бігу</p> <p>5.Підкинути м'яч правою рукою вгору під ліву руку - зловити правою.</p> <p>6.Те саме, але лівою рукою під праву.</p> <p>7.Кинути м'яч вгору з-під ноги - зловити правою, а потім і лівою рукою .</p> <p>8.Підкинути м'яч вгору, дати йому вдаритись о підлогу зловити.</p>	<p>права рука, 20 разів – ліва рука)</p> <p>за індивідуальними можливостями учнів.</p> <p>темпомірний</p> <p>10 разів</p> <p>10 разів</p> <p>8 – 10 разів</p> <p>5 – 8 разів</p>	<p>Акцентувати увагу на висоті відскоку м'яча</p>
<p>Учитель: <i>Молодці! Всі пройшли випробування. (Запропонувати гімназістам поррахувати до 10-и та умовно на « машині – часу» опинитися у 16-му столітті, повернути їх у напрямку старої фортеці).Зустріч зі старцем – селянином (учень 10-го класу)</i></p>			
<p>Розповідь старця-селянина: <i>..В неділю рано-пораненьку Татари город достали, Старших людей, славних міщан Всіх під меч побрали . Старших людей, старесеньких Усіх повбивали, Молоду челядоньку в полон забрали, Малих дітей, семилітніх, На кіл настромляли. А ще викрали нашу святиню... (таку страшну історію про ті часи повідав старець).</i></p> <p>Учитель (пропонує дітям спробувати повернути святиню). Селянин: <i>Та якими б ви не були сміливими, мудрими, під страхом смертної кари на Січ заборонялося привозити жінок. "Козакові</i></p>			

треба воювати, а не біля жінки упадати. Запорожцям не лише не можна приводити жінок на Січ, а й не бажано женитися з молодих років, бо над козаком постійно кружляла смерть. Навіть на **одному** з прапорів війська запорізького є зображений козак на коні, а під ним напис: "Козак куди хоче, туди і скаче, ніхто за ним не заплаче".

Учитель:

Але, на жаль, дуже помилялися козаки, бо у кожного була мати, були й сестри, кохані, наречені, були й дружини з дітьми. Вони плакали, виряджаючи козака на Січ, вели домашнє господарство, вирощували сипів і знову проводжали їх на Січ, услід за батьками.

Діти:

Пропонують відправитись подорожувати в чоловічому одязі і хитрістю повернути **святиню**.

Учитель:

– Підкажіть, що носили козаки? Так. Широкі штани-шаровари, сорочку-вишиванку, пояс, шапку-бирку, жупан. Оце і був весь козацький одяг. (Показ малюнка козака, отамана).

У нього шапка і жупан, У нього самопал-рушниця, І шабля- рідная сестриця. А зачіски знаєте які були?

– На голові був "оселедець " – коли ця чуприна виростала довга, козак закладав її за вухо. Ось так виглядав запорізький козак. (Показ ілюстрації).

Отже, хто захищав в давні часи Україну від ворогів? Так козаки. (дівчата переодягаються у козаків)

Основна частина **Зустріч із силами зла(учень 10-го класу у відповідному одязі):**
 (запропонувати дітям шість завдань з елементами баскетболу)

«Пастка»

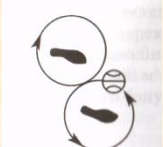
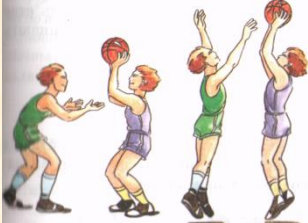
-ведення м'яча під скакалкою, що обертається

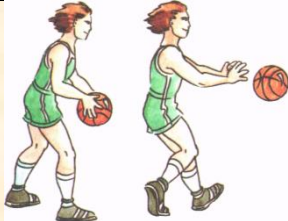

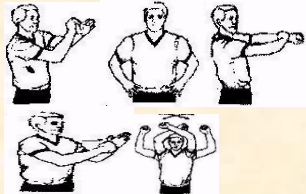


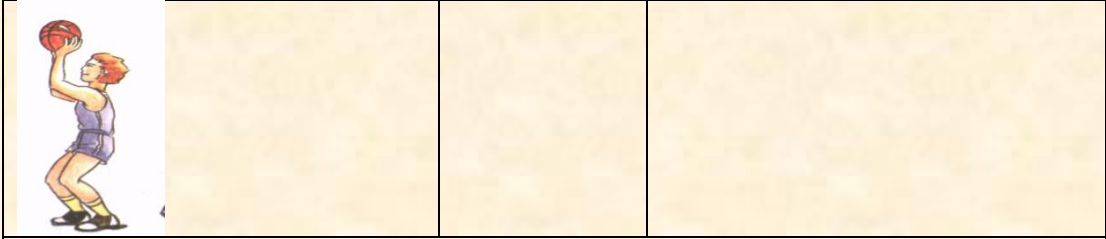
3 – 4 рази

Акцентувати увагу учнів на веденні м'яча без зорового контролю, але кількість повторень залежить від рівня фізичної підготовленості учнів.

Стоячи у високій паралельній спиці, ведення м'яча з поступовим зниженням висоти відскоку до прийняття положення низької баскетбольної стійки. Потім поступово,

	<p>«Проходження ворожих кордонів» (комбінована вправа – на проходження одного кола Станція №1 Стрибки в низькому присіді з м'ячем; ●●●●●.....▲ Станція №2 Ведення м'яча по прямій ○○○○→→→→→→→→ Станція №3 Обведення умовного «ворога» ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ (ведення «вісімкою»);  Станція №4 Ведення з кидком м'яча в кільце (2-3 кидка). </p>	<p>1,5 хв.</p>	<p>збільшуючи висоту відскоку, повернутись у вихідне положення після проходження скакалки.</p> <p>До умовної позначки (назад учні повертаються з використанням ведення м'яча.</p> <p>В середній баскетбольній стійці. Акцентувати увагу учнів на веденні м'яча без зорового контролю та точності передачі м'яча партнеру. Акцентувати увагу учнів на веденні м'яча зі зміною рук. Ведення м'яча «вісімкою».</p>
	<p>«Перестрілка» (інтенсивні передачі м'яча в парах в заданих квадратах) ○ → ○ (один м'яч на пару).</p>	<p>1 -2 хв. – 2-3 серії</p>	<p>Передачі м'яча двома руками від грудей та з відскоком від підлоги.. Спрямувати учнів на точність пасів партнеру, та швидке виконання вправи.</p>

			
	<p>«Виконай завдання за наступними схемами»</p>  <p>(виконують учні за бажанням)</p>	<p>2-3 мін.</p>	<p>Робота спрямована на творче розуміння і виконання запропонованих ігрових схем. Запропонувати учням обрати схеми за власним бажанням. Відзначити кращих.</p>
	<p>«Знання теоретичного матеріалу з баскетболу (жести судді)» (запропонувати малюнки)</p> <p>- Що має на увазі суддя баскетбольного матчу коли виконує данні жести при порушеннях? (характер фола):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Удар по зап'ястю . 2.Обидві руки на поясі. 3.Перехват зап'ястя . 4.Удар кулаком у закриту долонь. 5.Схрещені над головою руки. 		<p>В обговоренні беруть участь всі учасники уроку. Відзначити кращих учнів.</p>
	<p>«Снайпери» Кидки м'яча в кільце з відстані 2 м.</p>	<p>2 хвилини</p>	<p>Рахується загальна кількість точних кидків.</p>



Діти пройшли всі етапи уроку

Сили зла повертають дітям святиню-ікону.

Селянин:

Молодці!

Ви довели, що жінка була і є вірним і надійним другом свого чоловіка, берегинєю козацької оселі, рівноцінною чоловікові, рівноправною з нім.

Коли треба було, ви на чолі озброєної челяді відбивали наїзд ворога і боронились шаблею, як справжні козаки.

"Козачка з майбутнього дуже смілива",— будемо ми говорити своїм донькам, сестрам, дружинам.

Постійна відсутність чоловіка - козака, що пішов на Січ, у похід або загинув, формує в українській жінки незалежний характер, високий авторитет та повагу в сім'ї.

Заключна частина	<p><u>Етап контролюно – оціночний</u></p> <p><u>Вчитель:</u> <i>Ви чудово пройшли всі випробування і повернули святиню.</i></p> <p><u>Виконання комплексу вправ для зниження емоційного і фізичного навантаження</u></p> <p><u>Завдання:</u> <i>Створення умов для прискорення протікання процесів відновлення, підготовка до подальшої діяльності.</i></p>
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>КОМПЛЕКС ВПРАВ НА ПОСТАВУ</p> <p>1. Біля стіни прийняти правильне положення тулуба: торкатися стіни потилицею, сідницями і п'ятами. Запам'ятати це положення.</p> <p>2. «Силачі» — руки до плечей, пальці в кулак, лопатки зблизити</p> <p>3.«Пістолет»— напівприсід на правій нозі, ліву вперед, руки на пояс, лікті назад, голова піднята.</p> <p>4. «Літак» — широка стійка — ноги нарізно, нахил (вперед), прогнувшись, руки в сторони.</p> <p>5. «Бабка» — стати на носки, руки на пояс, лікті назад.</p> <p>6. «Неваляшка». 1 — напівприсід, руки до плечей, долоні вперед-2—3 — тримати</p> <p>На цьому і закінчується наша подорож. Давайте разом проаналізуємо наш урок(залучеємо дітей до аналізу)</p> <p><i>Контролюється:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Участь учнів у виправленні помилок; •Самоаналіз баскетбольних елементів технічної і тактичної направленості. <p>Домашнє завдання :</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторити стійки баскетболіста, ведення м'яча в різних ігрових стійках. 	<p>5-6 с.</p> <p>6-8 с.</p> <p>8-10с.</p> <p>5-6 с.2-3-рази</p> <p>до 10с.</p> <p>до 10 с.</p>	<p>Темп підрахунку повільний</p> <p>Кожна вправа виконується на максимальній амплітуді.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

Заключне слово вчителя

Дуже правильні, на мій погляд, слова видатного українського письменника О.Довженка :»Є воля до життя – є людина». Але тільки читати історичні книжки, вболівати за героїв та радіти їхнім перемогам – замало для підготовки до реального життя, для подолання екстремальних ситуацій. Необхідно загартовуватися фізично, мати багато різноманітних практичних навичок, ґрунтовні знання з різних галузей наук. Треба виробляти в собі витривалість, обачність, силу волі, долаючи (хоча б по крапельці!) свої лінощі, неорганізованість. Перемагають, досягають успіху у житті звичайно ті, хто дуже любить це життя. То ж бажаю вам вирости сильними й здоровими і не зазнавати екстремальних ситуацій, а тільки читати про них у підручниках історії. В цьому вам допоможе ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.



КРОСОВА ПІДГОТОВКА

Біг робить людину енергійнішою, бадьорішою, працездатнішою...

Німецький професор А. Волленбергер

Розробка особистісно –зорієнтованих уроків з кросової підготовки

Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі

ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів на місце даного заняття у темі.

II. Етап визначення мети

Пригадати разом з учнями над вирішенням яких завдань ми працювали на попередніх заняттях, чого вже вдалось досягти і над чим ще потрібно працювати.

III. Етап проектування

1. Сприяти зміцненню сили м'язів ніг.
2. Навчати техніці вибігання на гірки та збігання вниз у кросі.
3. Розвивати швидкісну витривалість засобами естафет.
4. Швидкісно-силовий тест.

5. Удосконалювати навички передачі м'яча зверху та знизу у двосторонній грі у міні-волейбол.

IV. Етап орієнтації виконання плану діяльності

1. Вправи для зміцнення сили м'язів ніг:

- спеціальні бігові та стрибкові вправи (виконувати по діагоналі волейбольного майданчика (поточно) - 3-4 хвилини; вправи пропонують учні);

- вправи на гімнастичній лаві: а) вистрибування на правій, на лівій нозі (почергово),

відштовхуючись від лави – 3x15 разівб) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) Г

настрибування на лаву і зістрибування у вихідне положення

з просуванням вперед – 4x8 стрибків;

- стрибки через гумку, натягнуту на висоті 40см – 2x20 разів;

- стрибки через скакалку – 2x1 хвилину; - стрибки вгору з присіду – 2x15 разів;

- стрибок у довжину з місця (швидкісно-силовий тест). / оцінювання /

2. Техніка вибігання на гірки та збігання вниз у кросі:

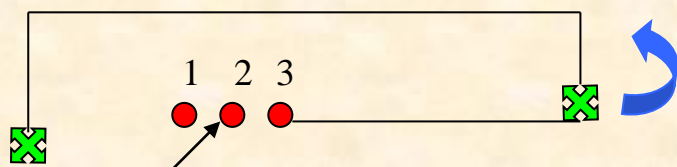
- ознайомлення з технікою – теоретично: звернути увагу на кут нахилу тулуба та роботу рук і ніг, частоту кроку, концентрацію ваги тіла (обговорити разом з учнями відмінності у виконанні цих рухових дій при вибіганні на гірку і збіганні вниз – **чому?**) – **проблема**;

- лазіння вгору і вниз по гімнастичній драбині з наступним прискоренням 2-3 рази.

3. Естафети:

- поділ на 2-3 команди (окремо хлопці та дівчата):

а) “колова” естафета – 1-2 рази;



змагальний
метод

б) те ж саме, тільки біг виконує одночасно вся команда. Результат фіксується по останньому гравцю.

4. Двостороння гра у міні-волейбол:

- грати 2-3 сету до 15 очок (звернути увагу на помилки при передачах м'яча зверху, знизу).

V. Етап контрольньо-оціночний

- Виставлення оцінок за стрибок у довжину з місця – аргументувати;
- відзначити учнів, які активно, добросовісно працювали на уроці.

Домашнє завдання: стрибки вгору з присіду 2х20 разів.



Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

I. Етап орієнтації

Налаштувати учнів на подальшу роботу над розвитком витривалості, згадати кінцеву мету – контрольний норматив з бігу на витривалість.

II. Етап визначення мети

Зв'язок даного заняття з попереднім – в'яснити якими шляхами можна досягти поставленої мети.

III. Етап проектування

1. Сприяти розвитку стрибкової витривалості.
2. Розвивати швидкісну витривалість.
3. Навчити долати вертикальні та горизонтальні перешкоди.
4. Навчити техніці виконання передач м'яча знизу, прийому подачі.
5. Вивчати правила гри під час двосторонньої гри у міні-волейбол.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Розвиток стрибкової витривалості:

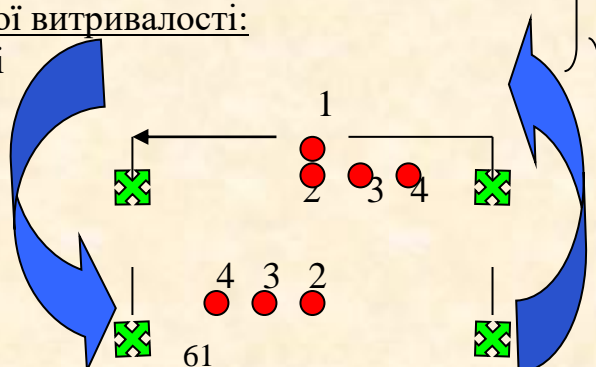
- багатоскоки – 4х12-15 метрів;
- вистрибування вгору з присіду – 3х10 разів;
- стрибки через скакалку – 2х100 разів;
- стрибки через гумку, натягнуту на висоті 40см 2х20 разів;
- на лаві (урок 1-2).

груповий
спосіб

2. Розвиток швидкісної витривалості:

- “колова естафета” – гравці розміщені по діагоналі майданчика:

- а) гравець пробігає 1 коло;
- б) гравець пробігає 2 кола підряд;



змаг.
метод

в) хлопці пробігають 3 кола підряд.



- естафета з гімнастичною лавою – (команди сидять на своїх лавах):

а) по сигналу вся команда встає і оббігає свою лаву, сідає;

б) по сигналу команда оббігає лаву 2 рази;

в) по сигналу команда оббігає лаву 3 рази і т. д. Переможця визначаємо по останньому гравцю, який сів на лаву.

змагальний
метод

3. Долання перешкод (6-7 хвилин):

- біг з перестрибуванням через гімнастичний мат;
- біг через натягнуту гумку;
- перелізання через гімнастичну колоду;
- біг по “купинах”.

4. Елементи волейболу (4-5 хвилин):

- виконання передач через сітку;
- прийом після подачі (зверху, знизу)

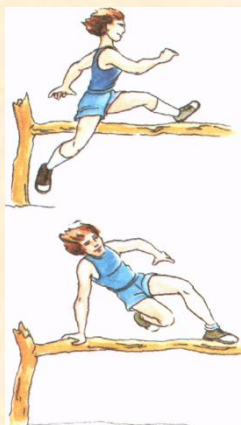
5. Двостороння гра у міні-волейбол (дотримування правил):

- час відведений для подачі;
- переходи по зонах після подач;
- перехід середньої лінії гравцем;
- торкання гравцем сітки.

V. Етап контролю-оціночний

- Відзначити команди-переможці у естафетах та у грі у волейбол і гравців, завдяки яким команди перемогли, націлити учнів на подальшу роботу.

Домашнє завдання: стрибки через скакалку 2-3х1 хвилину.



Конспект скороченого спареного уроку у 8 класі

ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів у місці даного заняття в темі, встановити зв'язок між попереднім заняттям і даним.

II. Етап визначення мети

Пригадати кінцеву мету (здача контрольного нормативу з бігу на витривалість) і шляхи при допомозі яких можливе її досягання.

III. Етап проєктування

1. Повторити спеціальні бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи волейболіста.

2. Сприяти розвитку стрибкової витривалості.

3. Тест на спритність.

4. Підготовка до бігу в перемінному темпі на 1500-1800 метрів.

5. Удосконалювати навички подачі м'яча та прийому після подачі під час гри у міні-волейбол.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи:

- багатоскоки – 2х12-15 метрів;
- стрибки на одній нозі – 2х10-12 метрів;
- біг з високим підніманням стегна – 1-2х15 метрів;
- біг з закидом назад гомілки – 1-2х15 метрів;
- біг з виносом прямих ніг вперед – 13-15 метрів;
- біг з прискоренням – 3-4х15 метрів;
- “заплітаючий” біг – 15-18 метрів.

