

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 2 (121), 2019

березень – квітень

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 закладів загальної середньої освіти. 5–9 класи.

Варіативний модуль «Бадмінтон» 2

Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. 10–11 класи. Рівень стандарту.

Варіативний модуль «Вправи з гирями» 7

НОВА УКРАЇНЬСЬКА ШКОЛА

Типова програма фізкультурної освітньої галузі для закладів загальної середньої освіти. 1–4 класи 10

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ РОКУ - 2018»

Єрмолова Валентина. Олексій Карабут – лауреат конкурсу «Учитель року – 2018» у номінації «Фізична культура» 16

Карабут Олексій. Урок фізичної культури з легкої атлетики. 7 клас 17

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Кузенков Євгеній, Тимошенко Олексій, Дьоміна Жанна.

Використання спеціальних тренажерів для навчання баскетболу школярів у процесі фізичного виховання 21

Левенець Олег. Урок з теми «Дитяча легка атлетика». 4 клас 24

Демчук Алла. Функціональна музика на заняттях фізичної культури в коледжі 26

ПРИКЛАДНІ ІГРИ

Матюшко Оксана, Морозов Юрій. Боксбол, або гра, що розвиває миттєву реакцію 29

ЗНАЙОМТЕСЯ З КОЛЕГОЮ

Полковніченко Світлана. Слово про колегу і подругу 31

Калашникова Гельмур. Розповідь про Олену Орнатську 32

Орнатська Олена. Використання засобів атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури 33

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій, Лисенко Марина. Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності 38

НАУКА - ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Ковальчук Надія. Фігурне марширування – естетичний вид колективної рухової діяльності 44

На першій сторінці обкладинки: Олексій Карабут, учитель фізичної культури Бучанського НВК «СЗОШ – ЗОШ I – III ступенів № 4 Бучанської міської ради», лауреат конкурсу «Учитель року-2018» у номінації «Фізична культура».

(Фото Тетяни Круба)

КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ РОКУ – 2018»

ОЛЕКСІЙ КАРАБУТ – 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 в номінації «Фізична культура»

Олексій Миколайович Карабут має повну вищу педагогічну освіту за спеціальністю «Педагогіка і методика середньої освіти, фізична культура, валеологія», яку отримав у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка.

Свою педагогічну діяльність розпочав у 2008 р. в Бучанському навчально-виховному комплексі «Спеціалізована загальноосвітня школа I–III ступенів – загальноосвітня школа I–III ступенів № 4» Бучанської міської ради Київської області, яка стала для нього другим рідним домом.

За одинадцять років Олексій пройшов шлях від спеціаліста до учителя-методиста вищої кваліфікаційної категорії.

Слова німецького педагога XVIII ст. Адольфа Дістервега «Ти лише до тих пір здатний сприяти освіті інших, поки продовжуєш працювати над власною освітою», стали для молодого вчителя дороговказом на його педагогічному шляху.

Потяг до педагогічної діяльності в Олексія з'явився ще у шкільному віці, коли він вперше прочитав «Педагогічну поему» А. С. Макаренка, яка справила на нього велике враження. А ще й приклад було з кого брати – дідусь і бабуся хлопця працювали в школі. Саме тоді у нього почало складатися уявлення про образ учителя, що поєднує якості, притаманні педагогу, товаришу, порадинику і просто порядній людині. Йшли роки буденної вчительської праці, які перетворили Олексія в сучасного педагога.

Молодий учитель у своїй діяльності впевнено крокує в ногу з вимогами сучасного суспільства. Сьогодні він працює над темою «Формування ключових компетентностей в учнів на уроках фізичної культури та в позаурочний час». Значну допомогу в цьому йому надає використання у навчальному процесі інформаційно-комунікаційних технологій.

Мультимедійне обладнання, аудіо- та відеоматеріали до модулів навчальної програми, електронні технічні засоби контролю за станом

© Ермолова В. М., 2019

адаптації серцево-судинної системи до фізіологічного навантаження на уроці, нестандартне навчальне обладнання – це той повсякденний арсенал, який Олексій використовує в урочній та позаурочній діяльності, прагнучи зробити кожний урок неповторним і максимально корисним для учнів. Тому кожен його урок відрізняється від попереднього своєю новизною і родзинками власного досвіду.

