

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 1 (120), 2019

січень – лютий

Виходить шість разів на рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО
ВИДАВНИЦТВО «ПЕДАГОГІЧНА ПРЕСА»

Заснований у 1995 р., видається з 1996 р.
До 2012 р. журнал виходив у світ під назвою
«Фізичне виховання в школі», до 2014 р. – під
назвою «Фізичне виховання в сучасній школі»
Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації серія КВ № 20003–9803 р.
від 25.06.2013 р.

Передплатний індекс 68840

ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Олексій ТИМОШЕНКО – декан факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

Костянтин ДМИТРЕНКО

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Анатолій ІЛЬЧЕНКО – начальник Київського обласного управління з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Валерій АРЕФ'ЄВ – доктор педагогічних наук, професор

Олександр АРХІПОВ – доктор педагогічних наук, професор

Іван БЕХ – доктор психологічних наук, дійсний член НАПН України, професор

Костянтин ВІХРОВ – доктор філософії, кандидат педагогічних наук, професор

Володимир ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор

Леонід ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор

Олександра ДУБОГАЙ – доктор педагогічних наук, професор

Мирослав ДУТЧАК – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Валентина ЄРМОЛОВА – кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Микола ЗУБАЛІЙ – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Любов ІВАНОВА – доктор, педагогічних наук, професор

Галина КОЛОМОЄЦЬ – науковий співробітник Інституту модернізації змісту освіти

Тетяна КРУЦЕВИЧ – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Ірина МЕДВЕДЄВА – доктор педагогічних наук, професор

Микола НОСКО – доктор педагогічних наук, професор

Станіслав ПРИСЯЖНЮК – доктор педагогічних наук, професор

Володимир СТОЛІТЕНКО – кандидат педагогічних наук

Людмила СУЩЕНКО – доктор педагогічних наук, професор

Володимир ТКАЧУК – доктор біологічних наук, професор

Станіслав ТРИЛІС – заслужений учитель України

Михайло ХОРОШУХА – доктор педагогічних наук, професор

Олександр ШАМИЧ – кандидат педагогічних наук

ЧЛЕНИ РЕДКОЛЕГІЇ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ АБО ПРАЦЮЮТЬ У ЗАКОРДОННИХ ВНЗ

Едуард ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ – доктор педагогічних наук, член-кореспондент НАПН України, професор

Олександр ПРИМАКОВ – доктор педагогічних наук, професор

© «Педагогічна преса», 2019

© «Фізичне виховання в рідній школі», 2019

ЗМІСТ

ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Аеробіка»	2
Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Рівень стандарту. Варіативний модуль «Веслування на байдарках і каное»	9
Варіативний модуль «Волейбол»	13

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ РОКУ – 2018»

Єрмолова Валентина. Олена Панченко – лауреат конкурсу «Учитель року – 2018» у номінації «Фізична культура»	17
Панченко Олена. Урок фізичної культури «Рухливі ігри» 5 клас	18

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

ІГРИ ДЛЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ

Матюшко Оксана. Урок-свято «Ой, Масляна прийшла». 1 клас	21
Семенюк Олена. Урок баскетболу. 7 клас	26

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій. Інноваційний урок футболу. 9–11 клас	28
--	----

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Рекомендації для керівників шкільних роїв, що беруть участь у конкурсі «Таборування у польових умовах»	34
--	----

НАУКА – ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Ковальчук Надія, Санюк Володимир. Вікова динаміка спритності та засоби її покращення у школярів 11–13 років	36
--	----

МЕДИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ І ВОЯКІВ В УКРАЇНІ

Гельфанд Едуард, Чеботарьова Наталія, Захарчук Іван. Йти вперед і не зупинятися!	44
---	----

ВІТАСМО

3 днем народження, Владо!	46
Педагог, методист, науковець, спортсмен До 55-річчя Юрія Васильовича Черпака	47

На першій сторінці обкладинки: Олена Панченко, вчитель фізичної культури Конотопської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 7 імені Григорія Гуляницького, лауреат Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року-2018» у номінації «Фізична культура», під час нагородження. Справа – голова журі конкурсу Валентина Єрмолова.