поточний
спосіб

2. Спеціальні вправи:

- для рук, плечового пояса, тулуба;
- нахили;
- випади, вправи на розтягування;
- стрибки.

фронтальний
спосіб

3. Розвиток стрибкової витривалості:

- багатоскоки з переслідуванням – 2х12 метрів;
- вистрибування вгору з присіду – 3х10 разів;
- стрибки через скакалку – 2х1 хвилину;
- стрибки через гумку (висота 40см) – 2х20 разів;
- на лаві:

а) відштовхування правою, лівою ногою (почергово) – 2х20 разів;

б) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) настрибування на лаву і зістрибування у вихідне положення – 2х10 разів.

4. Тест на спритність:

- “човниковий” біг 4х9 метрів;
- на результат – парами.

5. Біг у перемінному темпі 1500-1800 метрів:

- старт групами по 6-8 чоловік, які розміщені у протилежному кутку залу (по діагоналі).

6. Подача та прийом м'яча після подачі:

- робота в парах: почергово виконуємо подачу довільним способом (верхня, нижня пряма, нижня бокова – за вибором учнів) і прийом м'яча – 7-8 хвилин;

- двостороння учбова гра у волейбол – 2 сету до 15 очок.

V. Етап контрольно-оціночний

- Виставлення оцінок за результатами “човникового” бігу;
- відзначити учнів, які пробігли 1500 метрів, не перейшовши на ходьбу.

Домашнє завдання: присідання на одній нозі з підтримкою руками за опору по 8-10 разів на кожній нозі.



Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі

ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів у місці даного уроку в темі.

II. Етап визначення мети

Нагадати, що цей урок останній у темі, налаштувати учнів на здачу контрольного нормативу з бігу на витривалість, обговорити напрямки роботи по наступній темі

III. Етап проектування

1. Повторити техніку виконання бігу при вибіганні на гірку та збіганні вниз. Прискорення після збігання.
2. Сприяти зміцненню сили м'язів ніг.
3. Скласти навчальний норматив з бігу на витривалість.
4. Навчати техніці виконання нападаючого удару через сітку з власного підкидання та підкидання партнера.
5. Навчати вибору місця для прийому м'яча після подачі у двосторонній грі у волейбол.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Біг при вибіганні на гірку та збіганні вниз:

- пригадати разом з учнями (усне опитування) техніку виконання: робота рук, нахил тулуба, дихання при бігу;
- виконати лазіння по гімнастичній драбині вгору і вниз
- біг з наступним прискоренням 15-18 метрів – 2 рази;
- вибігання по східцях вгору і збігання вниз з наступним пробіганням 1 коло спортивного залу – 2 рази.

2. Вправи для зміцнення сили м'язів ніг:

- багатоскоки – 2-3х15 метрів;
- присідання на правій, на лівій нозі з підтримкою на опорі – 8-10 разів;
- стрибки через гумку (висота 40см) – 2х20 разів.

3. Біг на витривалість (контрольний норматив):

- біг по периметру волейбольного майданчика протягом 8 хвилин (рахувати пройдену дистанцію):

1400-1500 метрів – високий рівень;

1200-1300 метрів – достатній рівень;

1000-1100 метрів – середній рівень;

до 1000 метрів – низький рівень.

4. Нападаючий удар через сітку:

- техніка виконання настрибування (розповідь, показ);

- імітація нападаючого удару – 8-10 разів;

- виконання нападаючого удару з власним підкиданням та підкиданням партнера в стінку – 3-5 разів;

- те ж саме, але через сітку – 7-8 разів.

5. Двостороння гра у волейбол:

- звернути увагу на прийом м'яча після подачі у своїх зонах – 20-25 хвилин.

V. Етап контрольної-оціночної

- Відзначити учнів, які вдало склали навчальний норматив з бігу на витривалість і тих, у кого найкраще виходив нападаючий удар через сітку.

Домашнє завдання: імітація нападаючого удару (настрибування).



Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі

ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів на місце даного заняття у темі, встановити зв'язок між попереднім заняттям і даним, налаштувати на здачу тесту.

II. Етап визначення мети

Пригадати кінцеву мету (контрольний норматив з бігу на витривалість), в'яснити разом з учнями – над вирішенням яких завдань ми працювали на попередніх заняттях, чого вже вдалось досягти і над чим ще потрібно працювати.

III. Етап проєктування

1. Сприяти зміцненню сили м'язів ніг.

2. Розвивати швидкісну витривалість засобами естафет.

3. Швидкісно-силовий тест.

4. Навчати передачі м'яча зверху під час двосторонньої гри у міні-волейбол за спрощеними правилами.

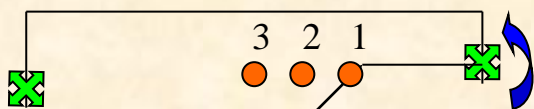
IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Вправи для зміцнення сили м'язів ніг:

- спеціальні бігові та стрибкові вправи (пропонують учні) - виконувати по діагоналі волейбольного майданчика (поточно);
- вправи на гімнастичній лаві:
 - а) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) настрибування на лаву обома ногами і зістрибування у вихідне положення – 2x15 разів;
 - б) відштовхуючись від лави вгору, по чергово правою і лівою ногою, вистрибування зі зміною положення ніг – 3x10 разів;
- стрибки вгору з присіду – 2x10 разів;
- стрибки через скакалку – 2x50 разів;
- багатоскоки – 2-3x12 метрів;
- стрибки через гумку (висота 40см) – 2x20 разів.

2. Розвиток швидкісної витривалості:

- а) “колова” естафета – гравець пробігає одне коло – 2 рази;



змагальний
метод

- б) гравець пробігає 2 кола підряд – 1-2 рази;
- в) біг виконує одночасно вся команда, результат фіксується по останньому гравцеві – 1 раз.

3. Швидкісно-силовий тест /оцінювання/:

- виконання стрибка у довжину з місця на результат з трьох спроб, зараховується кращий результат. Повідомити учням оцінки і наголосити, що вони мають право на перездачу тестового нормативу.

4. Двостороння гра у міні-волейбол:

- грати 2-3 сету до 10 очок за спрощеними правилами (гра до 10 очок; зменшити межі майданчика; подавати з 4-5 метрів; перший м'яч можна зловити, а потім – відбити);
- добиватись розігрування м'яча на 2-3 паси;
- приймати м'яч в основному зверху.

V. Етап контрольної оціночної

- Виставити оцінки за стрибок у довжину з місця і аргументувати їх;
- відзначити учнів, які добросовісно, активно працювали на уроці;
- вказати, кому необхідно працювати додатково.

Домашнє завдання: стрибки вгору з присіду 2x12-15 разів.



Конспект скороченого спареного уроку в 7 класі

ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів на місце даного заняття у темі.

II. Етап визначення мети

Провести зв'язок теперішнього заняття з минулим і обговорити завдання, над якими потрібно працювати для досягнення кінцевої мети.

III. Етап проєктування

1. Сприяти розвитку стрибкової витривалості.
2. Розвивати швидкісну витривалість засобами естафет.
3. Навчити долати вертикальні перешкоди з опорою і без опори, з приземленням на одну і обидві ноги.
4. Навчити техніці виконання передач м'яча знизу.
5. Вивчати правила гри під час двосторонньої гри у міні-волейбол.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Розвиток стрибкової витривалості:

- багатоскоки – 2х12 метрів;
- стрибки (далекі) на правій, на лівій нозі – по 10-12 метрів;
- на гімнастичній лаві:
 - а) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) настрибування на лаву і зістрибування у вихідне положення – 2х15 разів;
 - б) відштовхування від лави вгору, по черговою правою і лівою ногою, вистрибування зі зміною положення ніг – 3х15 разів;
- стрибки вгору з присіду – 2х10 разів;
- стрибки через натягнуту на висоті 40см гумку – 2х20 разів;
- стрибки через скакалку – 2х50 разів.

груповий
спосіб

2. Розвиток швидкісної витривалості:

- “зустрічна” естафета – 1-2 рази (використовуємо всю довжину залу);
- “колова” естафета – 2-3 рази:
 - а) гравець пробігає 1 коло;

змагальний
метод

б) гравець пробігає 2 кола підряд.

3. Долання перешкод:

- перешкоди розміщені “змійкою”, стартують учні у різних місцях занять (роздільний старт), виконують біг 5-6 хвилин, долаючи перешкоди.

4. Передачі м'яча знизу:

- передачі над собою – 2-3х 10 разів;
- передачі після підкидання м'яча партнером – 2х10 разів;
- те ж саме, але через сітку.

5. Двостороння учбова гра у міні-волейбол:

- у ході гри вивчати правила;
- перехід при подачах;
- перехід гравцем середньої лінії майданчика.

V. Етап контрольньо-оціночний

- Відзначити учнів, які повністю виконали всі завдання на уроці і наголосити, що витривалість розвивається саме тоді, коли людина долає труднощі, переборює себе.

Домашнє завдання: стрибки вгору з присіду 2х20 разів.



Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі

ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

I. Етап орієнтації

Разом з учнями визначити місце даного заняття у темі, налаштувати на роботу на уроці.

II. Етап визначення мети

Дати установку на здачу тестового нормативу і подальшу роботу, спрямовану на розвиток витривалості.

III. Етап проектування

1. Повторити спеціальні бігові та стрибкові вправи.
2. Тест на спритність.
3. Сприяти розвитку стрибкової витривалості.
4. Підготувати учнів до бігу у перемінному темпі на 1500 метрів.
5. Навчати прийому м'яча зверху та знизу під час гри у міні волейбол.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи:

- біг з високим підніманням стегна – 2х12-15 метрів;
- біг з закидом назад гомілки – 2х12-15 метрів;
- біг з виносом прямих ніг вперед, назад, в
- біг з прискоренням – 2-3х10-12 метрів;
- стрибки на правій, на лівій нозі – по 10-12 метрів;
- багатоскоки – 2х15 метрів.

2. Тест на спритність:

- “човниковий” біг 4х9 метрів:
- виконувати у парах;
- виконувати у парах (наввипередки);
- виконувати на результат.

3. Розвиток стрибкової витривалості:

- стрибки на лаві:
 - а) вистрибування вгору на правій, на лівій нозі (почергово), відштовхуючись від лави – 2х15-17 разів;
 - б) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) настрибування на лаву і зістрибування у вихідне обливості
- учнів. Слідкувати за втомою.

5. Двостороння гра у міні-волейбол:

- добиватись розігрування м'яча на своєму боці майданчика. Полегшити умови гри: після подачі м'яч можна зловити, а далі розігравати.

V. Етап контролюючо-оцінювальний

- Виставити оцінки за тестовий норматив, аргументувати їх; наголосити на можливість перездачі цього нормативу;
- обговорити готовність дітей до здачі контрольного нормативу з бігу на витривалість, відзначити найстаранніших учнів і вказати, кому необхідно працювати додатково.

Домашнє завдання: стрибки через скакалку на витривалість 2-3х100 разів.



Конспект скороченого спареного уроку у 7 класі

ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

I. Етап орієнтації

Нагадати учням, що дане заняття є завершальним у темі, зорієнтувати у наступній темі.

II. Етап визначення мети

Налаштувати учнів на здачу контрольного нормативу з бігу на витривалість та повторення вивченого матеріалу.

III. Етап проектування

1. Повторити техніку виконання бігу при вибіганні на гірку та збіганні вниз.
2. Сприяти зміцненню сили м'язів ніг.
3. Скласти навчальний норматив з бігу на витривалість.
4. Удосконалювати навички виконання передач м'яча зверху та знизу.

Двостороння гра у волейбол.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Біг при вибіганні на гірку та збіганні вниз:

- усне опитування: робота рук, ніг при збіганні вниз та вибіганні вгору, нахил тулуба;
- вилізти по гімнастичній драбині вгору та опуститись вниз з наступним прискоренням 12-15 метрів – 2-3 рази;
- те ж саме, але по сходах – 2-3 рази.

2. Вправи для зміцнення м'язів ніг:

- вправи на гімнастичній лаві (повторення комплексу вправ з попередніх уроків) – 2x10 разів;
- багатоскоки – 2-3x12 метрів;- стрибки через скакалку – 2x50 разів.

3. Біг на витривалість (контрольний норматив):

- групами виконувати біг по периметру залу протягом 10 хвилин, враховуючи пройдену дистанцію учнями:

1400-1500 метрів – високий рівень;

1200-1300 метрів – достатній рівень;

1000-1100 метрів – середній рівень;

до 1000 метрів – низький рівень.

4. Передачі м'яча зверху та знизу:

- робота над технікою передач у парах – 3-4 хвилини;
 - те ж саме, але через сітку – 3-4 хвилини;
 - двостороння гра у волейбол – 15-20 хвилин.
- } змагальний метод

(Виправлення індивідуальних помилок при виконанні прийомів, передач м'яча).

V. Етап контрольньо-оціночний

- Відзначити учнів, які добре підготувались і вдало склали навчальний норматив з бігу на витривалість.

Домашнє завдання: присідання на одній нозі біля опори по 8-10 разів.



ФУТБОЛ

Футбол вчить, залежно від обставин, вміти діяти самому або, навпаки, підкорити свої дії колективу, виправляти помилки товариша. Як не визнати найвищою грою, яка виховує такі якості?

П'єр де Кубертен, засновник сучасних Олімпійських ігор

Розробка особистісно –зорієнтованих уроків з ФУТБОЛУ

Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 5 клас»

*З досвіду роботи вчителя фізичної культури гімназії №21
м.Луцька Волинської області
Розпутняк Л.Й.*

Мета: сприяти формуванню мотивації учнів щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я та потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожену пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,
- мультимедійне обладнання.

Завдання уроку:

1. Повторити техніку передач, зупинок, ударів по м'ячу.
2. Удосконалювати навички вкидання м'яча.
3. Закріпити вміння учнів виконувати удари по м'ячу головою.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей, необхідних для гри у футбол.

I ЕТАП ОРІЄНТАЦІЇ

Футбол – найпопулярніша гра у світі, не менш популярною вона є і у нас в Україні.

Зверніть, будь ласка, увагу на екран, де пропонуються цікаві ігрові ситуації у майстерному виконанні найпопулярніших зірок світового футболу.

II ЕТАП ВИЗНАЧЕННЯ МЕТИ

Футбол – досить складна гра, тому щоб досягти певних результатів, необхідно тривалий час систематично працювати над собою. Ті елементи футболу, що були продемонстровані, є результатом важкої, наполегливої праці.

Сьогодні на уроці ми спробуємо дещо наблизитись до рівня гравців світового футболу.

III ЕТАП ПРОЕКТУВАННЯ

Отже, на сьогоднішньому уроці ми:

- 1) повторимо техніку передач, зупинок, ударів по м'ячу;
- 2) працюватимемо над удосконаленням навичок вкидання м'яча;

Інформація.

По завершенню теми «Футбол» ви будете складати навчальні нормативи, одним з яких є вкидання м'яча на дальність і точність. Сьогодні прошу зацентувати увагу на свої результати і згодом порівняти їх з тими, до яких прийдете у майбутньому.

- 3) закріпимо вміння виконувати удари по м'ячу головою;
- 4) працюватимемо над розвитком фізичних якостей.

IV ЕТАП ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКОНАННЯ ПЛАНУ ДІЯЛЬНОСТІ

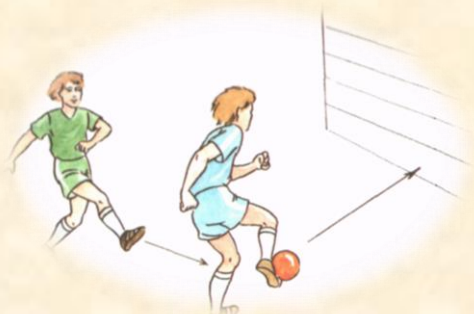
Част. уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозув. навант.	Організаційно-методичні вказівки
-------------	-----------------------------	----------------	----------------------------------

<p>Підгот. част. (12-13 хв.)</p>	<p>Шикування. <u>Ходьба:</u> - на носках, - на п'ятах, - перекатом з п'яти на носок, - з підскоком на лівій, правій нозі</p> <p><u>Біг:</u> - приставним кроком лівим, правим боком; - перехресним кроком лівим, правим боком; - спиною вперед, поворот на 180 градусів, прискорення; - з прискоренням і поворотом на 360 градусів через 8-10м; - по колу, оббігаючи вчителя з боку піднятої руки (зліва, чи справа); - біг по колу із зупинками за сигналом і виконанням завдань: а) стрибки вгору з присіду, б) біг у зворотньому напрямку.</p> <p><u>Гра «Квач у парах».</u> Учні об'єднуються у пари за власним бажанням. Грати на обмеженому майданчику 12 х 20м.</p>	<p>1-1,5 хв.</p> <p>по 15м</p> <p>по 15-18м</p> <p>1-2 р.</p> <p>1-2 р.</p> <p>0, 5 хв.</p> <p>1-1,5 хв.</p> <p>1,5-2 хв.</p>	<p>слідкувати за поставою, дистанція – 0, 5м</p> <p>відштовхуватись вгору</p> <p>по діагоналі спортивної зали</p> <p>поворот виконувати через 10м бігу дистанція - 5-7м</p> <p>дистанція до 1м</p> <p>дотримуватись дистанції, рухатись, не переганяючи товаришів</p> <p>не допускати зіткнень з іншими парами. За сигналом змінювати спосіб пересування: біг, приставний крок, стрибки на двох ногах</p>
	<p>І Повторити техніку ведення, зупинок, ударів по м'ячу: - передача м'яча, зупинки;</p> <p>- один гравець кидає м'яч знизу обома руками, інший відбиває його з льоту почергово лівою, правою</p>	<p>4-4,5хв</p> <p>по 1 хв. кожен</p>	<p>Робота в парах, на відстані 8-10м</p> <p>зміна завдань за сигналом (зупинка підошвою, внутрішньою стороною ступні, стегном) м'яч відбивати у руки партнеру;</p>