Під час конкурсу «Учитель року – 2018» Олексій демонстрував широкий спектр звичних для нього методів і форм роботи з учнями, спрямованих на формування ключових і предметних компетентностей, навичок здорового способу життя, зацікавленості дітей у заняттях фізичною культурою. Емоційний підйом учителя передавався школярам, від чого і діти, і вчитель отримували задоволення, що було запорукою їх спільної плідної роботи.

Олексій Карабут – завзятий турист. Свою закоханість у цей вид спорту й дозволя він із натхненням передає своїм учням. Уже вісім років він очолює шкільний гурток спортивного туризму «TUR-манія». Розуміючи оздоровчий, пізнавальний, розвивальний вплив туризму, учитель гуртує навколо себе школярів різного віку, обирає для них навантаження, відповідно до їхніх вікових можливостей. Заняття в гуртку сприяють самоствердженню учнів, формуванню в них лідерських якостей, стійкого потягу до здорового способу життя. Тож не дивно, що його вихованці – переможці обласних змагань з пішохідного (2012–2014 рр.) та водного (2014 – 2015 рр.) туризму, призери чемпіонату України з велосипедного туризму (2010 р.) тощо. Творчі напрацювання та відеозвіти учителя про вело-, водно- та туристичні походи представлені на YouTube-каналі гуртка «TUR-манія».

І сьогодні, згадуючи слова Адольфа Дістервега, ми переконуємося у тому, що Олексій Карабут достойно втілює своєю роботою і життям кращі мрії видатного німецького педагога і особистості.

УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

7 КЛАС



КАРАБУТ Олексій Миколайович – учитель фізичної культури Бучанського навчально-виховного комплексу «СЗОШ – ЗОШ I–III ступенів» № 4 Бучанської міської ради Київської області

Тип уроку: комбінований.

Завдання:


- навчити метанню малого м'яча з розбігу способом «із-за спини через плече»;
- закріпити техніку виконання низького старту та стартового розбігу;
- сприяти розвитку швидкості та спритності засобами спеціальних легкоатлетичних вправ, а також гри «Ворона та горобець».




Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: м'ячі для метання (на кожного учня), стрічка 10 м, секундомір, бар'єри малі, кординаційна драбина, фішки (40 шт.), інформаційні стенди фізіологічного навантаження та оцінювання учнів.

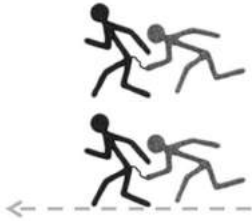
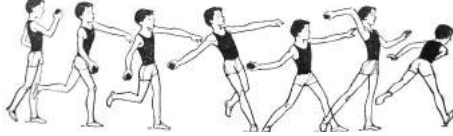

Технічне забезпечення: ноутбук, мультимедійна та акустична системи, технічні засоби контролю за фізичним навантаженням.

Хід уроку

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	Основна група	Підготовча група	СМГ	
I. Підготовча частина (12–15 хв)				
1. Шикування	30 с	+	+	Фронтальний метод. В одну шеренгу. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, їхню готовність до уроку
Учитель. Перш, ніж гратись, розвиватись, Фізкультурою займатись, Та урок наш розпочати, Рапорт ви повинні здати! 2. Рапорт учня	15 с	+	+	Після здачі учнем рапорту відзначити бонусом його правильність
3. Привітання				
4. Теоретичні відомості Учитель. Урок здоров'я розпочинаємо та про домашнє завдання не забуваємо! Учитель. У цьому виді спорту Ледей не усі меткі: В стрибках, в метанні й бігу І спритні, і швидкі. Про який вид спорту йдеться у цих рядках? Учні. Про легку атлетику!				Організація індивідуального і командного оцінювання на уроці. На Слайді команда наших легкоатлеток: Юлія Ольшевська, Ольга Земляк, Наталія Пигида, Аліна Логвиненко 