(Фото з Інтернету)

КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ РОКУ – 2018»

ОЛЕНА ПАНЧЕНКО – ЛАУРЕАТ КОНКУРСУ «УЧИТЕЛЬ РОКУ – 2018» У НОМІНАЦІЇ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»



ЄРМОЛОВА Валентина Михайлівна – директор Олімпійської академії України, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, голова фахового журі третього (заключного) туру Конкурсу

Панченко Олена Миколаївна у 2002 р. закінчила Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Її педагогічний стаж становить 23 роки, 18 з яких вона присвятила учням Конотопської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 7 імені Григорія Гуляницького Конотопської міської ради Сумської області на посаді вчителя фізичної культури. Має вищу кваліфікаційну категорію і звання «Старший учитель».

На самому початку педагогічного шляху її глибоко вразив вислів «Уміння знаходити обдарованих та здібних дітей – талант, уміння їх виховувати – мистецтво. Але найважливішим є любов до дитини». З роками праці й набуття досвіду він став дороговказом в її педагогічній діяльності. Олена вважає, що справжній педагог має творчо працювати на майбутнє, випереджаючи час. Вона бачить свою місію не лише у прагненні та досягненні власних планів і мрій, а й у намаганні бути посередником між дітьми та системою ідей, традицій і культури свого народу і всього людства. Її мета – виховання гідних громадян, здатних примножувати здобутки рідної країни і світового суспільства.

На думку Олени Панченко справжній учитель має крила, міцні, надійні, красиві. **Одне крило** – це його високий професіоналізм. Щоб бути цікавим для своїх вихованців, сучасний учитель не може стояти осторонь змін і процесів, що відбуваються в сучасному світі. Він має постійно вчитися, розвиватися, крокувати в ногу з часом, щоб не втратити свою індивідуальність і талант. **Друге крило** – уміння бачити у своєму учневі особистість, нехай маленьку, часто невпевнену, з помилками й недоліками, але людину. Треба лише мати мудрість і такт, аби знайти той ключик до дитячої душі, що відкриває в ній приховані здібності, можливості, таланти.

Олену Миколаївну турбує не тільки її особиста робота з учнями, а й стан системи вітчизняної освіти. Вона – прибічниця збереження унікальності й самобутності української освіти, що в жодному разі не суперечить позитивному інноваційному педагогічному досвіду інших країн.

© Ермолова В. М., 2019

Як педагог-пошуковець вона приділяє багато уваги особистісному науково-методичному вдосконаленню. Олена Миколаївна – активний учасник науково-практичних заходів: тренінгу «Формування ключових життєвих компетентностей в умовах становлення Нової української школи»; семінару-практикуму «Упровадження інноваційних технологій – фактор формування ключових компетентностей та підвищення інтересу молоді до занять фізичної культури»; психолого-педагогічного семінару «Педагог в умовах експерименту» та психологічному тренінгу «Простіше про складне: учителям про підлітків», а також II Всеукраїнської науково-методичної конференції «Особистісно-професійна компетентність педагога: теорія і практика», «Формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури методами спортивних ігор».

Постійні творчі шукання допомагають їй у процесі освітньої діяльності впроваджувати різноманітні педагогічні технології: *ігрові* (урок-мандрівка, урок-змагання, урок-казка), *саморозвитку* (М. Монтесорі), *колективно-групового навчання* (мозковий штурм, мікрофон), *інтерактивні, кооперативного навчання* (робота в малих групах), а останнім часом і *методичку «Life Kinetik»*.

Творча кропітка робота з підвищення фахової майстерності, давні захоплення грою на бандурі та фортепіано, приносять Олені Миколаївні не лише внутрішнє задоволення, а й вагомі педагогічні результати – високі досягнення її вихованців на змаганнях різного рівня, що стали найвищим визнанням її повсякденної роботи з дітьми впродовж багатьох років.

Продемонструвавши під час Всеукраїнського огляду-конкурсу «Кращий стан фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах» широкий спектр сучасних методів і форм роботи з учнями, спрямованих на формування ключових і предметних компетентностей, навичок здорового способу життя, зацікавленості дітей до занять фізичною культурою, **Олена Миколаївна Панченко** стала переможницею конкурсу й одержала заслужені нагороди – Почесну грамоту Міністерства освіти і науки України й титул «Спортивна особистість Сумщини».

УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ «РУХЛИВІ ІГРИ»

5 КЛАС



ПАНЧЕНКО Олена Миколаївна – учитель фізичної культури Конотопської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 7 імені Григорія Гуляницького Конотопської міської ради Сумської області

Модуль: «Рухливі ігри».

Тип уроку: комбінований.

Мета уроку: формування стійкої мотивації до захисту власного життя і здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості засобами рухливих ігор.


Завдання уроку:

- ознайомити з історією відродження сучасних Олімпійських ігор;
- навчити рухливих ігор «Знайди потрібну фішку», «Зірви стрічку»;
- закріпити уміння учнів з володіння малим м'ячем;
- сприяти розвитку швидкості, спритності, гнучкості, координації рухів, уваги під час рухливих ігор, а також формуванню в учнів почуття, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисципліни.



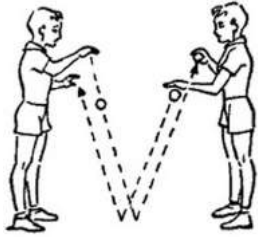
Місце проведення: спортивний зал.

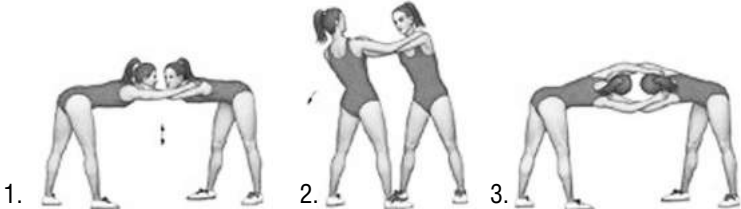
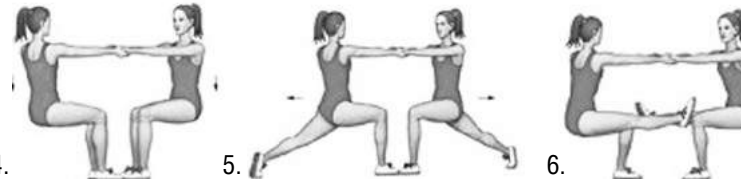
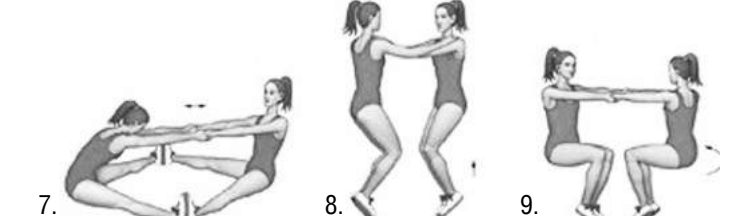
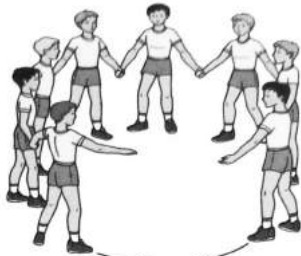

Інвентар та обладнання: тенісні м'ячі, фішки, маніжки, різнокольорові стрічки, каремати, платформи, мультимедійне обладнання.

Хід уроку

№ пор.	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина уроку (12–15 хв)			
1	Організаційна частина уроку: • шикування; • привітання; • повідомлення мети та змісту уроку; • вправи для відновлення дихання	1–2 хв	Використання ІКТ Фронтальний метод
	Вимірювання ЧСС	6 с	У нормі 80–90 уд. / хв
	Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час проведення уроків фізичної культури		Нагадати, що в залі треба виконувати команди вчителя, під час виконання загальнорозвивальних вправ на місці та в русі дотримуватися інтервалу й дистанції, а під час рухливих ігор – правил гри
2	Гра «Знайди потрібну фішку»: • пояснення; • проведення; • підбиття підсумків	5–6 хв	Спрямованість гри на розвиток уваги та профілактику плоскостопості. Фронтальний метод. У кожного учня по одній фішці різного кольору. Учні рухаються по залу та обмінюються між собою фішками. За сигналом учителя треба знайти свою фішку за кольором та стати біля неї. Завдання окреме для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи
3	Загальнорозвивальні вправи: • з елементами танцювальної аеробіки; • елементами стретчингу		 Вправи виконують під музику на платформах. Звертати увагу на правильність виконання вправ та дихання