<p>Основ. част. (28-29 хв.)</p>	<p>ногою; - те ж саме, тільки приймати м'яч на груди, стегно; - передачі в парах у русі на хід партнерові з ударом по воротах.</p> <p>II Удосконалювати навички вкидання м'яча.</p> <p>Давайте пригадаємо правила гри. У яких випадках виконується вкидання м'яча з-за бокової лінії?</p> <p><i>Проблема.</i> Ваше завдання полягає у тому, щоб якомога далі кинути м'яч і максимально наблизити його до воріт суперника, створивши ігрову ситуацію, як б позитивно вплинула на хід гри. Чому при вкиданні м'яча потрібно задати відповідну траєкторію польоту? Від чого залежить дальність польоту м'яча? Які сили діють на м'яч, що летить? Якщо б ви виконували вкидання м'яча на Місяці, затративши ті ж самі зусилля, якого б результату досягли: гіршого, кращого чи м'яч би полетів на таку ж саму відстань?</p> <p><u>Вправи для удосконалення техніки вкидання м'яча:</u> - кидки з-за голови один одному (на точність: у ноги, у</p>	<p>по 1 хв. кожен по 4-5 р.</p> <p>по 3-4 р.</p>	<p>дистанція— 10м. Удар виконувати внутрішньою стороною ступні, середньою частиною підйому</p> <p>прослухати відповіді, при потребі уточнити</p> <p><i>Міжпредметні зв'язки.</i> Пригадати матеріал, що вивчався на уроках фізики (сила опору повітря, сила тяжіння)</p> <p><i>Відповідь.</i> Результат би був кращий, бо на Місяці менше прискорення вільного падіння. Крім цього, там немає атмосфери, а значить відсутній і опір повітря.</p> <p>демонстрація техніки вкидання м'яча на екрані гравці розміщені вздовж</p>
---------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>15м. Після цього виконати 2-3 завдання на станціях (за вибором), знову пройти смугу перешкод і виконати 2 наступних завдання.</p> <p><u>Завдання на станціях:</u></p> <p>Станція 1 Стрибки через скакалку</p> <p>Станція 2 Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на дальність</p> <p>Станція 3 «Човниковий» біг</p> <p>Станція 4 Стрибки вгору з присіду, тримаючи у руках набивний м'яч</p> <p>Станція 5 Стрибок у довжину з місця</p> <p>Станція 6 Ведення м'яча «змійкою» і у зворотньому напрямку;</p> <p>Станція 7 Удари м'яча в стіну з відстані 3-4м</p> <p>Станція 8 Жонгливання м'ячем</p> <p>Ходьба по колу з виконанням вправ на відновлення дихання.</p> <p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>V ЕТАП КОНТОРОЛЬНО-ОЦІНОЧНИЙ</p> <p>Вибірково запитую учнів, які станції вони обрали для</p>	<p>50 р.</p> <p>5 р.</p> <p>4 х 9м</p> <p>10 р.</p> <p>3 р.</p> <p>10-12м</p> <p>до 10 р.</p> <p>до 20 р.</p> <p>0,5 хв.</p>	<p>з макс. швидкістю</p> <p>вага м'яча 3 кг</p> <p>з макс. швидкістю</p> <p>вага м'яча 3 кг</p> <p>обвести 3 фішки</p> <p>внутрішньою стороною ступні</p> <p>різними частинами тіла</p> <p>в колону по одному</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Заключ. част. (3-4 хв.)</p>	<p>роботи над фізичними якостями, чому? Які фізичні якості вони розвивали, працюючи на даних станціях, скільки разів їм вдалось пройти смугу перешкод за визначений час?</p> <p>Відзначаю учнів, яким найкраще вдалось виконати елементи футболу, тих учнів, які найбільше разів пройшли смугу перешкод.</p> <p>Висловлюю щире задоволення роботою учнів під час уроку і сподівання на їх успіх у досягненні результатів в майбутньому.</p> <p>Домашнє завдання: стрибки вгору з присіду.</p> <p>Організований вихід із спортивної зали.</p>	<p>2-3 х 20р.</p>	<p>Використовую самооцінку, прийом порівняння одержаного результату з критеріями еталону (робота над вкиданням м'яча).</p> <p>інтервал відпочинку між підходами – 1- 1,5 хв. Враховувати свої індивідуальні можливості (починати з 15-17 р., збільшувати інтервал відпочинку).</p>
--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Конспект
Особистісно–зорієнтованого уроку з футболу
6 клас

Тема: Впровадження інформаційних технологій в сучасний урок з футболу

Мета: застосовуючи навчальні комп'ютерні програми – створити в учнів правильне зорове уявлення про техніку ударів по м'ячу зовнішньою

частиною підйому правою і лівою ногами, та сприяти поступовому перетворенню уміння виконувати прийоми у навички.

Обладнання та інвентар:

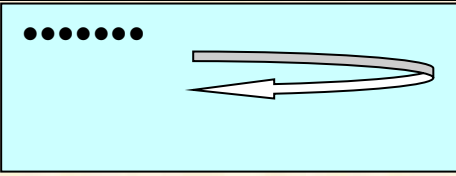
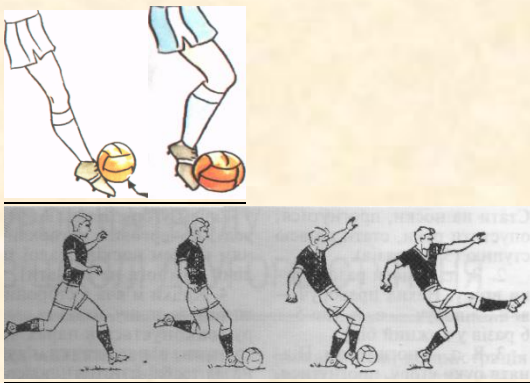
- м'ячі футбольні – 1 на кожну пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8-10 штук,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- карточки-завдання – 8,
- мультимедійне обладнання та матеріали візуального сприйняття на тему «ФУТБОЛ».


Завдання уроку:

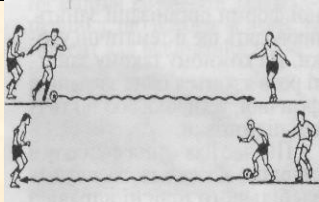
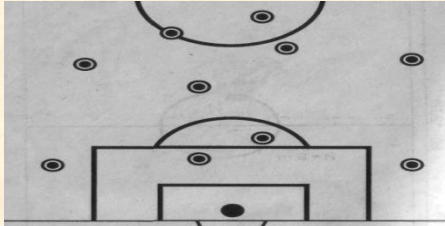
1. Повторити стройові вправи на місці та у русі, різновиди ходьби та бігу, спеціальні вправи футболіста.
2. Навчати техніці ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами.
3. Ознайомити учнів з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною ступні.
3. Перевірити виконання учнями навчального нормативу – удари по футбольному м'ячу на дальність.
4. Закріпити навички з вивчених елементи футболу у двосторонній грі.
5. Сприяти розвитку сили, гнучкості.

Част. уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозув. навант.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина уроку	<p><u>Вступне слово вчителя</u></p> <p>I. Етап орієнтації</p> <p>Зорієнтувати учнів у місці даного заняття у темі, встановити зв'язок з попереднім заняттям, налаштувати на складання контрольного нормативу передбаченого програмою(удари).Після перегляду навчальних комп'ютерних фільмів залучити учнів до діалогу з метою подолання психологічного дискомфорту до вільного виконання складних технічних прийомів(відволікальні дії, жонгливання ...).</p>		
	<p>II. Етап визначення мети</p> <p>Повідомити теоретичну інформацію про те, що гра з м'ячем, правила якої найбільше відповідають сучасним, затверджено Радою Міжнародної Федерації футболу, виникла в середині XIX в. в Англії. Однак є свідчення, що гра, яку можна вважати прообразом футболу,</p>		

	<p>зародилася ще в XXVII—XXVI ст. до н.е. у Китаї. Вона називалася "чжу ке" (що перекладається: "ударяти ногами набитий шкіряний м'яч") і служила вдосконаленню швидкості, спритності піших воїнів. Отже футбол допоможе і вам бути сильними, спритними, вольовими, сміливими і розумними. Сьогодні на уроці ми спробуємо дещо наблизитись до рівня гравців світового футболу, а в цьому нам допоможе комп'ютер.</p>		
	<p>III. Етап проєктування уроку Отже, на сьогоднішньому уроці ми: а) повторимо стройові вправи на місці та у русі, різновиди ходьби та бігу, спеціальні вправи футболіста. б) будемо навчатися техніці ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами. в)ознайомимося з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною ступні. г) перевіримо виконання навчального нормативу – удари по футбольному м'ячу на дальність. д) попрацюємо над закріпленням навичок вивчених елементи футболу у двосторонній грі.</p>		
	<p>IV. ЕТАП ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКОНАННЯ ПЛАНУ ДІЯЛЬНОСТІ</p>		
	<p><u>1.Стройові вправи:</u> - повороти на місці та в русі; -перешиккування з колони по одному в колону по три і навпаки; по 2, навпаки <u>Ходьба:</u> -на місці, зупинка по команді "Клас стій!"; -ходьба протиходом; - "змійкою" на носках, п'ятах, перекатом з п'яти на носок.</p>	<p>5-7 разів – 4-6 разів. 1-2 рази 1-1,5 хвилини.</p>	<p>Слідкувати за поставою, дистанція – 0, 5м вільно орієнтуватися у даному варіанті перешиккування по діагоналі спортивної зали поворот виконувати через 10м бігу дистанція - 5-7м дистанція до 1м дотримуватись дистанції, рухатись, не переганяючи</p>

	 <p><u>Біг :</u> - в рівномірному темпі –; - з прискоренням – з поворотом на 360° у вказаних точках ; - те ж саме, тільки за сигналом; -імітацією удара м'яча головою за сигналом .</p>	до 4 хвили н 2- 3р.х15 метрів ; 1 коло; 1 коло.	товаришів
	2.Перевірка домашнього завдання (оцінюю знання основних правил гри у футбол). а) <i>положення поза грою .</i>	До 2хв.	Відзначити кращих учнів
Основна частина	<u>Мета :</u> підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки	70-80% від загального часу	
	<u>1. Удари по м'ячу ногою.</u> 	3-4 хв.	Пропоную дітям, в разі потреби, картки із зображенням технічних елементів.
	а) удари по нерухомому м'ячу з розбігу в стінку (правою, лівою ногою); б) удари по м'ячу в стінку після ведення м'яча зовнішньою груповий	відста нь до стіни 10-12 метрів	Всі вправи виконуються груповим способом Розподіл в групах здійснюється за

	<p>спосіб частиною підйому “змійкою” поміж фішками ;</p> <p>в) удари в стінку по м'ячу, який накатає партнер збоку.</p>	<p>) – до 2-х хвилин; до 3хвилин 8-10 разів;</p>	<p>рівнем фізичного розвитку дітей Дозування навантаження згідно індивідуальних можливостей учнів</p>
<p>II. Удар внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що летить.</p>  <p>III. Навчальний норматив – удари по м'ячу на дальність:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагадати умови складання нормативу; - скласти навчальний норматив. <p>IV. Двостороння гра –. виправлення індивідуальних помилок у виконанні вивчених елементів техніки за допомогою комп'ютерних програм.</p>	<p>до 3 хв.</p> <p>до 10 хв.</p> <p>2x10 хвилин</p>	<p>Завдання за індивідуальними картками для групи дітей з високим рівнем засвоєння технічних елементів.</p> <p>використовують у всіх випадках, коли м'яч перебуває в повітрі. Чим вище від землі летить м'яч, тим складніше нанести по ньому удар. Тому краще бити по м'ячу в момент, коли він перебуває невисоко від землі</p> <p>зміна завдань за сигналом (зупинка підшвою</p> <p>дистанція – 6-8 м. Удар виконувати внутрішньою стороною ступні, середньою частиною підйому</p> <p>Змагальний метод Для хлопців</p>	<p>Завдання за індивідуальними картками для групи дітей з високим рівнем засвоєння технічних елементів.</p> <p>використовують у всіх випадках, коли м'яч перебуває в повітрі. Чим вище від землі летить м'яч, тим складніше нанести по ньому удар. Тому краще бити по м'ячу в момент, коли він перебуває невисоко від землі</p> <p>зміна завдань за сигналом (зупинка підшвою</p> <p>дистанція – 6-8 м. Удар виконувати внутрішньою стороною ступні, середньою частиною підйому</p> <p>Змагальний метод Для хлопців</p>
	<p>Зустрічна естафета з елементами ведення і передач</p>	<p>до 5 хв.</p>	<p>Для дівчат. Зустрічна естафета з</p>

	 <p>Опис :учні поділяються на команди та шикуються в колони .Кожна колона навіпіл та відступає на встановлену відстань. За сигналом перший гравець кожної команди веде м'яч до протилежної половини та передає його партнеру ,той веде м'яч у протилежному напрямку і т.д. поки гравці не поміняються місцями ,або установити певні часові рамки (перемагає команда ,яка виконає більше змін за 30 с).</p>		веденням м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою.
	<p>Матеріал для покращення теоретично-тактичної підготовки:</p> <p>а)Опрацювати схему 4-4-2 розташування гравців на полі.</p> 	до 5-хв.	Пропоную схему групових тактичних дій, яку учні повинні самостійно прокоментувати (оцінюю кращі відповіді)
<p>Заклучна частина уроку</p>	<p>Етап контрольно –оціночний</p> <ul style="list-style-type: none"> - відзначити учнів, які добре склали навчальний норматив; - відзначаю учнів, які добре працювали в теоретичному плані; - висловити загальне враження від роботи учнів на уроці (відповідальне ставлення до поставлених завдань, взаємодопомога, участь учнів у виправленні помилок товаришів, бажання досягнути хороших результатів). 	До 5 – хв.	Відзначити кращих учнів
	<p>Домашнє завдання:</p>		

Пропоную учням знайти у відповідній літературі відповіді на поставлене запитання згідно офіційних правил змагань у футбол:

1. Чи вважається м'яч забитий у ворота ,якщо глядач перепинив йому шлях у порожні ворота(ні ,суперечний м'яч).
2. Якщо в обличчя арбітра вдарив м'яч ,що потім попадає у ворота ,і арбітр у цей момент утратив здатність контролювати хід гри ,чи зараховується цей м'яч ?(Так ,якщо на думку асистента м'яч був забитий правильно).
3. Чи включено жіночий футбол до програми Олімпійських ігор ?(Ні). Намагаюсь створити проблемні ситуації ,які можна вирішити при опрацюванні додаткової літератури – чи ?чому?) – **проблема;**
4. жонгливання м'яча зручною ногою.



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

5 клас

Тема: удари середньою та внутрішньою частиною підйому після ведення футбольного м'яча

Мета: застосовуючи навчальні картки розвивати в учнів правильне зорове уявлення про техніку ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами.


Обладнання та інвентар:




- м'ячі футбольні – 1 на кожен парув учнів,
- пронумеровані фішки – 8-10 штук,
- скакалки – 2,
- карточки-завдання – 8,



Завдання уроку:



1. Повторити стройові вправи, різновиди ходьби та бігу, комплекс ЗРВ.
2. Перевірити виконання учнями домашніх завдань (підтягування у висі).
3. Навчати обманним рухам, ударам середньою та внутрішньою частиною підйому після різних варіантів ведення футбольного м'яча.

4. Підготувати учнів до виконання контрольного нормативу – удар по воротах на точність з місця з відстані 8 метрів.
5. Розучити техніку зупинок м'яча грудьми та стегном.
6. Розвивати швидкість засобами рухливих ігор та естафет.
7. Сприяти розвитку логічного мислення за допомогою футбольних прийомів.

