ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 5 (124), 2019

вересень – жовтень

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 МЕДВЄДЄВА – 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

ДО НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Серпневі заходи для вчителів і методистів фізичної культури 2

Лазебний-Чоловський Дмитро. Методичні рекомендації з розвитку ключових компетентностей молодших школярів на уроках фізичної культури. *Конспект майстер-класу* 4

Любимова-Лисиця Марина. Урок удосконалення танцю «pom dance». *Конспект майстер-класу* 6

В'яла Оксана. Спортивні змагання учнів закладів загальної середньої освіти м. Києва у 2018–2019 навчальному році 8

ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. *5–9 класи*
Варіативний модуль «Веслування на байдарках і каное» 12

Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. *10–11 класи Рівень стандарту*
Варіативний модуль «Гандбол» 20

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ РОКУ – 2018»

Єрмолова Валентина. Вадим Горун – учасник фіналу конкурсу «Учитель року – 2018» у номінації «Фізична культура» 23

Горун Вадим. Комплексний урок фізичної культури *3 клас* 24

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Лазебний-Чоловський Дмитро. Урок-казка з фізичної культури *1 клас* 27

Задачина Алла. Урок фізичної культури з елементами гімнастики *4 клас* 30

Орнатська Олена. Урок фізичної культури з елементами атлетичної гімнастики *10 клас* 32

ПРИКЛАДНІ ІГРИ

Матюшко Оксана, Морозов Юрій. Боксбол-2, або змагальний тренінг, що розвиває миттєву реакцію 39

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ

Зубалій Микола. Міфи, версії та реальність «матчу смерті». *До 70-річчя події* 41

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій. Можливості використання та перспективи впровадження системи віртуальної реальності й інтерактивного віртуального 3D-середовища у фізичному вихованні та спорті 43

На першій сторінці обкладинки: Chellenge Fest, або свято шкільного спорту в Києві на базі спеціалізованої школи I–III ступенів №265 Дніпровського району м. Києва.

(*Фото Юрія Морозова*)

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й (6-й)	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Юн.	15	16	17	18
		Дівч.	11	12	13	15
	Штрафний кидок з 7 м у верхні кути воріт (кількість влучних кидків з 5 спроб)	Юн.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
2-й (7-й)	Передача гандбольного м'яча на дальність у коридор 2,5 м	Юн.	14	15	16	17
		Дівч.	12	13	14	15
	Кидки м'яча з 9-ти м в нижні кути воріт (кількість влучних кидків з 5 спроб)	Юн.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3

ОЛІМПІЙСЬКИЙ УРОК – 2019

Сьомого вересня на столичній Оболонській набережній стартував щорічний усеукраїнський проект Національного олімпійського комітету України – Олімпійський урок. Цьогоріч тематику цього масштабного соціальноспортивного заходу організатори присвятили олімпійським цінностям – *дружбі, повазі й досконалості.*

«Давайте будемо разом, будемо цінувати те, що несе спорт і олімпійський рух у наше життя, давайте ніколи не здаватися!» – закликав учасників президент НОК, олімпійський чемпіон **Сергій Бубка**.

На дітей і дорослих чекали 36 майданчиків з олімпійських і неолімпійських видів спорту, на суші й на воді, де всі охочі мали змогу долучитися до захопливого олімпійського квесту. Любителям спорту, як на класичному уроці, було запропоновано отримати «олімпійські щоденники» і скласти своєрідний іспит на майданчиках.

Офіційному відкриттю заходу передувала олімпійська руханка. Гості уроку могли поспілкуватися зі своїми спортивними кумирами, взяти автографи та зробити пам'ятні фотографії.

Після старту в Києві Олімпійський урок – 2019 «крокує» всіма регіонами України.

Максим Короденко
(Фото автора)
(*За газетою «Освіта України», від 16 вересня, № 37, 2019*)

КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ РОКУ – 2018»

ВАДИМ ГОРУН – УЧАСНИК ФІНАЛУ 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 «Учитель року – 2018»

ГОРУН Вадим Миколайович – учитель фізичної культури Кам'янець-Подільського навчально-виховного комплексу № 3 у складі загальноосвітньої школи I–III ступенів та ліцею Хмельницької області. Вищу освіту отримав у Кам'янець-Подільському державному університеті імені Івана Огієнка, який закінчив у 2003 році. За 14 років роботи учителем фізичної культури отримав вищу кваліфікаційну категорію.