© Панченко О. М., 2019

№ пор.	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
II. Основна частина уроку (25–28 хв)			
4	<p>Гра «Квач у колі»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пояснення; • проведення; • підбиття підсумків. <p>Поділити учнів на команди – по 5 в кожній, що самостійно обирає свого «квача». Інші учасники беруться за руки, а одному із учасників вішають на спину стрічку. «Квач» має зірвати стрічку, а суперник – зберегти</p>	5–6 хв	 <p>Спрямованість гри – розвиток уваги, швидкості та вміння взаємодіяти в команді. Групова форма роботи. Ігровий метод</p>
5	<p>Теоретичні відомості з історії «Відродження Олімпійських ігор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перегляд відеоролика; • запитання до учнів: <p>а) Хто ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор? б) Скільки кілець на олімпійському прапорі?</p>	2–4 хв	<p>Відеоролик «Відродження Олімпійських ігор»</p> <p>а) П'єр де Кубертен; б) На олімпійському прапорі 5 кілець</p> 
6	<p>Рухлива гра «Зірви стрічку»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пояснення; • проведення; • підбиття підсумків. <p>Роздати учням по стрічці. Діти чіпляють їх за спиною на комірці. За сигналом вони, зриваючи один в одного ці стрічки, мають назбирати їх якомога більше</p>	7–8 хв	<p>Спрямованість гри – розвиток швидкості, спритності, координації та реакції рухів. Фронтальний метод</p>
7	<p>Вправи для відновлення дихання: 1 – руки вгору, 2 – в. п.</p>	2–3 рази	<p>На «раз» – глибокий вдих, на «два» – повільно опустити руки – видих</p>
8	<p>Вимірювання ЧСС</p>	6 с	<p>У нормі 120–130 уд. / хв</p>
9	<p>Вправи з тенісним м'ячем Поділити учнів на пари, кожному – по тенісному м'ячику. Учитель рахує: 1, 2, 3. На рахунок 3 учні кидають свій м'ячик об підлогу з відскоком до напарника, який має його спіймати</p>	7–8 хв	<p>Робота в парах</p> 
10	<p>Гра «Королівство кривих дзеркал»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пояснення; • проведення; • підбиття підсумків 	7–8 хв	<p>Спрямованість гри – розвиток координаційних здібностей. Робота в парах. Учні поділяються на пари, стаючи обличчям одне до одного. Один виконує довільні вправи, другий повторює їх у дзеркальному відображенні</p>

№ пор.	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	 <p>1. В. п. – ноги на ширині плечей, нахил корпуса вперед, руки на плечах партнера. Пружинисті нахили вперед</p> <p>2. В. п. – ноги на ширині плечей, руки на плечах партнера. Нахили ліворуч і праворуч</p> <p>3. В. п. – ноги на ширині плечей, нахил корпуса вперед, руки на плечах партнера. Повороти тулуба ліворуч, праворуч</p>  <p>4. В. п. – руки вперед із захватом партнера. Напівприсід на зігнутих ногах</p> <p>5. В. п. – руки вперед із захватом партнера. Випад лівою (правою) ногою назад</p> <p>6. В. п. – руки вперед із захватом партнера. Присід на одній нозі, друга – вперед («пістолетик»)</p>  <p>7. В. п. – сід ноги нарізно, упираючись у ступні партнера, руки вперед із захватом партнера. Нахили вперед, назад</p> <p>8. В. п. – ноги разом, руки на плечах партнера. Стрибки вперед, назад, по колу – ліворуч, праворуч</p> <p>9. В. п. – напівприсід, руки вперед із захватом партнера. Стрибки вперед, назад, по колу – ліворуч, праворуч</p>		
III. Заключна частина уроку (5–6 хв)			
10	Шикунання у коло, взявшись за руки	1 хв	Учні стають у коло 
11	Вправа на відновлення дихання з елементами «Хатха-йоги». Сід ноги нарізно; руки, простягнуті під колінними суглобами, впираються в підлогу. Глибоке дихання	1 хв	 <p>Звернути увагу на правильність дихання та статичної пози учнів</p>
	Вимірювання ЧСС	6 с	У нормі 80–90 уд. / хв
	Підбиття підсумків уроку		Оцінювання учнів
	Домашнє завдання		Підготувати інформацію про «Олімпійські ігри Стародавньої Греції»
	Організований вихід із залу	1 хв	