Част. уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозув. навант.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	<p>Шикування.</p> <p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, - на п'ятах, - перекатом з п'яти на носок, - з підскоком на лівій, правій нозі 	1-1,5 хв	<p>слідкувати за поставою, дистанція – 0, 5м</p> <p>відштовхуватись вгору</p>
	<p><u>Біг:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приставним кроком лівим, правим боком; - перехресним кроком лівим, правим боком; - спиною вперед, поворот на 180 градусів, прискорення; - з прискоренням і поворотом на 360 градусів через 8-10м; - по колу, оббігаючи вчителя з боку піднятої руки (зліва, чи справа); - біг по колу із зупинками за сигналом і виконанням завдань: <ol style="list-style-type: none"> а) стрибки вгору з присіду, б) біг у зворотньому напрямку. 	<p>по 15м</p> <p>по 15-18м</p> <p>1-2 р.</p> <p>1-2 р.</p> <p>0, 5 хв.</p> <p>1-1,5 хв</p>	<p>по діагоналі спортивної зали</p> <p>поворот виконувати через 10м бігу дистанція - 5-7м</p> <p>дистанція до 1м</p>
	<p><u>Комплекс ЗРВ:</u></p> <p>1. В. п. - основна стійка. 1- Ліва рука вверху, права назад, права нога назад на носок. 2- В. п. Те ж другою рукою.</p>  <p>2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки</p>	Повторити 4-6 разів.	<p><i>вправи для всіх груп м'язів</i></p> <p><i>фронтальний спосіб</i></p> <p>ноги прями в колінах</p>

	<p>за спиною в «замок». 1- Нахилитися вліво, праву руку підняти вгору, ліву за спину. 2-3 Зробити два пружні нахили вліво. 4. В. п. Те ж у другу сторону.</p>  <p>3.В. п. — упор лежачи на животі. 1-2- Захопити руками гомілку. 3- Прогнутися. 4. В. п.</p>  <p>4. В. п. - випад лівою вперед, руки в сторони. 1-2- Пружні погойдування(вгору і вниз). 3- Випрямитися, розгинаючи в коліні ліву ногу; руки вперед, долоні до низу. Махом правою ногою торкнутися ступнею долоні. Опустити праву ногу; в. п.</p>  <p>5. Стрибкові вправи за бажанням учнів.</p>	<p>Повторити 6-7 разів.</p> <p>Повторити 6-7 разів.</p> <p>Повторити 5- 7 разів.</p> <p>До 15 с Повторити 6-7 разів.</p> <p>Повторити 5- 7 разів.</p>	<p>Пружні нахили</p> <p>Вправу можна виконувати за допомогою партнера</p> <p>Дотримуватися дистанції при виконанні вправи даної</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Основна частина</p>	<p><u>Підтягування:</u> - хлопці – у висі – максимальна кількість 1-2 рази; - дівчата – у висі лежачи – 15-18 разів.</p>	<p>До 5 хв</p>	<p>Оцінити згідно вимог програми</p>
	<p> удари середньою та внутрішньою частиною підйому після ведення футбольного м'яча:</p> <p></p> <p>- ведення м'яча по прямій зовнішньою частиною підйому – 10-15 метрів; Для закріплення даного матеріалу розучити з учнями гру <i>Гра « На відбивання м'яча »</i> <i>Завдання:</i> навчати удару внутрішньою частиною підйому. <i>Мета.</i> Кожна команда прагне за допомогою далеких ударів відтіснити суперника від його "основної" лінії. Зараховується очко, якщо м'яч торкнеться землі за "основною" лінією. <i>Правила.</i> Команди розташовуються на однаковій відстані від середньої лінії. Одна з них починає гру далеким ударом у напрямку "основної" лінії суперника. М'яч встановлюється в місці, де він торкнувся землі, і відбивається суперником з аналогічною метою.</p>	<p>2 серії по 10-15 м</p>	<p>Почерговий спосіб</p> <p>дотримуватись дистанції, рухатись, не переганяючи товаришів <i>Учасники:</i> 8 гравців (4 проти 4), <i>Майданчик:</i> футбольне поле. <i>Тривалість:</i> до 10 хв.</p> <p>не допускати зіткнень з іншими парами. За сигналом змінювати спосіб пересування: біг, приставний крок, стрибки на двох ногах</p>
	<p><u>Удари по воротах з місця:</u> відпрацювання ударів по воротах на точність з місця з відстані</p>	<p>8 метрів – по 5-8 хвилин</p>	<p>Оцінюється точність</p>
	<p><u>Розвиток швидкості:</u></p>	<p>До 4-х хв..</p>	<p>не допускати зіткнень з іншими парами. За</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - естафета “зустрічна” – 1-2 рази; - естафета з веденням м’яча по прямій – 1-2 рази; - гра “Виклик номерів”: а) без м’яча – 2 хвилини; б) з м’ячем – 2-3 хвилини. 		сигналом змінювати спосіб пересування: біг, приставний крок, стрибки на двох ногах
	<p>Зупинка м’яча підйомом</p> 	До 3-х хв..	<p><u>Учні повинні знати:</u></p> При зупинці м’ячів, котрі опускаються з високою траєкторією-стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі. Поступливий рух здійснюється донизу — назад
	<p><u>Вправи на удосконалення логічного мислення засобами футболу.</u></p> Запропонувати учням схему гри «Гол!» 	До 2-х хв..	Кожним своїм ходом гравець з’єднує прямою лінією м’яч з воротами – забиває гол. Заборонено перетинати уже накреслені лінії та інші малюнки. Переможе той, хто зуміє виконати останній хід.

Заключюча частина
внигця

V. Етап контрольно-оціночний

- Відзначити учнів, які добре підтягуються і нагадати їм, що тест на силу буде перевірятись у грудні;
- про необхідність підготовки до цього тестового нормативу;
- дати рекомендації учням з слабкою силовою підготовкою щодо розвитку фізичної якості – сили;
- вказати на помилки (типові) при виконанні елементів футболу;
- продемонструвати виконання даних елементів кращими учнями, прокоментувати цей показ.

Домашнє завдання: удари по воротах на точність – підготуватись до складання навчального нормативу. Знати що таке *положення поза грою*



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 7 клас»

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожену пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,
- мультимедійне обладнання.

Завдання:

1. Повторити стройові вправи, різновиди ходьби та бігу, комплекс ЗРВ.
2. Перевірити виконання учнями домашніх завдань (підтягування у висі).

3. Навчати обманним рухам, ударам середньою та внутрішньою частиною підйому після ведення футбольного м'яча.
4. Підготувати учнів до виконання контрольного нормативу – удар по воротах на точність з місця з відстані 16,5 метрів.
5. Розвивати швидкість засобами рухливих ігор та естафет.

I. Етап орієнтації

Інформувати учнів про кількість занять, відведених на дану тему, ознайомити їх з вимогами і контрольними нормативами, які потрібно скласти по темі “Футбол”. Провести інструктаж з техніки безпеки.

II. Етап визначення мети

Дати учням установку на опрацювання елементів футболу та розвиток фізичних якостей, необхідних для гри у футбол.

III. Етап проєктування

1. Повторити стройові вправи, різновиди ходьби та бігу, комплекс ЗРВ.
2. Перевірити виконання учнями домашніх завдань (підтягування у висі).
3. Навчати обманним рухам, ударам середньою та внутрішньою частиною підйому після ведення футбольного м'яча.
4. Підготувати учнів до виконання контрольного нормативу – удар по воротах на точність з місця з відстані 16,5 метрів.
5. Розвивати швидкість засобами рухливих ігор та естафет.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Стройові вправи:

- повороти на місці; ходьба протиходом – 0,5-1 хвилини;

різновиди ходьби:

- на носках, п'ятах, внутрішній та зовнішній стороні ступні – по 12-15 метрів;

різновиди бігу:

- у рівномірному темпі – 2-2,5 хвилини;
- з прискоренням – 2x15 метрів;
- з поворотом на 360° по сигналу – 2x15 метрів;
- перехресним кроком – по 12-15 метрів.

Комплекс ЗРВ:

- вправи для всіх груп м'язів;
- пружні випади; присідання;

поточний
спосіб
у русі

- стрибки вгору з напівприсіду.

2. Підтягування:

- хлопці – у висі – максимальна кількість 1-2 рази;
 - дівчата – у висі лежачи – 15-18 разів.
- } почергово

3. Елементи футболу:

- удари середньою та внутрішньою частиною підйому після ведення футбольного м'яча:

а) ведення м'яча по прямій – 10-15 метрів; удар по воротах – 3-4 рази;

б) обведення предметів з наступним ударом по воротах – 3-4 рази;

- обманні рухи перед пасивним гравцем з наступним ударом по воротах – 5-6 разів.

4. Удари по воротах з місця:

- відпрацювання ударів по воротах на точність з місця з відстані 16,5 метрів – по 10 хвилин.

5. Розвиток швидкості:

- естафета “зустрічна” – 1-2 рази;

- естафета з веденням м'яча по прямій – 1-2 рази;

- гра “Виклик номерів”:

а) без м'яча – 2 хвилини;

б) з м'ячем – 2-3 хвилини.

} змагальний
метод

V. Етап контрольної-оціночної

- Відзначити учнів, які добре підтягуються і нагадати їм, що тест на силу буде перевірятись у грудні;

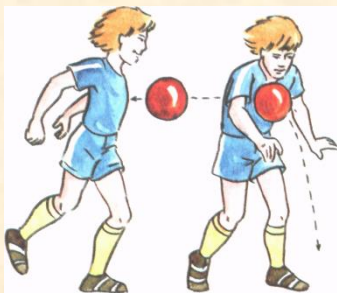
- про необхідність підготовки до цього тестового нормативу;

- дати рекомендації учням з слабкою силовою підготовкою щодо розвитку фізичної якості – сили;

- вказати на помилки (типові) при виконанні елементів футболу;

- продемонструвати виконання даних елементів кращими учнями, прокоментувати цей показ.

Домашнє завдання: удари по воротах на точність – підготуватись до складання навчального нормативу



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 8 клас»

Завдання:

1. Провести бесіду на тему: “Шкідливість вживання алкоголю та наркотичних речовин”.
2. Повторити комплекс ЗРВ, спеціальні вправи футболіста без м'яча, з м'ячем.
3. Перевірити виконання учнями контрольного нормативу: удар по футбольних воротах на точність з місця з відстані 16,5 метрів.
4. Удосконалювати навички виконання елементів футболу під час двосторонньої гри.

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожен пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,
- мультимедійне обладнання.

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів у місці даного заняття у темі, налаштувати на опрацювання елементів футболу.

II. Етап визначення мети

Дати установку на складання контрольного нормативу; наголосити на те, що хороших результатів у більшості випадків добиваються ті, хто не має шкідливих звичок.

III. Етап проектування

1. Провести бесіду на тему: “Шкідливість вживання алкоголю та наркотичних речовин”.
2. Повторити комплекс ЗРВ, спеціальні вправи футболіста без м'яча, з м'ячем.

3. Перевірити виконання учнями контрольного нормативу: удар по футбольних воротах на точність з місця з відстані 16,5 метрів.

4. Удосконалювати навички виконання елементів футболу під час двосторонньої гри.

V. Етап організації виконання плану діяльності

1. Бесіда про шкідливість вживання алкоголю і наркотичних речовин:

- навести приклади про те, якої шкоди для здоров'я завдають шкідливі звички і перешкоджають у досягненні спортивних результатів.

2. Комплекс ЗРВ (див. уроки № 1-2)

Спеціальні вправи футболіста:

а) без м'яча:

- біг з високим підніманням стегна – 15-16 метрів;
- біг з закидом назад гомілки – 15-16 метрів;
- біг з прискоренням – 2x10-12 метрів;
- біг з поворотом на 360° у вказаних місцях – 2x12-15 метрів;

} поточний
спосіб

б) з м'ячем:

- передачі м'яча в парах з просуванням вздовж майданчика – 2-3x20 метрів;
- ведення м'яча з обводкою предметів – 2-3x15-18 метрів;
- передача м'яча і зупинка його підошвою у четвірках – 2x1 хвилину.

3. Контрольний норматив:

- удари по воротах на точність з відстані 16,5 метрів з 5 спроб:

хлопці – високий – 4; достатній – 3; середній – 2;

дівчата – високий – 3; достатній – 2; середній – 1.

4. Двостороння гра з метою удосконалення навичок

гри у футбол, закріплення вивчених елементів – 2x10 хвилин.

} змагальний
метод

V. Етап контрольної оціночної

- Аргументувати оцінки, отримані за удари по воротах на точність;
- вказати на типові помилки при виконанні елементів футболу;
- дати рекомендації окремим учням щодо покращення результатів при виконанні елементів футболу;
- продемонструвати виконання вивчених елементів кращими учнями, прокоментувати цей показ.

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ.



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 8 клас»

Завдання:

1. Провести бесіду на тему: “Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей”.
2. Навчати техніці ударів середньою та внутрішньою частиною підйому, гри “Біг від м’яча”.
3. Підготувати учнів до складання контрольного нормативу – удари по футбольному м’ячу на дальність.
4. Удосконалювати навички гри у футбол.

Обладнання та інвентар:

- м’ячі футбольні – 1 на кожну пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м’ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

I. Етап орієнтації

Встановити зв’язок даного уроку з попереднім, нагадати учням, які контрольні нормативи з теми “Футбол” їм потрібно скласти, налаштувати на роботу над ними.

II. Етап визначення мети

Пригадати разом з учнями, які фізичні здібності потрібно розвивати для успішного засвоєння елементів футболу, дати установку на роботу над розвитком цих здібностей.

III. Етап проєктування

1. Провести бесіду на тему: “Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей”.

2. Навчати техніці ударів середньою та внутрішньою частиною підйому, гри “Біг від м’яча”.

3. Підготувати учнів до складання контрольного нормативу – удари по футбольному м’ячу на дальність.

4. Удосконалювати навички гри у футбол.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

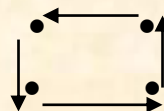
1. Розвиток швидко-силових здібностей:

- дати характеристику швидко-силовим здібностям:
- біг з прискоренням – 2-3х25 метрів (дистанція 8-10 метрів);
- стрибки на обох ногах через гімнастичну лаву (приземлення м’яке, на передню частину стопи) – хлопці – 50 разів, дівчата – 40 разів;
- стрибок у довжину з місця – 7-8 разів;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи – хлопці – 2х15 разів (на підлозі), дівчата – 2х10 разів (на лаві);
- стрибки вгору з присіду – хл. – 3х10 разів, дівч. – 2х10 разів;
- стрибки через скакалку – 2-3х15 секунд.

метод
колового
тренування

2. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому:

- виконувати в четвірках, чергуючи удар середньою та внутрішньою частиною підйому (за сигналом змінювати напрям удару);
- удари вказаними способами у стіну з відстані 8-10 метрів (почергово) – 6-8 разів;
- те ж саме, але в ціль на стіні.



груповий
спосіб

- Гра “Біг від м’яча”:

- дві команди знаходяться на половині волейбольного майданчика.

Гравці однієї команди передають м’яч один одному, намагаючись влучити в ноги суперників, які втікають. Грати в один дотик, вести м’яч забороняється. Виходити за межі майданчика – заборонено (штраф – 1 очко). Після закінчення часу гравці міняються ролями. Переможці визначаються за кількістю влучних попадань у суперника – 4х2 хвилини.

змаг.
метод

3. Удари по м’ячу на дальність:

- нагадати учням нормативні вимоги;
- удари на дальність по групах, за сигналом учителя – 10-12 разів.

4. Двостороння гра у футбол:

- гра 5x5, грати до забитого м'яча; команда, яка пропустила гол, вибуває з гри. Слідкувати за дотриманням учнями правил гри.

V. Етап контрольної оціночної

- Вказати на помилки, які допускались;
- продемонструвати виконання даного елемента кращими учнями, прокоментувати техніку виконання;
- при необхідності запросити окремих учнів на ДІЗ з метою удосконалення навичок виконання ударів на дальність і підготовки до складання контрольної нормативу.

Домашнє завдання: вправи для розвитку швидко-силових здібностей.



Конспект

Особистісно – зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 6 клас»

Завдання:

1. Повторити стройові вправи на місці та у русі, різновиди ходьби та бігу, спеціальні вправи футболіста.
2. Навчати техніці ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами.
3. Перевірити виконання учнями навчального нормативу – удари по футбольному м'ячу на дальність.
4. Закріпити вивчені елементи футболу у двосторонній грі.

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожну пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,

- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів у місці даного заняття у темі, встановити зв'язок з попереднім заняттям, налаштувати на складання контрольного нормативу.

II. Етап визначення мети

Пригадати разом з учнями над якими елементами футболу ми працювали на попередніх заняттях, визначити напрямки навчальної діяльності, над якими ще потрібно працювати (фізична, технічна, тактична підготовка).

III. Етап проектування

1. Повторити стройові вправи на місці та у русі, різновиди ходьби та бігу, спеціальні вправи футболіста.

2. Навчати техніці ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами.

3. Перевірити виконання учнями навчального нормативу – удари по футбольному м'ячу на дальність.

4. Закріпити вивчені елементи футболу у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Стройові вправи: повороти – 5-7 разів; перешикування у 2 шеренги, колону по 2, навпаки – 4-6 разів.

Ходьба: на місці, зупинка по команді “Клас стій!” – 1-2 рази; ходьба протиходом, “змійкою” на носках, п'ятах, перекатом з п'яти на носок – 1-1,5 хвилини.

Біг: - в рівномірному темпі – до 4 хвилини;

- з прискоренням – 2-3х15 метрів;

- з поворотом на 360° у вказаних точках – 2х18 метрів;

- те ж саме, тільки за сигналом – 1 коло;

- з імітацією удара м'яча головою за сигналом – 1 коло.

2. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому:

а) удари по нерухомому м'ячу з розбігу в стінку (правою, лівою ногою, відстань до стіни 10-12 метрів) – до 2 хвилини;

б) удари по м'ячу в стінку після ведення м'яча зовнішньою частиною підйому “змійкою” поміж фішками – до 3 хвилини; груповий спосіб

в) удари в стінку по м'ячу, який накатує партнер збоку – 8-10 разів;

г) те ж саме, але в ціль на стінці – 6-8 разів.

3. Навчальний норматив – удари по м'ячу на дальність:

- нагадати умови складання нормативу;
- скласти навчальний норматив.

4. Двостороння гра – 2х10 хвилин. виправлення індивідуальних помилок у виконанні вивчених елементів по ходу гри. Дотримуватись правил гри.

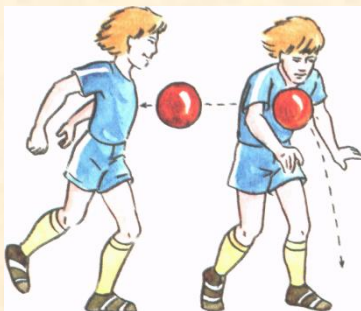
5. Вправи для розвитку сили, гнучкості:

- вправи біля гімнастичної стінки;
- нахили вперед з положення сидячи;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи:
- хлопці (на підлозі) – 2х15-18 разів;
- дівчата (на лаві) – 2х10-12 разів;
- стрибки вгору з напівприсіду з набивним
- м'ячем у руках – 2х10 разів.

V. Етап контрольньо-оціночний

- Відзначити учнів, які добре склали навчальний норматив;
- висловити загальне враження від роботи учнів на уроці (відповідальне ставлення до поставлених завдань, взаємодопомога, участь учнів у виправленні помилок товаришів, бажано досягнути хороших результатів).

Домашнє завдання: жонглювання м'яча правою та лівою ногами.



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 6 клас»

Завдання:

1. Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості.
2. Удосконалювати навички виконання ударів середньою та внутрішньою частиною підйому.
3. Навчати техніці удару по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка.
4. Закріпити вивчені елементи футболу засобами рухливих ігор (врахувати бажання учнів).
5. Перевірити виконання учнями домашніх завдань (підтягування).

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожен пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

I. Етап орієнтації

Нагадати учням, що це заняття – заключне у темі, налаштувати їх на повторення та закріплення вивченого матеріалу.

II. Етап визначення мети

Встановити зв'язок даного заняття з наступним (розділ “Гімнастика”), дати установку на необхідність спеціальної підготовки до наступної теми. Обговорити з учнями про їх рівень досягнень з теми “Футбол”, зорієнтувати їх на можливість його підвищення у майбутньому (у кінці II семестру, у наступні роки).