На думку Вадима Миколайовича, сучасний учитель – це творча особистість, яка є лідером та менеджером освітнього процесу, психологічно та емоційно компетентний педагог, вільний від стереотипів, ефективний комунікатор, фасилітатор, здатний сформувати знання та навички в учнів, так потрібні їм у сучасному житті. Завдяки своїм професійним підходам, інноваціям, ефективним методам самоорганізації, високому рівню вимогливості успішно формує у вихованців потребу здорового способі життя, прагнення долати перепони.

Високі досягнення у своїй педагогічній діяльності учитель пов'язує насамперед із власним вдосконаленням: «Я – успішний учитель, я – толерантний, я – тренер» – це формули його професійного життя.

«Успішний учитель» – це той, хто постійно підвищує свій науково-методичний рівень, прагне до розширення свого світогляду, шукає інноваційні підходи в освітньому процесі, щоб цікаво передавати нові знання учням.

«Я – толерантний» – це особистий приклад поведінки, це той, хто завжди керується загальнолюдськими цінностями у спілкуванні з оточуючими, серед яких здебільшого представники підростаючого покоління.

«Я – тренер» – людина, яка прагне прищепити дитині навички здорового способу життя, захопити заняттями спортом, виховати чемпіона. Саме таким і постає Вадим Миколайович перед його учнями, їхніми батьками та колегами.

© Єрмолова В. М., 2019

Щоб бути таким, учитель постійно працює над підвищенням своєї педагогічної майстерності: він – слухач курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури при Хмельницькому обласному інституті підвищення педагогічної освіти, опановує дистанційно курс на платформі «EDERA-OSVITORIA» з підготовки учителів до реалізації Концепції «Нова українська школа» та онлайн-курс «Вчимося жити разом».

Вадим Миколайович успішно працює над педагогічною проблемою «Формування професійного самовизначення учня під час уроків фізичної культури і в позаурочний час на засадах професійно орієнтованої фізичної підготовки».

У навчальному процесі й позакласній роботі учитель впроваджує технології особистісно орієнтованого та диференційованого навчання, використовує вербальні, наочно-презентаційні та практичні методи, застосовує прийоми стимулювання, мотивації, самоконтролю і взаємоконтролю, корекції та самокорекції.

Під час Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2018» у номінації «Фізична культура» Вадим Миколайович провів комплексний урок для учнів 3 класу, метою якого було навчити учнів володіти м'ячем. Урок характеризувався високим емоційним рівнем, якому сприяли використання музичного супроводу і піднесений стан учителя. Він вдало дібрав доступні й цікаві для школярів вправи, які яскраво демонстрував учням. Багато уваги приділяв виправленню помилок, яких припускалися учні під час виконання рухових дій, а також активно застосовував ігровий метод.

Усе життя Вадима Миколайовича пов'язане з фізичною культурою і спортом, про що свідчить і його фахове кредо: «Фізична культура – це рух, це професія, це життя!».

Оптимізм, почуття гумору, впевненість у своїх силах – риси, що допомагають Вадиму Миколайовичу досягати своєї мети – виховувати морально і фізично здорових дітей, очі яких променіють радістю життя.

КОМПЛЕКСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3 КЛАС

ГОРУН Вадим Миколайович – учитель фізичної культури Кам'янець-Подільського навчально-виховного комплексу № 3 у складі загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів та ліцею Хмельницької області, спеціаліст вищої категорії, учасник фіналу Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2018» у номінації «Фізична культура»

Тема Вправи на володіння м'ячем як підготовка до рухливих ігор та естафет.

Завдання:

• повторити правила безпечної поведінки на уроці фізичної культури;

• закріпити уміння ведення м'яча внутрішньою стороною стопи;

• закріпити уміння кидання м'яча двома руками від грудей у ціль і ловлення його після відскоку;

• сприяти формуванню зацікавленості школярів у фізичних вправах, морально-вольових й комунікативних якостей засобами рухливих ігор та естафет.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: фішки, координаційні драбинки, м'ячі баскетбольні, м'ячі футбольні, свисток.