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	Основна група	Підготовча група	СМГ	
<p>Учитель. Чи знаєте ви цього легкоатлета, що носить почесне звання «Герой України»?</p> <p>Учні. Це Сергій Бубка.</p> <p>Учитель. А на яку посаду його обрали в Національному олімпійському комітеті України?</p> <p>Учні. На посаду президента НОК України.</p> <p>Учитель. А що ми знаємо про спортивні здобутки Сергія Бубки?</p> <p>Учні. Він олімпійський чемпіон і 35-разовий рекордсмен світу</p>	1 хв 20 с	+	+	 <p>Відзначити бонусами учнів, які на відмінно виконали домашнє завдання</p>
<p>5. Учитель. А тепер усі малий м'яч метати Й низький старт пригадати!</p>	15 с	+	+	
<p>6. Вимірювання ЧСС Учитель. Як ви себе почуваєте?</p> <p>А от здорові ви чи ні, Пульс розкаже ваш мені. На руці його шукайте, Відлік за сигналом починайте!</p>	30 с	+	+	<p>Вимірювання пульсу за 6 с. Результати занести до графіка фізіологічної кривої уроку. Показник ЧСС не має перевищувати 100 уд./хв. Учні, в яких підвищений пульс, продовжують роботу з учнями спеціальної медичної групи</p>  <p>«FITNE treker»</p>
<p>7. Стройові вправи Учитель. Як майбутні захисники Вітчизни, ви маєте чітко виконувати стройові вправи. Учитель. Тож повторимо виконання стройових команд: «Рівняйсь! Струнко! Ліворуч! Ліворуч! Кругом! Праворуч!»</p>	20 с	+	+	 <p>Звернути увагу на чітке й одночасне виконання стройових прийомів</p>
<p>8. Інструктаж з правил безпеки Учитель. Щоб себе не травмувати, Треба м'язи розім'яти</p>	20 с	+	+	<p>Дотримуватися дистанції, не штовхатися, не переганяти, не розпочинати вправи без команди або розпорядження вчителя, бути уважним під час виконання вправ, про зміни самопочуття повідомити вчителя</p>
<p>9. Ходьба та її різновиди:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звичайна ходьба, руки на пояс, повільні нахили голови; • на п'ятках, руки вперед, за головою, кисті в замок; • навшпінках; • на зовнішній частині ступні; • на внутрішній частині ступні; • спортивна з переходом на повільний біг 	20 с 20 с 20 с 20 с 20 с 20 с	+	+	<p>На кожний крок виконуємо вправи (ліворуч, праворуч, вперед, назад).</p> <p>Лікті в сторони, погляд уперед. Звернути увагу на дотримання правильної постави під час виконання вправи.</p> <p>За команду вчителя перехід на біг у повільному темпі</p>

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	Основна група	Підготовча група	СМГ	
10. Біг та його різновиди				
• Повільний біг	20 с	+	+	Темп середній. Для учнів СМГ – темп повільний
• Біг з виконанням: 1–4 – колові рухи у плечових суглобах уперед; 5–8 – те саме назад	20 с	+	+	З поступовим збільшенням амплітуди. Зміна рухів руками за сигналом учителя
• 1–4 – колові рухи в ліктьових суглобах уперед; 5–8 – те саме назад	20 с	+	+	
• 1–4 – колові рухи у променево-зап'яних суглобах уперед; 5–8 – те саме назад	20 с	+	+	
• Чотири оплески в долоні. 1, 3 – перед собою; 2, 4 – за спиною	20 с	+	+	Звернути увагу на частоту рухів
• біг з високим підніманням стегон	20 с	+	+	
• біг із закиданням гомілок назад	20 с	+	+	
• біг спиною вперед	20 с	+	+	Дотримуватися дистанції, спостерігаючи через ліве плече
11. Ходьба з поновленням дихання	15 с	+	+	Виконувати вдих носом, а видих – ротом
12. Перешикання у колону по чотири	10 с	+	+	Способом послідовних поворотів ліворуч. Груповий метод. Колони перетворюються на 4 команди й переходять до місця роботи на станції
13. Спеціальні легкоатлетичні вправи:	3 хв	+	+	Розглянути порядок виконання вправи
А) стрибки через бар'єр; Б) перенесення тенісного м'яча на швидкість; В) рух по координаційній драбині; Г) біг правим (лівим) боком з переступанням через фішки; перекид уперед; Д) біг з переступанням через фішки; із прискоренням до фінішу				
14. Вимірювання ЧСС Учитель. Як ви себе почуваете?	30 с	+	+	Вимірювання пульсу за 6 с. Результати занести до графіка фізіологічної кривої уроку
II. Основна частина (25–28 хв)				
15. Низький старт та стартовий розбіг:	6 хв	+		
15.1. Пояснення і показ техніки низького старту;	30 с			Формування уявлення про техніку низького старту. Груповий метод, виконують по черзі номери 1, 2, 3, 4. Звернути увагу на правильність виконання. Повертаючись на місце старту, учні відновлюють дихання. За якість виконання учні отримують «бонуси». Допомагають учителю учні, віднесені за станом здоров'я до СМГ
15.2. Прийняття положення низького старту за стартовими командами	2–4 рази			
15.3. Вибігання з низького старту на 5–8 м	2–3 рази			
15.4. Вибігання з низького старту під натягнутою мотузкою	2–3 рази			