III. Етап проектування

1. Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості.
2. Удосконалювати навички виконання ударів середньою та внутрішньою частиною підйому.
3. Навчати техніці удару по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка.

4. Закріпити вивчені елементи футболу засобами рухливих ігор (врахувати бажання учнів).

5. Перевірити виконання учнями домашніх завдань (підтягування).

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Вправи для розвитку гнучкості (8-9 хвилин):

- біля гімнастичної стінки (нахили, прогинання, махи, пружні випади); в положенні сидячи; лежачи на спині; на животі. Поступово збільшуючи амплітуду рухів. } фронтальний спосіб

2. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому (12 хвилин):

а) удари по нерухомому м'ячу в стінку (відстань 10 метрів);
б) удару по м'ячу в стінку після ведення м'яча зовнішньою частиною підйому "змійкою" між фішками;
в) удари в стінку, м'яч накатує партнер збоку; і в ціль на стіні. } в парах

3. Удар середньою частиною лоба без стрибка (5-6 хвилин):

- удари по м'ячу, який тримає партнер у руках на рівні грудей;
- удари по м'ячу, який накидує партнер обома руками знизу.

4. Рухливі ігри:

- ігри пропонують учні (7-8 хвилин);
- **варіанти** ігор, запропонованих учителем (5-6 хвилин):

- "Виклик номерів";
 - "Естафета з веденням м'яча";
 - "Відбери м'яч".
- } змагальний метод

Клас поділити на групи (за бажанням грати в певну гру).

5. Перевірка домашнього завдання (підтягування):

- вибірково перевірити виконання даної вправи або за бажанням учнів;
- нагадати, що цей тестовий норматив учні будуть складати під час вивчення наступної теми;
- дати рекомендації щодо виконання вправ у домашніх умовах, які сприяють розвитку сили.

V. Етап контрольної оціночної

- Оголосити учням **оцінки** за тему "Футбол";
- висловити своє задоволення від досягнень учнів /**цінування**/;
- оцінити вміння дітей організувати та провести гру з групою товаришів.

Домашнє завдання: вправи для розвитку гнучкості.



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 6 клас»

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожному парі учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

Завдання:

1. Повторити стройові вправи, різновиди ходьби та бігу, комплекс ЗРВ.
2. Перевірити виконання учнями домашніх завдань (підтягування у висі).
3. Навчати обманним рухам, ударам середньою та внутрішньою частиною підйому після різних варіантів ведення футбольного м'яча.
4. Підготувати учнів до виконання контрольного нормативу – удар по воротах на точність з місця з відстані 16,5 метрів.
5. Розучити техніку зупинок м'яча грудьми та стегном.
6. Розвивати швидкість засобами рухливих ігор та естафет.
7. Сприяти розвитку логічного мислення за допомогою футбольних прийомів.

I. Етап орієнтації

Інформувати учнів про кількість занять, відведених на дану тему, ознайомити їх з вимогами і контрольними нормативами, які потрібно скласти по темі “Футбол”. Провести інструктаж з техніки безпеки.

II. Етап визначення мети

Дати учням установку на опрацювання елементів футболу та розвиток фізичних якостей, необхідних для гри у футбол.

III. Етап проєктування

1. Повторити стройові вправи, різновиди ходьби та бігу, комплекс ЗРВ.
2. Перевірити виконання учнями домашніх завдань (підтягування у висі).
3. Навчати обманним рухам, ударам середньою та внутрішньою частиною підйому після різних варіантів ведення футбольного м'яча.
4. Підготувати учнів до виконання контрольного нормативу – удар по воротах на точність з місця з відстані 16,5 метрів.
5. Розучити техніку зупинок м'яча грудьми та стегном.
6. Розвивати швидкість засобами рухливих ігор та естафет.
7. Сприяти розвитку логічного мислення за допомогою футбольних прийомів.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Стройові вправи:

- повороти на місці; ходьба протиходом – 0,5-1 хвилини;

різновиди ходьби:

- на носках, п'ятах, внутрішній та зовнішній стороні ступні – по 12-15 метрів;

різновиди бігу:

- у рівномірному темпі – 2-2,5 хвилини;
- з прискоренням – 2x15 метрів;
- з поворотом на 360° по сигналу – 2x15 метрів;
- перехресним кроком – по 12-15 метрів.

поточний
спосіб

у русі

Комплекс ЗРВ:

- вправи для всіх груп м'язів;
- пружні випади; присідання;
- стрибки вгору з напівприсіду.

фронтальний
спосіб

Комплекс №8

1. В. п. - основна стійка. 1. Ліва рука вгору, права назад, права нога назад на носок. 2. В. п. Те ж другою рукою. Повторити 4-6 разів.



2. В. п. - ноги нарізно, руки за спиною в «замок». 1. Нахилитися вліво, праву руку підняти вгору, ліву за спину. 2-3. Зробити два пружні нахили вліво. 4. В. п. Те ж у другу сторону.



Повторити 6-7 разів.

3. В. п. — упор лежачи на животі. 1-2. Захопити руками гомілку. 3. Прогнутися. 4. В. п.



Повторити 6-7 разів.

4. В.п. — упор лежачи. 1. Поштовхом ніг упор стоячи зігнувшись.
В. п.



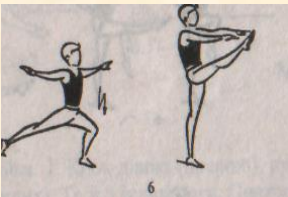
Повторити 3-5 разів.

5. В. п. - упор лежачи боком (для дівчат); упор лежачи, кисті разом(для юнаків). 1. Зігнути руки 2. В. п.



Повторити 4-5 разів.

6. В. п. - випад лівою вперед, руки в сторони. 1-2. Пружні погойдування(вверх і вниз). 3. Випрямитися, розгинаючи в коліні ліву ногу; руки вперед, долоні до низу. Махом правою ногою торкнутися ступнею долоні. Опустити праву ногу;
в. п.



Повторити 5- 7 разів.

7. В. п. - упор сидячи, ноги прямі. 1. Підняти ноги (носки витягнуті) 2-3. Розвести в сторони. 4. В. п.



Повторити 4-6 разів.

8. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1. Підняти ноги з сплеском в долоні під обома стегнами. 2. В. п.



Повторити 3-5 разів.

9. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс. 1. Присісти на лівій, коліном правої доторкнутися підлоги, руки вперед. 2. В. п. Те ж на другій нозі.



Повторити 3-5 разів.

10. В. п. - основна стійка. 1. Випад лівою, поворот тулуба ліворуч, руки вліво. 2. В. п. Те ж із правої ноги.



Повторити 7-8 разів.

11. В. п. - основна стійка. 1-3. Підскоки на обох ногах, руки на поясі
Високий підскок. 5-8. Ходьба на місці.



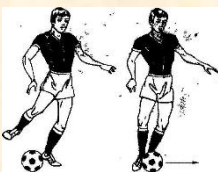
Повторити 4-6 разів.

2. Підтягування:

- хлопці – у висі – максимальна кількість 1-2 рази;
- дівчата – у висі лежачи – 15-18 разів.

} почергово

3. Елементи футболу:



- удари середньою та внутрішньою частиною підйому після ведення футбольного м'яча:

- ведення м'яча по прямій зовнішньою частиною підйому – 10-15 метрів;



- ведення м'яча по прямій внутрішньою частиною підйому – 10-15 метрів



- Удар по воротах – 3-4 рази;

Методична рекомендація:

При веденні внутрішньою частиною підйому - гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторком до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані і темп бігу не порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.

- б) обводка предметів з наступним ударом по воротах – 3-4 рази;

- обманні рухи перед пасивним гравцем з наступним ударом по воротах – 5-6 разів.

4. Удари по воротах з місця:

- відпрацювання ударів по воротах на точність з місця з відстані 16,5 метрів – по 10 хвилин.

5. Розвиток швидкості:

- естафета “зустрічна” – 1-2 рази;
 - естафета з веденням м'яча по прямій – 1-2 рази;
 - гра “Виклик номерів”:
 - а) без м'яча – 2 хвилини;
 - б) з м'ячем – 2-3 хвилини.
- } змагальний метод

Зупинки

Зупинка м'яча підйомом

Учні повинні знати:

При зупинці м'ячів, котрі опускаються з високою траєкторією-стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі . Поступливий рух здійснюється донизу — назад (мал.1).



(мал..1)

Зупинка м'яча стегном

Методична рекомендація:

Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, котрий летить (мал. 2). М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступливий рух здійснюється донизу — назад.



Вправи на удосконалення логічного мислення засобами футболу.

Запропонувати учням схему гри «Гол!»

Правила гри:

Кожним своїм ходом гравець з'єднує прямою лінією м'яч з воротами – забиває гол. Заборонено перетинати уже накреслені лінії та інші малюнки. Переможе той, хто зуміє виконати останній хід.



V. Етап контрольно-оціночний

- Відзначити учнів, які добре підтягуються і нагадати їм, що тест на силу буде перевірятись у грудні;
- про необхідність підготовки до цього тестового нормативу;
- дати рекомендації учням з слабкою силовою підготовкою щодо розвитку фізичної якості – сили;
- вказати на помилки (типові) при виконанні елементів футболу;
- продемонструвати виконання даних елементів кращими учнями, прокоментувати цей показ.

Домашнє завдання: удари по воротах на точність – підготуватись до складання навчального нормативу. Знати що таке **положення поза грою** .



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 6 клас»

Мета: застосовуючи навчальні комп'ютерні програми – створити в учнів правильне зорове уявлення про техніку ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами, та сприяти поступовому перетворенню уміння виконувати прийоми у навички.

Вступне слово вчителя

(етап орієнтації у навчальному матеріалі і- проектування-визначення мети уроку-етап організації плану діяльності уроку)

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожному парі учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

Завдання:

1. Повторити стройові вправи на місці та у русі, різновиди ходьби та бігу, спеціальні вправи футболіста.
2. Навчати техніці ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами.
3. Перевірити виконання учнями навчального нормативу – удари по футбольному м'ячу на дальність.
4. Закріпити вивчені елементи футболу у двосторонній грі.
5. Ознайомити учнів з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною ступні.
6. Сприяти розвитку сили, гнучкості.
7. Продовжити роботу над удосконаленням навички логічного мислення засобами футболу.

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів у місці даного заняття у темі, встановити зв'язок з попереднім заняттям, налаштувати на складання контрольного нормативу передбаченого програмою(удари).Після перегляду навчальних комп'ютерних фільмів залучити учнів до діалогу з метою подолання психологічного дискомфорту до вільного виконання складних технічних прийомів(відволікальні дії, жонгливання).

II. Етап визначення мети

Пригадати разом з учнями над якими елементами футболу ми працювали на попередніх заняттях, які елементи були детально проаналізовані під час перегляду навчального фільму ,визначити напрямки навчальної діяльності, над якими ще потрібно працювати (фізична, технічна, тактична підготовка),з метою прищеплення навички раціонального використання прийомів під час гри.

III. Етап проєктування (складаю план уроку разом з учнями)

1. Повторити стройові вправи на місці та у русі, різновиди ходьби та бігу, спеціальні вправи футболіста.

2. Навчати техніці ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами.

3. Перевірити виконання учнями навчального нормативу – удари по футбольному м'ячу на дальність.

4.Закріпити вивчені елементи футболу у двосторонній грі.

5.Ознайомити учнів з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною ступні.

6.Сприяти розвитку сили ,гнучкості.

7.Продовжити роботу над удосконаленням навички логічного мислення засобами футболу.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

Підготовка рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальних систем до подальшої діяльності (тривалість 10-15 % від загального часу)

1. Стройові вправи: повороти – 5-7 разів; перешикування у 2 шеренги, колону по 2, навпаки – 4-6 разів.

Ходьба: на місці, зупинка по команді “Клас стій!” – 1-2 рази; ходьба протиходом, “змійкою” на носках, п'ятах, перекатом з п'яти на носок – 1-1,5 хвилини.

Біг : - в рівномірному темпі – до 4 хвилин;

- з прискоренням – 2-3х15 метрів;
- з поворотом на 360° у вказаних точках – 2х18 метрів;
- те ж саме, тільки за сигналом – 1 коло;
- з імітацією удара м'яча головою за сигналом – 1 коло.

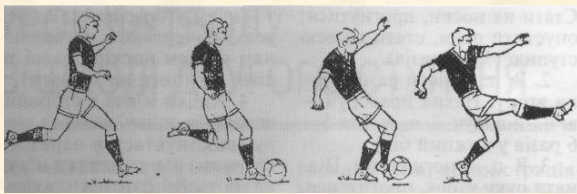
2.Перевірка домашнього завдання (оцінюю знання основних правил навчальної гри).

а)*положення поза грою*

ОСНОВНА ЧАСТИНА(тривалість 70-80 % від загального часу)

Мета : підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки

1. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому:



Пропоную дітям, в разі потреби, картки із зображенням технічних елементів.

І.а) удари по нерухомому м'ячу з розбігу в стінку (правою, лівою ногою, відстань до стіни 10-12 метрів) – до 2 хвилин;

б) удари по м'ячу в стінку після ведення м'яча зовнішньою

частиною підйому “змійкою” поміж фішками – до 3 хвилин

в) удари в стінку по м'ячу, який накатує партнер збоку – 8-10 разів;

г) те ж саме, але в ціль на стінці – 6-8 разів.

груповий спосіб

Дозування навантаження згідно індивідуальних можливостей учнів

II.Удари по м'ячу з поворотом (для групи дітей з високим рівнем засвоєння технічних елементів).



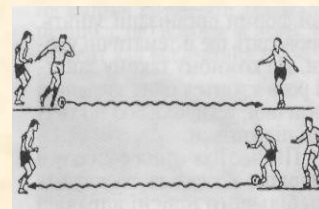
Завдання за індивідуальними картками

2. Навчальний норматив – удари по м'ячу на дальність:

- нагадати умови складання нормативу;
- скласти навчальний норматив.

3. Двостороння гра – 2x10 хвилин. Виправлення індивідуальних помилок у виконанні вивчених елементів по ходу гри. Дотримуватись правил гри. **змагальний метод**

Зустрічна естафета з веденням м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною ступні:

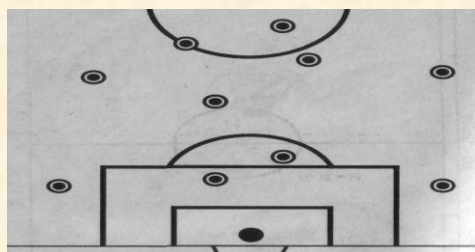


- пояснення правил;
- проведення;
- підведення підсумків.

Опис :учні поділяються на команди та шикуються в колони .Кожна колона навпіл та відступає на встановлену відстань. За сигналом перший гравець кожної команди веде м'яч до протилежної половини та передає його партнеру ,той веде м'яч у протилежному напрямку і т.д. поки гравці не поміняються місцями ,або установити певні часові рамки (перемагає команда ,яка виконає більше змін за 30 с).

Матеріал для покращення теоретично-тактичної підготовки:

а)Опрацювати схему **4-4-2** розташування гравців на полі.



Пропоную схему групових тактичних дій ,яку учні повинні самотійно прокоментувати (оцінюю кращі відповіді)

Роботу над удосконаленням навички логічного мислення

Гра «Золотий м'яч.»

Правила гри

Кожним своїм ходом гравець zakresлює прямою горизонтальною або вертикальною лінією усі м'ячі, не задіяні у попередніх ходах і розміщені у вибраному гравцем напрямку.

Заборонено перетинати уже накреслені лінії та "золотий" м'яч, який знаходиться у центрі. Переможе той, кому вдасться на останньому ході zakresлити "золотий" м'яч.



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 6 клас»

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожен пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів у місці даного заняття у темі, налаштувати на опрацювання елементів футболу. З'ясувати чи розуміють учні, що ведення м'яча здійснюється за допомогою всіляких переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань удари по м'ячу при веденні виконують з різними послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстані м'яч "відпускають" від себе на 10—12 м.

II. Етап визначення мети

Дати установку на складання контрольного нормативу (жонглювання); наголосити на те, що хороших результатів у більшості випадків добиваються ті, хто не має шкідливих звичок. Налаштувати дітей на самостійну роботу з метою удосконалення навички ведення м'яча різними способами та продовжити роботи над розвитком логічного мислення.

III. Етап проєктування завдань уроку

1. Провести бесіду на тему: “Шкідливість вживання алкоголю та наркотичних речовин”.
2. Повторити комплекс ЗРВ, спеціальні вправи футболіста без м'яча, з м'ячем.
3. Перевірити виконання учнями контрольного нормативу: жонглювання.

4. Удосконалювати навички виконання елементів футболу під час двосторонньої гри.
5. Повторити техніку гри воротаря.
6. Удосконалювати навичку простих тактичних дій у нападі.
7. Сприяти розвитку логічного мислення засобами футболу.

V. Етап організації виконання плану діяльності

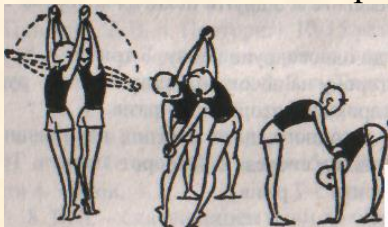
1. Бесіда про шкідливість вживання алкоголю і наркотичних речовин:

- навести приклади про те, якої шкоди для здоров'я завдають шкідливі звички і перешкоджають у досягненні спортивних результатів.

2. Комплекс ЗРВ

Комплекс (в парах) № 10

1. В. п. — стоячи спиною один до одного, тримаючись за руки. 1. Руки через сторони вгору, піднімаючись на носки, вдвох. 2. В. п. Ця ж вправа виконується із опорою партнера. Повторити 3-5 разів.
2. В. п. — стоячи лицем один до одного, руки вниз; Б тримає А за руки
1. Відставити ліву ногу в сторону на носок. 2-3. Пружні нахили вліво, прав; руку вгору, ліва внизу. 4. В. п. Те ж в другу сторону. Повторити 4-6 разів.
3. В. п. - стоячи лицем один до одного. 1-3. А - пружні нахили вперед, доторкуючись руками підлоги; Б - натискаючи руками на лопатки А, посилює нахили. 4. В. п. Повторити 6-7 разів.



вправи 1-2-3.

4. В. п. — стоячи спиною один до одного, руки вгорі; Б тримає А за руки. 1. Нахилитись вперед, піднімаючи партнера на спину. 2. В. п.



Повторити 7-9 разів.

5. В. п. - стоячи один за одним. 1-А - присісти. 2. В. п. Б натискає на плечі,



роблячи опір.

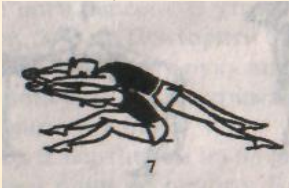
6. В. п. - стоячи боком один до одного, руки на плече партнеру. 1. Мах лівою (правою) ногою в сторону. 2. В. п. 3. Мах лівою (правою) ногою вперед. 4. В. п.

5. Мах лівою (правою) ногою назад. 6. В. п. 7-8. Поворот кругом, зміна положення рук. Те ж другою ногою.



Повторити 3-4 рази.

7. В. п. - сидячи на підлозі спиною один до одного, взявшись зверху за руки, ноги злегка зігнуті в колінах. 1. А нахилиється вперед, Б, розпрямляючи ноги, збільшує нахил. 2. В. п.



Повторити 5-7 разів.

8. В. п. - сидячи лицем один до одного, ноги нарізно, впираючись ступнями; триматись за руки. 1. Нахилитися вперед. 2. В. п. 3. Нахилитися назад. 4. В. п.



Повторити 4-6 разів.

9. В. п. - лежачи на спині, руки вперед; Б - упор лежачи зі сторони голови, руки - партнеру. 1. А - зігнути руки. 2. В. п. 3. Б - зігнути руки. 4. В. п.



Повторити 3- 4 рази.

10. В. п. - Б- упор стоячи на колінах, втримуючи за ноги А, що сидить верхом. 1. Нахилитися назад, руки за голову. 2. В. п.



Повторити 3-5 разів.

11. Просування вперед 15- 20 м із партнером, який лежить на плечах.



12. В. п. — стоячи лицем один до одного, руки на плечі. 1. Одночасні стрибки вперед. 2. Стрибки назад. 3. Стрибки ноги нарізно. 4. В. п.



13. Повторити 3-4 рази.

Перевірка теоретичного домашнього завдання.

Спеціальні вправи футболіста:

а) без м'яча:

- біг з високим підніманням стегна – 15-16 метрів;
- біг з закидом назад гомілки – 15-16 метрів;
- біг з прискоренням – 2x10-12 метрів;
- біг з поворотом на 360° у вказаних місцях – 2x12-15 метрів;

поточний
спосіб

б) з м'ячем:

- передачі м'яча в парах з просуванням вздовж майданчика – 2-3x20 метрів;
- ведення м'яча з обводкою предметів – 2-3x15-18 метрів;
- передача м'яча і зупинка його підошвою у четвірках – 2x1 хвилина.

3. Контрольний норматив:

Для учнів, які бажають вед коректувати свою оцінку.

- удари по воротах на точність з відстані 16,5 метрів з 5 спроб:

хлопці – високий – 4; достатній – 3; середній – 2;

дівчата – високий – 3; достатній – 2; середній – 1.

4. Жонглювання м'ячем.

Правою і лівою ногами, стегном, головою. Дозволено повторення однією ногою чи частиною тулуба.

хлопці – високий – 12; достатній – 8 -10; середній – 5-6 ;

дівчата – високий – 8; достатній – 5-6; середній – 3.

(за бажанням)

Гра воротаря

Теоретична інформація

Ловлення м'яча — основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлення виконують знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча,

точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

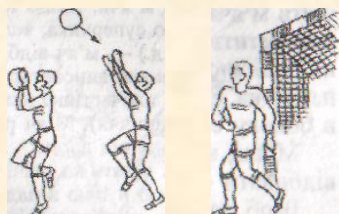
Варіанти :



●Ловлення м'яча, котрий котиться знизу.

Теоретична інформація

Ловлення знизу використовується для оволодіння м'ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.



●Ловлення м'яча зверху.

Теоретична інформація

Ловлення зверху застосовується для оволодіння м'ячами, котрі летять по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторії . Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед — вгору. Долоні, повернеш до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворять своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступливого руху кистей і згинання рук.

М'ячі, котрі високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Тактичні дії в нападі

Індивідуальні дії: маневрування на полі:

- "відкривання" для прийому м'яча,
- відволікання суперника;
- уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії:

- взаємодія двох і більше гравців;
- взаємодія з партнерами під час організації атаки.

4. Двостороння гра з метою удосконалення навичок змагальний гри у футбол, закріплення вивчених елементів – 2х10 хвилин.

5. Розвиток логічного мислення.

Гра «Бомбардир»

Правила гри

Першим ходом гравці по черзі з'єднують прямою лінією будь-які два сусідні вільні м'ячі. Надалі по чергово кожен гравець приєднує прямою лінією до своїх м'ячів ще по одному м'ячу, не задіяному у попередніх ходах, тобто будує з м'ячів ланцюжок-змійку. Заборонено перетинати уже накреслені лінії та інші м'ячі. Переможе той, кому вдасться виконати останній хід, тобто побудувати довший ланцюжок.



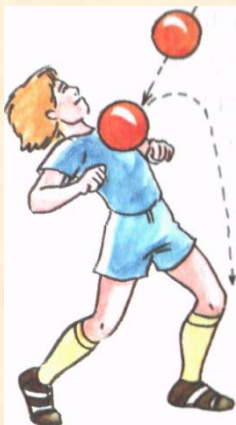
V. Етап контрольньо-оціночний

- Аргументувати оцінки, отримані за удари по воротах на точність;
- вказати на типові помилки при виконанні елементів футболу;
- дати рекомендації окремим учням щодо покращення результатів при виконанні елементів футболу;
- продемонструвати виконання вивчених елементів кращими учнями, прокоментувати цей показ.

Домашнє завдання: комплекс ЗРВ. Пропоную учням знайти у відповідній літературі відповіді на поставлене запитання згідно офіційних правил змагань у футбол:

1. Яким буде рішення арбітра, якщо гравець, що одержав дозвіл арбітра залишити поле в зв'язку з травмою чи з іншої причини, розташовується поряд з боковою лінією і виставляє ногу на поле, призводячи до падіння партнера?

- Гравець повинен бути попереджений, а гра відновлена штрафним ударом, оскільки порушення відбулося у межах поля для гри.



Конспект

Особистісно–зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 9 клас»

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожен пару учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

I. Етап орієнтації

Встановити зв'язок даного уроку з попереднім, нагадати учням, які контрольні нормативи з теми “Футбол” їм потрібно скласти, налаштувати на роботу над ними. З'ясувати - пам'ятають учні прості обманні дії або «Фінти». (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ.

II. Етап визначення мети

Пригадати разом з учнями, які фізичні здібності потрібно розвивати для успішного засвоєння елементів футболу, дати установку на роботу над розвитком цих здібностей.

III. Етап проектування завдань уроку

1. Провести бесіду на тему: “Вправи для розвитку швидко-силових здібностей”.
2. Удосконалювати навичку ударів середньою та внутрішньою частиною підйому, гри “Біг від м'яча”.
3. Підготувати учнів до складання контрольного нормативу – передачі в парах на точність в одне торкання.
4. Удосконалювати навички гри воротаря.
5. Удосконалювати навички простих тактичних дій у захисті.
6. Розібрати положення «поза грою» в грі у футбол за спрощеними правилами або в певній ігровій ситуації.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Розвиток швидко-силових здібностей:

- дати характеристику швидко-силовим здібностям:
- біг з прискоренням – 2-3х25 метрів (дистанція 8-10 метрів);
- стрибки на обох ногах через гімнастичну лаву (приземлення м'яке, на передню частину стопи) – хлопці – 50 разів, дівчата – 40 разів;
- стрибок у довжину з місця – 7-8 разів;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи – хлопці – 2х15 разів (на підлозі), дівчата – 2х10 разів (на лаві);
- стрибки вгору з присіду – хл. – 3х10 разів, дівч. – 2х10 разів;
- стрибки через скакалку – 2-3х15 секунд.

метод
колового
тренування

2. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому:

- виконувати в четвірках, чергуючи удар середньою та внутрішньою частиною підйому (за сигналом змінювати напрям удару);
- удари вказаними способами у стіну з відстані 8-10 метрів (почергово) – 6-8 разів;
- те ж саме, але в ціль на стіні.
- Гра “Біг від м'яча”:



груповий
спосіб

- дві команди знаходяться на половині волейбольного майданчика. Гравці однієї команди передають м'яч один одному, намагаючись влучити в ноги суперників, які втікають. Грати в один дотик, вести м'яч забороняється. Виходити за межі майданчика – заборонено (штраф – 1 очко). Після закінчення часу гравці міняються ролями. Переможці визначаються за кількістю влучних попадань у суперника – 4х2 хвилини.

змаг.
метод

3. Удари по м'ячу на дальність:

- нагадати учням нормативні вимоги;
- удари на дальність по групах, за сигналом учителя – 10-12 разів.

4. Техніка гри воротаря(матеріал попереднього уроку.)

5. Тактика гри у захисті.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії:

- уміння правильно вибирати позицію стосовно суперника та протидіяти отриманню ним м'яча;
- вдосконалення "закривання".

Групові дії:

- вдосконалення правильного вибору позиції.

Тактика воротаря:

- уміння вибрати правильну позицію у воротах при різних ударах залежно від кута удару.

З метою закріплення тактичних дій провести гру « *Гра у знаходженні позиції для удару по воротах*»

Завдання: навчати виходу на вільне місце для удару по воротах. *Учасники:* 10 гравців (5 проти 5).

Майданчик: біля штрафного майданчика відмічають ще один майданчик і встановлюють допоміжні ворота.

Тривалість: до 10 хв.

Мета. Обидві команди, передаючи м'яч чи застосовуючи ведення, намагаються знайти в суперника слабке місце, через яке можна пробити по воротах.

Правила. Одна з команд починає. Якщо вона забиває м'яч, їй дозволяється утримати його і продовжувати гру.

Варіанти: визначається кількість торкань м'яча.

Вказівки- Ширину воріт установлювати з огляду на уміння гравців.



схема гравців на полі.

5.Правила «поза грою »

Завдання: навчати положення "поза грою".

Учасники: 2 команди по 4 —6 гравців і воротар.

Майданчик: половина футбольного поля, звичайні ворота.

Тривалість: до 10 хв.

Мета. Одна команда атакує із середньої лінії, щоб забивати м'ячі, у той час як інша, вдало будуючи захист, повинна ставити нападаючих суперника в положення "поза грою". Нападаючі одержують очко за кожен гол, а захисник — за кожне успішну гру зі створенні положення «поза грою».



6.Розвиток тактичного мислення.

Гра «Гол»

Правила гри:

Кожним своїм ходом гравець проводить пряму лінію від будь-якого м'яча за межі поля ("вибиває" м'яч в аут) або спершу з'єднує прямою лінією два сусідні м'ячі, не задіяні у попередніх ходах, а потім проводить , від одного з них також пряму лінію за межі поля ("вибиває" одразу два м'ячі в аут). Заборонено перетинати уже накреслені лінії та інші м'ячі. Переможе той, хто зуміє виконати останній хід.



V. Етап контрольньо-оціночний

- Вказати на помилки, які допускались;
- продемонструвати виконання даного елемента кращими учнями, прокоментувати техніку виконання;
- при необхідності запросити окремих учнів на ДІЗ з метою удосконалення навичок виконання ударів на дальність і підготовки до складання контрольного нормативу.

Домашнє завдання: вправи для розвитку швидко-силових здібностей. Пропоную учням знайти у відповідній літературі відповіді на поставлене запитання згідно офіційних правил змагань у футбол:

- Якщо гравець умисно лежить на м'ячі невинувато тривалий час ,чи винен він у неспортивному поведженні?

- Так. Він має бути попереджений, і у ворота його команди слід призначити вільний удар. Якщо порушення повторюється, гравця видаляють з поля.



Конспект

Особистісно –зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 9 клас»

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожен парув учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

I. Етап орієнтації

Зорієнтувати учнів у місці даного заняття у темі, встановити зв'язок з попередніми заняттями, налаштувати на складання контрольного нормативу.

II. Етап визначення мети

Пригадати разом з учнями над якими елементами футболу ми працювали на попередніх заняттях, визначити напрямки навчальної діяльності, над якими ще потрібно працювати (фізична, технічна, тактична підготовка).

III. Етап проєктування завдань уроку

1. Повторити стройові вправи на місці та у русі, різновиди ходьби та бігу, спеціальні вправи футболіста. Розучити новий комплекс ЗРВ.

2. Навчати техніці ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому правою і лівою ногами.

3. Перевірити виконання учнями навчального нормативу – техніка володіння м'ячем.

4. Закріпити вивчені елементи футболу у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку сили та гнучкості та логічного мислення засобами теоретичних футбольних ребусів.

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Стройові вправи: повороти – 5-7 разів; перешикування у 2 шеренги, колону по 2, навпаки – 4-6 разів.

Ходьба: на місці, зупинка по команді “Клас стій!” – 1-2 рази; ходьба протиходом, “змійкою” на носках, п’ятах, перекатом з п’яти на носок – 1-1,5 хвилини.

Біг: - в рівномірному темпі – до 4 хвилин;

- з прискоренням – 2-3х15 метрів;
- з поворотом на 360° у вказаних точках – 2х18 метрів;
- те ж саме, тільки за сигналом – 1 коло;
- з імітацією удару м’яча головою за сигналом – 1 коло.

Комплекс № 11

1. В. п. - стоячи лицем один до одного, тримаючись за руки. 1. Руки через сторони вгору, ліву назад. 2. В. п. Те ж з другої ноги; ця ж вправа, але з опорою.



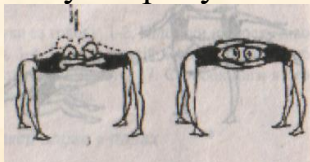
Повторити 4-6 разів.

2. В. п. - стоячи спиною один до одного, руки вниз; Б тримає А за кисті рук. 1. Відставити ліву ногу в сторону на носок, піднімаючи праву руку, нахил вліво. 2. В. п. Те ж в другу сторону.



Повторити 5-7 разів.

3. В. п. - стоячи лицем один до одного, ноги нарізно, нахилившись вперед, руки на плечі. 1. Пружний нахил вперед. 2. Поворот ліворуч. Те ж із поворотом в іншу сторону.



Повторити 5-7 разів.

4. В. п. - стоячи спиною один до одного, руки вгорі, 1. Випад лівої вперед, нахилитися назад. 2. В. п. Те ж з другої ноги.



Повторити 6- 8 разів.

5. В. п. - стоячи спиною один до одного, зачепивши руки під лікті. 1. Присісти.
2. В. п.



Повторити 10-15 разів,

6. В. п. - стоячи лицем один до одного; руки на плечі партнера. 1. Мах лівою ногою вправо - вперед. 2. В. п. Те ж з другої ноги.



Повторити 8-9 разів.

7. В. п. - сидячи на підлозі лицем один до одного, тримаючись за руки, доги зігнуті в колінах, впираються ступнями. 1. Випрямити ліву ногу вгору. 2. В. п. 3-4. Те ж правою ногою. 5-6. Випрямити дві ноги вгору. 7-8.



Повторити 4-5 разів.

8. В. п. - сидячи лицем один до одного, ноги нарізно, впираючись ступнями; хват правими руками. 1. Один партнер нахиляється вперед (другий назад). 2. В. п. 3. Нахилитися в іншу сторону. 4. В. п. Те ж, хват лівими руками.



Повторити 4-5 разів.

9. В. п. - упор лежачи ноги нарізно; В утримує ноги А біля поясу, 1. А -зігнути руки, Б-присісти. 2. В. п.



Повторити 8-10 разів.

10. В. п. - А стоячи на колінах, ліву руку вперед, праву вгору; Б стоячи ідо нього лицем, ліва нога попереду, права тримає ліву руку А. 1-2. Нахилитися назад. 3-4. В. п.



Повторити 6-8 разів.

2. Удари по м'ячу зовнішньою частиною підйому:

- а) удари по нерухомому м'ячу з розбігу в стінку (правою, лівою ногою, відстань до стіни 10-12 метрів) – до 2 хвилин;
- б) удари по м'ячу в стінку після ведення м'яча зовнішньою частиною підйому “змійкою” поміж фішками – до 3 хвилин;
- в) удари в стінку по м'ячу, який накатує партнер збоку – 8-10 разів;
- г) те ж саме, але в ціль на стінці – 6-8 разів.

груповий
спосіб

3. Навчальний норматив – удари по м'ячу на дальність:

- нагадати умови складання нормативу;
- скласти навчальний норматив.

4. Двостороння гра – 2x10 хвилин. виправлення індивідуальних помилок у виконанні вивчених елементів по ходу гри. Дотримуватись правил гри.

змагальний
метод

5. Вправи для розвитку сили, гнучкості:

- вправи біля гімнастичної стінки;
- нахили вперед з положення сидячи;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи:
хлопці (на підлозі) – 2x15-18 разів;
- дівчата (на лаві) – 2x10-12 разів;
- стрибки вгору з напівприсіду з набивним м'ячем у руках – 2x10 разів.

метод
колового
тренування

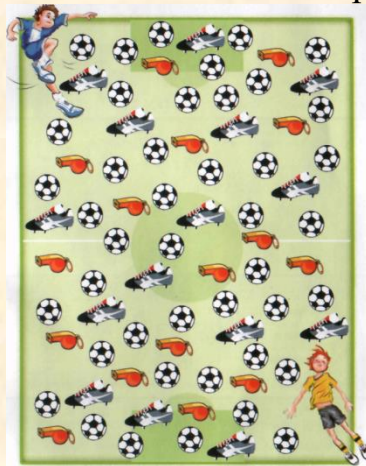
6. Розвиток логічного мислення

Гра «Штрафний удар»

Правила гри:

Кожним своїм ходом гравець кривою лінією обводить сусідні м'яч, свисток та бутсу, не задіяні у попередніх ходах, — виконує штрафний Удар.