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	Основна група	Підготовча група	СМГ	
16. Рухлива гра «Вирви стрічку»: <ul style="list-style-type: none"> • пояснення; • проведення; • підбиття підсумків 	4 хв	+		Опис гри. Всі гравці шикуються у дві шеренги, відстань між ними 1–1,5 м. У першій шерензі за поясом ззаду кольорові стрічки, вільний кінець яких звисає на 20–30 см. Перші номери приймають положення низького старту і за командою вчителя пробігають від лінії старту до фінішу 10 м. Другі номери з високого старту вибігають водночас з першими і, наздогнавши їх, прагнуть вирвати стрічку. В зворотному бігу перші номери наздоганяють другі. Звернути увагу на дотримання правил гри. За їх дотримання учні отримують «бонуси»
17. Вимірювання ЧСС Учитель. Як ви себе почуваете?	30 с	+	+	Вимірювання пульсу за 6 с. Результати занести до графіка фізіологічної кривої уроку
18. Перешикування в одну колону.	30 с	+	+	Поточний метод. Рух в обхід залу. Під час руху учні беруть м'ячі для метання
19. Метання малого м'яча:				Фронтальний метод
<ul style="list-style-type: none"> • пояснення і показ техніки виконання метання м'яча з місця; 	2–3 рази	+	+	Звернути увагу на фінальне зусилля, роботу кисті руки.
<ul style="list-style-type: none"> • імітація метання; 	3–4 рази	+	+	Звернути увагу на положення «натягнутого лука».
<ul style="list-style-type: none"> • кидок м'яча з місця; в. п. – ліва нога попереду; 	2–3 рази	+	+	Кидок виконувати хльостоподібно, завершуючи рух кистю.
<ul style="list-style-type: none"> • кидок м'яча з одного кроку, стоячи обличчям у бік метання; 	2–3 рази	+	+	
<ul style="list-style-type: none"> • метання малого м'яча з розбігу способом «із-за спини через плече» 	4 хв	+	+	Змагальний метод. Перші номери за сигналом учителя починають метання в ціль з відстані 15–18 м
20. Рухлива гра «Ворона та горобець»: <ul style="list-style-type: none"> • пояснення; • проведення; • підбиття підсумків 	3–5 разів	+	+	Перші номери за сигналом «ворони» тікають від «горобця»; те саме роблять другі номери тільки навпаки
III. Заключна частина уроку (5–6 хв)				
21. Шикування в одну шеренгу	30 с	+	+	Фронтальний метод. В одну шеренгу. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. 
22. Вимірювання ЧСС Учитель. Як ви себе почуваете?	30 с.	+	+	Фронтальний метод. Вимірювання пульсу за 6 с. Результати занести до графіка фізіологічної кривої уроку
23. Аналіз даних ЧСС, зібраних під час уроку	2 хв	+	+	Графік пульсової кривої аналізують учні, віднесені за станом здоров'я до СМГ. Учитель коментує аналіз учнів
24. Підбиття підсумків заняття. Оцінювання діяльності учнів на уроці	2 хв	+	+	При підбитті підсумків уроку враховуються отримані бонуси
25. Домашнє завдання	30 с	+	+	Імітація метання малого м'яча
26. Організований вихід із залу	30 с	+	+	