Заборонено перетинати уже накреслені лінії та інші малюнки. Переможцем



стане той, кому вдасться виконати останній хід.

V. Етап контрольної-оціночної

- Відзначити учнів, які добре склали навчальний норматив;
- висловити загальне враження від роботи учнів на уроці (відповідальне ставлення до поставлених завдань, взаємодопомога, участь учнів у виправленні помилок товаришів, бажано досягнути хороших результатів).

Домашнє завдання:

Вивчаємо правила...

1. Чи може суддя футбольного матчу скоротити 2й тайм на одну хвилину, якщо 1-й тайм спортсмени грали на 1 хв. більше...
 1. Ні
 2. Так
 3. З дозволу головного судді змагання
2. З якого моменту набирають сили повноваження арбітрів у спортивних іграх...
 1. З моменту виходу на поле
 2. Привітання команд суперників
 3. З моменту розіграшу м'яча
3. Коли в футболі м'яч вважається забитим у ворота...
 1. На лінії воріт
 2. Пересік лінію воріт
 3. З погодження воротаря.



Конспект

Особистісно–зорієнтованого уроку з футболу

Тема: «Футбол 9 клас»

Обладнання та інвентар:

- м'ячі футбольні – 1 на кожному парув учнів,
- пронумеровані фішки – 8,
- набивні м'ячі – 5,
- скакалки – 2,
- кубики – 4,
- карточки-завдання – 8,

I. Етап орієнтації

Нагадати учням, що це заняття – заключне у темі, налаштувати їх на повторення та закріплення вивченого матеріалу.

II. Етап визначення мети

Встановити зв'язок даного заняття з наступним («Гімнастика»), дати установку на необхідність спеціальної підготовки до наступної теми. Обговорити з учнями про їх рівень досягнень з теми «Футбол», зорієнтувати їх на можливість його підвищення у майбутньому (у кінці II семестру, у наступні роки).

III. Етап проектування завдань уроку

7. Розучити комплекс вправ для розвитку гнучкості.
2. Удосконалювати навички виконання ударів середньою та внутрішньою частиною підйому.
3. Навчати техніці удару по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка.
4. Закріпити вивчені елементи футболу засобами рухливих ігор (врахувати бажання учнів).
5. Ознайомити групу учнів з високим рівнем підготовленості з фінтами – **відходом з перенесенням ноги через м'яч**
6. Удосконалювати навичку простих тактичних дій у нападі та захисті за допомогою спортивної гри «*На трьох полях*».
7. Перевірити виконання учнями домашніх завдань (підтягування).

IV. Етап організації виконання плану діяльності

1. Вправи для розвитку гнучкості (8-9 хвилин):

- біля гімнастичної стінки (нахили, прогинання, махи, пружні випади); в положенні сидячи; лежачи на спині; на животі. Поступово збільшуючи амплітуду рухів.

фронтальний
спосіб

2. Удари середньою та внутрішньою частиною підйому (12 хвилин):

а) удари по нерухомому м'ячу в стінку (відстань 10 метрів);

б) удару по м'ячу в стінку після ведення м'яча зовнішньою частиною підйому "змійкою" між фішками;

в) удари в стінку, м'яч накатує партнер збоку; і в ціль на стіні.

в парах

3. Удар середньою частиною лоба без стрибка (5-6 хвилин):

- удари по м'ячу, який тримає партнер у руках на рівні грудей;

- удари по м'ячу, який накидає партнер обома руками знизу.

4. Фінт – відхід з перенесенням ноги через м'яч.



Запропонувати учням спробувати за схемою відтворити цей прийом.

4. Рухливі ігри: «На трьох полях»

Завдання: навчати гри в атакуючому стилі.

Учасники: 18 гравців (9 проти 9 — з воротарями).

Майданчик: футбольний, розділений двома лініями на два поля і одне центральне поле шириною приблизно (по можливості).

Тривалість: до 10-15 хв.

Мета: Одна команда атакує, інша захищає свої ворота. П'ять нападаючих, що знаходяться на центральному полі, повинні швидко обіграти своїх п'ятьох суперників, щоб вийти на трьох інших і забити гол.

Перша. Команди розподілені так, що в 25-метровому полі перед воротами знаходиться по три захисники, а п'ять нападаючих грають на центральному полі. Нападаючі можуть з центрального поля атакувати ворота суперника.

Трьом захисникам не дозволяється залишати 25-метрову зону, а нападаючим цієї ж команди — входити. Положення "поза грою" немає, воротарі постійні.

5. Перевірка домашнього завдання (підтягування):

- вибірково перевірити виконання даної вправи або за бажанням учнів;
- нагадати, що цей тестовий норматив учні будуть складати під час вивчення наступної теми;
- дати рекомендації щодо виконання вправ у домашніх умовах, які сприяють розвитку сили.
- теоретичні знання.

6. Працювати над розвитком логічного мислення засобами футболу.

Опрацювати гру «Червона картка»



Правила гри

У футболі дві жовті картки завжди перетворюються на червону. Саме тому в цій грі кожним своїм ходом гравець з'єднує прямою лінією будь-які дві сусідні жовті картки, не задіяні у попередніх ходах.

Заборонено перетинати уже накреслені лінії та інші картки. Переможе той, хто зуміє виконати останній хід.

V. Етап контрольно-оціночний

- Оголосити учням **оцінки** за тему “Футбол”;
- висловити своє задоволення від досягнень учнів /**цінування**/;
- оцінити вміння дітей організувати та провести гру з групою товаришів.

Домашнє завдання: вправи для розвитку гнучкості.

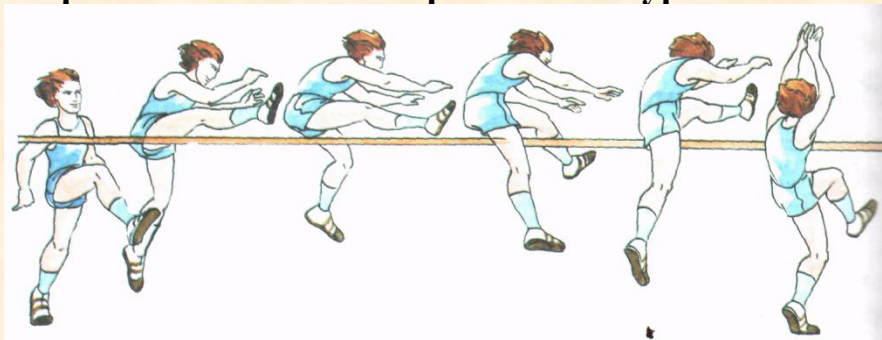


ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Треба любити біг, щоб відчувати себе природно і на рекордній доріжці, і на лісовій стежці.

Олімпійська чемпіонка Тетяна Казанкіна

Розробка особистісно –зорієнтованих уроків з ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ



План-конспект уроку для учнів 5 класу

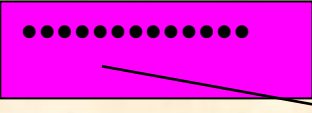
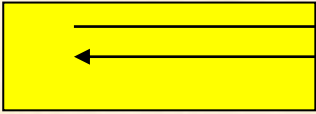

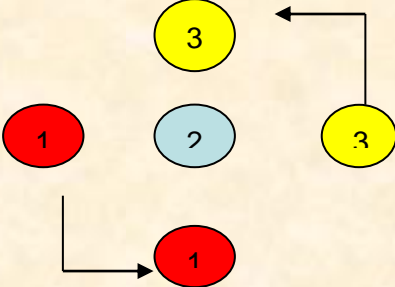
Тема: Легка атлетика - метання м'яча.


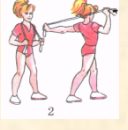


Завдання:

1. Ознайомити учнів з перешикуванням з однієї шеренги в три.
2. Навчати виконувати розбіг з трьох кроків для метання м'яча способом "із-за спини через плече".
3. Усунути грубі помилки та зайві рухи при виконанні низького старту.
4. Сприяти розвитку витривалості (біг на 800м- д., 1000м -хл. в чергуванні з ходьбою 100м x 30м).
5. Розвивати швидко-силову якість (стрибки у довжину з місця).

Місце проведення: *шкільний стадіон*

Матеріально –технічне забезпечення: *10 тенісних м'ячів , 20 скакалок.*

	Зміст уроку	дозуван ня	Організаційно методичні вказівки
	<p><u>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</u></p> <p>1.Шикування класу, рапорт чергового, перевірка явки учнів.</p> <p>2.Ознайомлення з завданнями уроку.</p> <p>3.Стройові вправи на місці: - виконання команд «Шикуйсь», «Струнко»; - попороти «Праворуч», «Ліворуч»</p> <p>4.Ходьба: - стройовим кроком; - звичайна; - прискорена; - на різних частинах ступні; - «по діагоналі»(рис.1); - «протиходом»(рис.2)</p> <p>5.Біг - повільний; - спиною вперед; - з прискореннями за сигналом вчителя.</p> <p>6.Перешиккування з однієї шеренги в три. виконується після попереднього розрахунку - "по три" за командою "В три шеренги – шикуйсь !".</p> <p>6.Виконання комплексу ЗРВ зі скакалками: 1.В. п. - складену вчетверо скакалку</p>    	<p>1хв.</p> <p>40с</p> <p>40с</p> <p>30-40м.</p> <p>1 хв.</p> <p>1-2хв.</p>	<p>Шикування в одну шеренгу вздовж бокової лінії майданчика.</p> <p>Відмітити відповідність форми одягу.</p> <p>Націлити на основні досягнення при вирішенні завдань</p> <p>Нагадати умови правильної постави</p> <p>Відмітити правильність виконання вправи усім класом та окремими учнями.</p> <p>Розміщення в колону по одному.</p> <p>Дистанція між учнями 2 м. Зміна видів діяльності за свистком.</p> <p>Слідкувати за дотриманням дистанції. Під час бігу спиною вперед дивитись через</p>

<p>вниз(мал..1); 1- праву назад на носок, скакалку вгору; 2 – в.п. 3 - ліву назад на носок, скакалку вгору ;</p>  <p>мал..1</p> <p>4 - в. п.; 2. В. п. - складену вдвоє скакалку за голову(мал..2); 1— поворот тулуба наліво, скакалку вгору; 2 - в. п.; 3 - поворот тулуба направо, скакалку вгору;</p>  <p>мал..2</p> <p>4 – в.п.; 3. В. п. - стійка ноги нарізно, складену вчетверо скакалку ззаду(мал..3); 1 - 2-3 - пружні нахили вперед; 4 - в. п.;</p>  <p>мал..3</p> <p>4. В. п. – стійка ноги нарізно вчетверо складену скакалку ззаду(мал..4); 1 – 2- пружні нахили вліво, лівим кінцем скакалки торкнутися носка правої; 3 -4 – теж саме, торкаючись правим кінцем скакалки носка лівої;</p>  <p>мал..4</p> <p>5.В.п. стійка ноги нарізно, середина скакалки під лівою ступнею. Зігнуті руки утримують кінці скакалки(мал..5); 1 – підняти зігнуту праву, натягуючи руками скакалку; 2 – в.п.; 3 - теж саме з правої; 4 – в.п.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>4-6 р.</p>	<p>плече в напрямку бігу.</p> <p>Пояснити учням, що за цією командою другі номери стоять на місці, перші номери роблять крок правою назад, лівою вбік і стають за другими номерами, треті роблять крок лівою вперед, правою вбік і стають перед першими номерами. Перешикування з трьох шеренг в одну виконується за командою "В одну шеренгу - шикуйсь!" у зворотньому напрямку (рис. 3).</p> <p>Фронтальний метод організації . Скакалка повинна бути натягнутою, дивитися на неї.</p> <p>Ноги прямі, дивитись у сторону повороту</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



мал..5

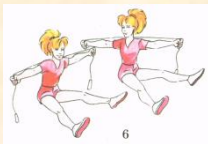
6.В.п.сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє, ззаду(мал..6);

1 –розворот тулуба наліво і викрут скакалки;

2 – в.п.;

3 - розворот тулуба направо і викрут скакалки;

4 –в.п.



мал..6

7.Довільні стрибки через скакалку.

ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ

7.Низький старт(мал..7)

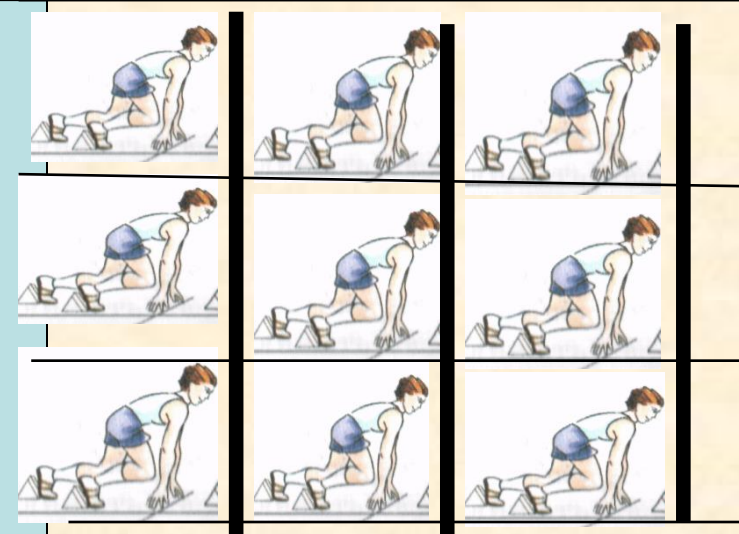


Мал..7

а) виконання постановка рук та ніг перед лінією старту;

б)виконання команд «На старт», «Увага», «Руш».

в)прискорення з низького старту 15-20 м.



Мал..8

6-8 р.

Ноги прямі, дивитись у сторону нахилу. Руки прямі в ліктьових суглобах.

2x10с.

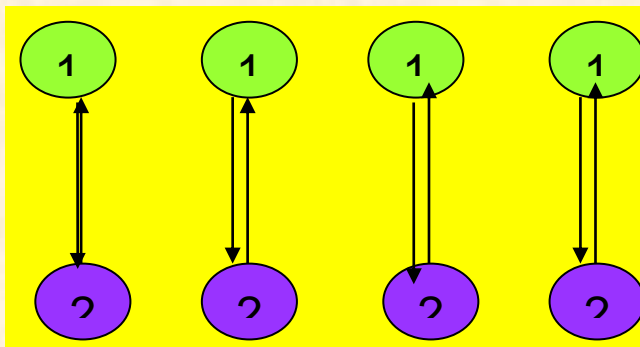
Вправу виконувати пружно. Скакалку натягнути руками.

7-8 хв.

Скакалку натягнути руками. По завершенні поміняти положення ніг і вправу виконати з іншої ноги. Для рівноваги тулуб відхилити дещо назад. Скакалка весь час натягнута.

Ноги і сідниці напружені. Скакалку натягнути руками. Тримати спину прямо.

9.Метання м'яча:



мал..9

- імітація метання м'яча на дальність з місця;
- ознайомлення з трьох-кроковим розбігом при метанні;
- виконання розбігу;



Мал..10

- із положення стоячи обличчям у бік метання на правій (лівій) нозі, ліва (права) нога попереду, рука із м'ячем над плечем;
- із кроком правої (лівої) ноги повернути плечі праворуч (ліворуч);
- потім із кроком лівої (правої) ноги розігнути руку з м'ячем, не опускаючи кисть нижче лінії плечей.
- апробація метання м'яча на дальність з трьох кроків розбігу.(мал10)

10 .Біг на витривалість:

- нагадати режим дихання при кросових дистанціях;
 - імітація руху рук у бігу, стоячи на місці.
- В.П. — стійка ноги нарізно або одна нога попереду (невеликий нахил), руки напівзігнуті. Темп виконання регулюється рахунком або хлопками (2 — 3 х 30 сек., 2 — 4 х 15 сек.);
- повільний біг у чергуванні з ходьбою

8-9 хв

Виконання стрибкових вправ здійснюється за сигналом вчителя.

Розміщення учнів в колону по чотири.

Груповий метод організації .

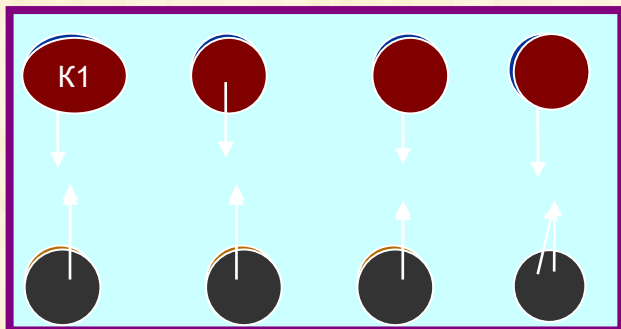
Виконання постановки рук, ніг та команд «На старт», «Увага» здійснювати одночасно. Для цього провести допоміжні лінії старту перед кожним рядом учнів, як показано на мал..8.

Наголосити на можливих помилках: не правильне перенесення ваги тіла на ноги; випрямлений тулуб, піднята голова і т.д. Використати порівняльний показ. Прискорення з низького старту виконувати

800м- д.,
1000м –
хл

100м.-біг,30м. –ходьба.

11.Рухлива гра з елементами стрибків « У річку гоп»(мал..11)



мал..11

Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3—4 метрів.(мал.. Ведучий дає команду:

— У річку — гоп! — всі стрибають уперед.

— На берег — гоп! — всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів. У кожному випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, доки з шеренги не вийде останній гравець.

1-2хв

почерговим способом.
Відмітити якість виконання низького старту.

Акцентувати увагу учнів на перших кроках стартового розбігу ,які повинні бути частими, а довжина кроків такою, щоб дозволяла зберегти необхідний нахил тулуба.

Розміщення в дві шеренги як показано на мал..9. Фронтальний метод організації .

Відстань між шеренгами 2-3 м.
Імітація метання м'яча виконується фронтальним способом.

Для ознайомлення з розбігом використати розповідь. натуральний показ та унаочнену схему.

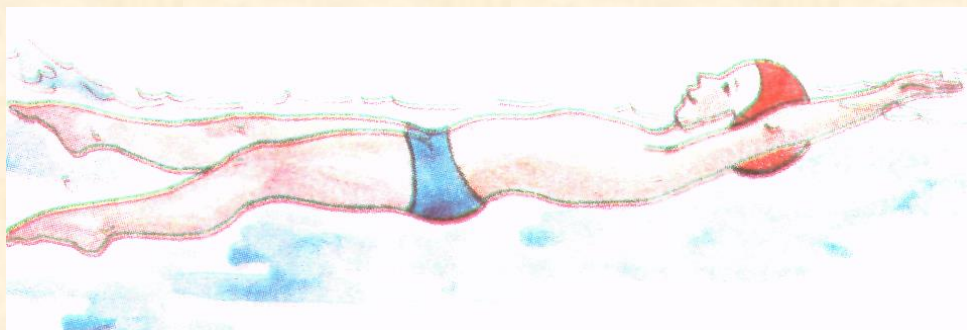
Апробація метання здійснюється позмінно шеренгами.

Метання і збирання м'ячів - за свистком або командою

		<p>вчителя. Для успішного опанування метанням слід звернути особливу увагу на розвиток рухливості у плечових суглобах. Результат кидка значною мірою залежить від швидкості розбігу та швидкості руху метаючої руки. Відмітити кращих учнів.</p> <p>Для вирішення цього завдання слід, перш за все, використовувати розминочний біг і біг для розвитку витривалості: невисока швидкість дає можливість коригувати дії учнів, а більша частота повторювань сприяє формуванню стійкої правильної навички. Після бігу перевірити ЧСС.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>Провести відповідну роботу з учнями для відновлення ЧСС. Розміщення в дві шеренги як показано на мал..11. Фронтальний метод організації. Варіант. Команді, гравець якої помилився, нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.</p>
	<p><u>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</u> 12.Вправи для розслаблення м'язів ніг: 1. В. п. - стоячи боком до опори, тримаючись за неї лівою рукою, права злегка зігнута. Вільне розмахування розслабленою правою ногою вперед, назад. Теж саме з лівої ноги, попередньо поміняти положення до опори. 2. В. п. - теж саме. Підняти праву ногу вперед, злегка зігнути в коліні, розслабити м'язи і зробити мах назад, випрямляючи ногу, а потім мах вперед, згинаючи її в коліні. Теж саме з лівої ноги, попередньо поміняти положення до опори. 13. Підведення підсумків уроку 14.Домашнє завдання: а)вправи для зміцнення м'язів ніг(стрибки через скакалку);</p>	<p>2-3хв</p>	<p>Дихання довільне.</p> <p>Відзначити кращих учнів. Організований вихід з уроку.</p>

б)повторення техніки метання(імітація)		
----------------------------------------	--	--



ПЛАВАННЯ

Розробка особистісно–зорієнтованих уроків з плавання

*З досвіду роботи вчителя фізичного виховання гімназії №21 м.Луцька
Волинської області
Лещука В.І.*

Конспект спареного уроку

фізичної культури (плавання) у 5 класі на тему:

«Удосконалення вміння плавати за допомогою махових рухів ногами та гребків руками».

(урок плавання інтегрований з історією; тема: «Козацькому роду нема переводу»)

Орієнтація у матеріалі

Діти, ми з вами вивчали, як потрібно пересуватися по воді на грудях за допомогою махових рухів ногами та гребкових рухів руками; вивчали варіанти дихання, як при плаванні «кролем» на грудях; використовували підготовчі та спеціальні вправи (з дошкою для плавання і без дошки).

Хто зможе показати виконання цих вправ зразково? (2 – 3 чол. за бажанням показують).

Чи зможе хтось виконати ці вправи краще? (Орієнтуюсь по ситуації, хвалю дітей, дякую за показові вправи).

Так, як урок у нас інтегрований з історією, ми не можемо не згадати українських козаків. Будь-ласка, дайте мені відповідь на такі запитання:

а) що означає слово «козак»? – (вільна людина, войовнича людина);

б) де козаки проживали? – (на берегах річки Дніпро, на порогах Дніпра);

в) чим вони займалися? – (боронили Україну від набігів ворога, а в мирний час навчались військовій справі: їзди верхи, битись на шаблях, влучно стріляти з пістолів, гармат, веслувати на «чайках», розвивали спритність, витривалість, силу);

г) чи було необхідністю для козака вміти плавати? – (так, адже козаки проживали на берегах річки, крім того вони часто ходили в походи на човнах, і, щоб врятувати своє життя, інколи доводилось долати певну відстань вплав);

д) які риси характеру були притаманні козакам? – (хоробрість, товариськість, взаємодопомога, дисциплінованість, патріотизм).

Етап визначення мети

Отже, сьогодні на уроці, ми будемо продовжувати удосконалювати своє вміння виконувати вивчені вправи, що дасть можливість здобути певні навички, які ви будете використовувати на наступних уроках, навчаючись плавати. А ще я хотів би, щоб ви проявили в собі ті риси характеру, які були притаманні козакам.

Етап проектування

Уявіть, що ви козаки. Наше завдання – підготуватися до походу проти турків, щоб визволити полонених.

Давайте разом складемо план нашого уроку (не забувайте використовувати набуті на попередніх уроках знання і вміння).

План

1. Повторити махові рухи ногами при плаванні з дошкою в руках (козаки плавали з колодами, куцями, коли маскувались від ворога).
2. Закріпити гребкові рухи руками з дошкою між ногами (козаки в чоботях та в широких шароварах, які затрудняли плавання).
3. Ознайомити учнів з технікою пірнання із затримкою дихання, подолання певної відстані під водою (один із видів непомітно пройти кордони ворога).
4. Сприяти розвитку кмітливості у рухливій грі «Похід на турків» (подолання перешкод, створення проблемних ситуацій).

Пропозиції: Під час тренування та гри використовувати підручні засоби (дошки – пеньки; надувні матраци – човни; гімнастичні палиці – шаблі та умовні вороги; тенісні шари – стрільба з пістолетів; м'ячі – артилерійські ядра, фортеця).

Етап організації виконання плану діяльності

- пропливання на човнах (матрацах) – на швидкість 4х12,5 м.;
- використання гармат (метання м'яча у фортецю);
- використання шабел (збити гімнастичну палицю, що закріплена вертикально біля бортика басейну);
- пропливання повз турецькі пости (з дошкою, з відром);
- пірнання під човном (під матрацом);
- використання тенісних шарів – стрільба з пістолів (метання в гімнастичний круг);
- подолання відрізків (12 метрів) на швидкість способом «кролем» на грудях;
- повернення на лінію старту.

Поставлені завдання можемо виконувати двома варіантами (за вибором):

- виконання вправ однією групою по колу;
- виконання вправ двома групами (кожна група на своїй доріжці).

Я пропоную, другий варіант в основній частині уроку під час тренування та перший варіант, під час «походу» (ігри). Крім того, в «похід» відправити команду, яка буде кращою під час тренування.

Методи і засоби психолого-педагогічної підтримки учнів:

- заохочення (похвала за гарне і правильне виконання тренувальних завдань).

Етап контрольної-оціночної:

- самоконтроль, залучення учнів до контролю;
- участь учнів у виправленні помилок.

Поставлену мету виконали

Підсумки проведеного заняття

Домашнє завдання: повторити вивчені вправи (імітація) на вибір:

- комплекс вправ № 1 (три рази);
- комплекс вправ № 2 (три рази).

КОНСПЕКТИ УРОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ СЮЖЕТНИХ ІГОР

Уроки з сюжетними іграми допомагають у вирішенні таких завдань:

- уроки Фізичної культури в початкових класах повинні бути цікавими і змістовними;

- проводити їх потрібно з оптимальним навантаженням, на відповідному емоційному рівні, з використанням різноманітних сучасних методів і прийомів навчання руховим діям, з врахуванням вікових особливостей і зацікавленості дітей;

- в початкових класах необхідно широко використовувати різноманітні активні форми навчання і добиватись високої результативності.

Ігровий метод надає навчально-пізнавальному процесу цікаву форму з введенням у нового одного чи кількох ігрових елементів. Ними являються: ігровий сюжет, імітація, рольові ситуації, змагання з дотриманням певних правил гри. Гра виступає як засіб швидкого оволодіння знаннями, вміннями і навичками по фізичній культурі.

Вдало підібраний сюжет та імітаційні вправи до нього сприяють зниженню втоми, вносять в урок емоційне пожвавлення. В процесі гри діти знайомляться з навколишнім середовищем, набувають певних навичок, вчать долати труднощі, проявляють активність, сміливість, рішучість, дисциплінованість. В той же час одноманітність занять, застосування однакових ігор приводять до зниження ефективності уроків.

Сюжетні ігри приносять користь тільки тоді, коли вони відповідають розумовому та фізичному розвитку дитини, тому підбір сюжетних ігор повинен бути продуманим. Навантаження повинні бути посильними, спортивні прилади та інвентар правильно підібрані. Якщо ігри проводяться під музику, то вони розвивають у дітей музичний смак, привчають до ритмічних, чітких дій, сприяють формуванню правильної постави.

Педагогічна цінність уроків з сюжетними іграми полягає в тому, що під час гри розкривається характер дитини, виховуються діти-організатори, помічники учителя. Учні одержують додаткові знання про працю і побут людей, життя тварин, природні явища. Розвивається творчість дітей, підвищується активність і інтерес до занять.

УРОК –ПОДОРОЖ

НА ПРИКОРДОННІЙ ЗАСТАВІ (для 3 класу)

ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Виховувати гордість за свою державу, бажання охороняти її.
2. Закріпити уміння і навички якісно виконувати прикладну вправу «переповзання по-пластунськи».
3. Удосконалювати навички ведення м'яча на місці, у русі, уміння обводити суперника.

Обладнання та інвентар:

4 - 6 малих баскетбольних м'ячів, дерев'яні стійки (прикордонні стовпи), малі м'ячі (гранати) кількість яких відповідає числу учнів.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ :

Спортивний зал.

Учитель(*командир застави*) в короткій бесіді розповідає про необхідність і важливість служби прикордонників, їх мужність та героїзм.

Учні вишикувавшись у дві шеренги, стоячи обличчям один до одного, виконують в парах комплекс вправ з малими баскетбольними м'ячами.

I. В.п. стійка ноги нарізно, м'яч у перших номерів.

- 1 - Нахил вперед з торканням підлоги - перші номери м'ячем, другі руками;
- 2 - Додатковий нахил з торканням підлоги як можна більше з переду;
- 3 - Додатковий нахил з торканням підлоги як можна далі між ногами;
- 4 - Випрямляючись перші номери кидають а другі ловлять м'яч; Теж саме, але м'яч у других номерів.

II. В.п. ноги нарізно м'яч внизу у перших номерів.

- 1 - Нахил торкаючись руками підлоги;
- 2 - Випрямившись, перші номери м'яч за голову, прогнутись назад, другі номери - руки за голову, прогнутись назад;
- 3 - Перші номери кидають, другі - ловлять м'яч; 4-В.п. Теж саме, але м'яч у других номерів.

III. В.п. перші номери лежать на спині, м'яч на грудях, другі - сидять.

- 1 - Перші номери, піднімаючись кидають м'яч від грудей партнеру;

2 - Другі номери, зловивши м'яч лягають на спину.

УІ. В.п. стоячі ноги нарізно, м'яч на підлозі між ногами.

1 - Нахилившись взяти м'яч, і випрямляючись кинути його партнер;

2 - Зловити м'яч;

3 - Покласти на підлогу; 4-В.п.

У.В.п. перші номери стоячи ноги перехресно спиною до партнера,

1 - Перші номери кидають м'яч назад через голову і повертаються кругом;

2 - Другі номери ловлять м'яч і повертаються кругом в стійку перехресну.

УІ. В.п. стоячи, стоячи на коліні, сидячи.

Кидки м'яча, способом з за голови від грудей і ловіння м'яча у парах/

УІІ. В.п. стоячи ноги нарізно. Перекидання м'яча партнеру однією рукою і наступним ловінням м'яча, який повертає партнер другою рукою.

УІІІ. В.п. напівприсід, руки торкаються підлоги. Катання м'яча один одному.

ІХ. В.п. - о. с. Передача м'яча один одному двома руками від грудей у стрибку.

Юні прикордонники пробігають декілька кіл потім розрахувавшись на 1 - 4 утворюють 4 відділення, кожне з яких стає особовим складом застави. Кожне відділення розміщується перед своєю прикордонною смугою, вздовж якої відстані 3 - 4 м розміщені стійки - прикордонні стовпи.

Звучить сигнал. Юні прикордонники швидко і уміло по-пластунськи переповзають з ліва і справа, обходять прикордонні стовпи. В кінці кожної смуги - склад боєприпасів (в гімнастичному обручі знаходяться малі м'ячі - фанати по кількості учнів у відділенні). Взнявши одну гранату, кожен учасник гри короткими перебіжками повертається назад на вихідний рубіж. Метання м'ячів у ціль проходить у вигляді естафети

Відділення знову займають вихідний рубіж. Начальник прикордонної застави повідомляє дітям, що поступив сигнал про порушення кордону. Попереду у відділень пошук порушника В руках у першого номера кожного відділення малий баскетбольний м'яч. По домовленості це не м'яч то пошукова собака - друг прикордонника м'ячі повинно вести вперед, дуже обережно вишукуючи слід порушника Ось він взятий, і відділення слідом за ведучим проповзають і проходять вздовж смуги, обводять м'яч навколо стійок - прикордонних стовпів і затримавши порушника (одного з однокласників що раніше заховався за гіркою гімнастичних Гнатів), повертаються з ним назад до застави.

Тут біля прикордонної застави і завершується гра, підсумки якої підводить педагог.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:

Повторити комплекс ЗРВ ранкової зарядки, ведення м'яча з обвідкою невеликих перешкод.

Урок -подорож

"ДЕСАНТНИКИ"(для 5 класу)

ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Удосконалювати навички виконання вправ у рівновазі;
2. Сприяти розвитку сміливості і спритності;

Обладнання та інвентар: ранцеві портфелі для кожного учня (приносять діти), 2-3 гімнастичні лави, колода, стінка, 4 гімнастичні мати,

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:

Спортивний зал.

I. На початку заняття вчитель повідомляє дітям, що за цей урок всі вони стануть десантниками. А це люди сильні, сміливі, відважні і відмінно підготовлені. Десантники повинні добре орієнтуватись в обстановці, володіти почуттям рівноваги. Тому всі потрібно виконати вправи у рівновазі на гімнастичній лаві та колоді.

1. Ходьба по гімнастичній лаві зі зміною положення рук: в сторони, вниз, на пояс, вперед, до плечей;

2. Ходьба приставними кроками лівим (правим) боком вперед з різноманітним положенням рук;

3. Ходьба з предметами підтримуючи їх руками над головою (обруч, скакалка, набивний м'яч);

4. Ходьба з підкиданням і ловінням м'яча;

5. Ходьба і переступанням через набивні м'ячі;

6. Ходьба з підкиданням, ударами об підлогу і ловінням м'яча;

7. Ходьба зі сплеском у долоні під піднятою ногою;

8. Ходьба по похилій гімнастичній лаві;

9. Ходьба з предметом у лівій (правій) руці;

10. Ходьба по колоді з присіданням, опусканням на одне коліно, вставанням з допомогою рук, стрибками на місці поштовхом обох ніг, поворотами на носках на 90 -180" (руки в сторони);

11. Ходьба приставними і перемінними кроками вперед, назад, лівим (правим) боком;

12. Швидка ходьба по колоді і рейці гімнастичної лави.

Після цього учні одягають "парашути" - свої ранцеві портфелі і по черзі стрибають з гімнастичної лави, м'яко приземлюючись на носки. Потім проходять по колоді, долають різні перешкоди, пересуваються повзком.

Починається посадка у літак. Юні десантники підіймаються по талі - на третю п'яту рейку гімнастичної стінки і вилітають зі злітної смуги - з'їжджаючи вниз один за одним по 2 - 3 гімнастичних лавах, закріплених похило. Потім розправивши крила - піднявши руки в сторони - пересуваються повільним бігом, імітуючи політ літака з почерговими нахилами тулуба вліво та вправо. Літаки, літаючи один за одним, наближаються до цілі: знову по гімнастичній лаві учні забираються на рейки гімнастичної стінки (1 -1,2 м). Звучить команда "Приготуватись до стрибка!". Юні парашутисти по черзі обережно стрибають вниз і направляються до місця "збору". Тут вони одержують останнє завдання:

пересуваючись по-пластунськи, десантники повинні здолати часток залізниці (2 лави паралельно), піднятися і короткими перебіжками дістатись до річки.

Переправи там не виявилось приходиться використовувати підручні засоби. Діти шикуються вздовж гімнастичних лав (засоби переправи) правим боком до них. Піднявши лави, учні переносять їх до місця переправи, опускають і рухаються раніше обумовленим способом: опираючись руками на лаву, ноги нарізно, лава ніж ногами:

потім поштовхом обох ніг з виносом прямих рук вперед здійснюють стрибок, імітуючи завершення переправи. Але, переправившись через річку, діти потрапляють в болото. Вибратись можна лише стрибками по купинах. На певній відстані на підлозі позначені кола. Діти стрибають з одного кола в друге, імітуючи стрибки на купинах. Вчитель підводить підсумки.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:

Переміщаючись приставними кроками по обмеженій площі, зробити 2-3 кроки перебіжки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник. (У двох частинах).- Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000.- 164 с.

2.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Гуманитарно-изд. Центр ВЛАДОС.- 2000.- 448 с.

3. Іващенко О.В., Худолій О.М., Карпунець Т.В. Загальнорозвиваючі вправи вправи: Методичний посібник /Харк. держ. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди.- Харків.: ТОВ „ОВС”, 2000.- 60 с.

4. Журавин М.Л., Меньшыкова Н.К. Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издат. цент «Академия», 2001.- с. 223 – 230.

5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики – Харків: 1998. – с. 36-48.

6.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.- с. 138-141.