Хід уроку

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
І. Підготовча частина (13–15 хв)		
1. Шикування в шеренгу. Привітання. Оголошення змісту уроку та правил безпечної поведінки. **Вимірювання ЧСС за 10 с**	3 хв	Клас шикується в одну шеренгу. Фронтальний метод. ЧСС – 88–90 уд. / хв
Поділ учнів на групи за інтересами, що гуртуються колами. Роздача карток, за якими треба визначити предмет і завдання уроку		Діти за сигналом поділяються на три команди за інтересами, гуртуючись у трьох колах, очерчених крейдою. Учитель роздає їм картки із завданнями. Відповідно до інтересів учнів учитель підводить їх до вибору завдань уроку. Визначивши предмет і завдання уроку, діти шикуються в колону по одному для підготовчої частини уроку
2. Загальнорозвивальні вправи в русі без м'ячів	3 хв	Вправи виконуються під музичний супровід у ритм із музикою. Контроль за поставою
• Ходьба на носках, руки зігнуті в ліктях	15 м	Темп повільний
• Ходьба на п'ятках, руки зігнуті	15 м	
• Ходьба перекатом з п'ятки на носок	15 м	
• Біг звичайний	15 м	
• Біг «змійкою»	15 м	Поміж фішок
• Перехід на ходьбу в напівприсіді	30 м	Ритмічними кроками
• Підстрибування з ноги на ногу	30 м	Імітуючи рухи парової машини
• Перехід на ходьбу, руки поперемінно вверх – вниз	30 м	Почергово перед собою та за спиною
• Пересування приставним кроком правим і лівим боком, оплески руками	30 м	
3. Вправи з м'ячами у русі	5 хв	Під час ходьби в колоні по одному. Вправи виконуються під музичний супровід

© Горун В. М., 2019

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
• М'яч під рукою кожного учня притиснутий до тулуба	15 м	Руки прямі
• На носках, руки з м'ячем вгору	15 м	Контроль постави, чіткість виконання вказівок учителя
• На п'ятках, руки з м'ячем за головою	15 м	Контроль постави. Темп повільний
• Колові оберти м'яча кистями	15 м	
• Пружні натискання на м'яч пальцями рук	10–12 разів	
• Колові оберти м'яча навколо голови (праворуч, ліворуч), з переходом – навколо тулуба	По 5 разів	Виправляти помилки: вказівкою, порадою, зауваженням, повторним поясненням
• Руки в сторони, м'яч у правій руці – перекидання м'яча з руки в руку над головою	По 5 разів	
• Підкидання м'яча вгору, встигнути зробити три оплески	По 5 разів	
• Підкидання м'яча над головою за спину із ловленням його на рівні попереку	По 5 разів	
• Ходьба випадами з одночасною передачею м'яча з руки в руку під ногою	По 5 разів	
• Те саме, але м'яч руками перекочується по підлозі	По 5 разів	
4. Вправи з м'ячами під час ходьби та бігу	4 хв	Формувати правильні дихальні цикли
• Ведення баскетбольного м'яча вперед	10–15 м	У ходьбі правою і лівою рукою
• Те саме, спиною вперед	10 м	
• Ходьба з високим підніманням стегна, руки з м'ячем уперед	15 м	Торкатись м'ячем коліна
• Біг із захлестуванням гомілки назад, м'яч за спиною	15 м	
• Пересування приставним кроком правим боком, руки з м'ячем уперед	15 м	Контроль постави
• Те саме, лівим боком	15 м	
• Перехід на ходьбу	15 м	Відновлення дихання
Вимірювання ЧСС		ЧСС = 130–140 уд./ хв
II. Основна частина (30 хв)		
1. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи між стояків	10 хв	
• В. п. – перед м'ячем. Забігання праворуч від м'яча з імітацією замаху по м'ячу і відходом назад за фішку. Таке саме забігання ліворуч	5 разів	Вправа виконується по черзі один за одним
• Стрибок до м'яча з місця з положення основної стійки і, присівши, взяти його в руки, покласти на місце і відскочити	5 разів	Стежити за правильністю постановки ступні та роботою рук, зігнутих у ліктях
• Перекати м'яча підошвою, розминаючи гомілки, поперемінно	20 разів	Акцентувати увагу дітей на швидкості роботи ніг і рук. Вправи виконується учнями на зігнутих у колінних суглобах ногах, руки зігнуті в ліктях
• Перекати м'яча рукою між фішками, вперед і назад	20 разів	
• Торкання м'яча підошвою кожною ноги почергово	20 разів	
• М'яч між ступнями ніг, поперемінні перештовхування м'яча ногою одна одній	5 разів	По можливості прискорювати темп виконання

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
• Ведення м'яча внутрішньою стороною правої стопи між стійок, а партнер, зупиняючи м'яч, рухається спиною назад	3–5 разів	Партнери міняються місцями
• Те саме стопою лівої ноги	3–5 разів	
• Ведення м'яча між фішками з оббіганням партнера	3–5 разів	Під час ведення м'яча між фішками учні не зупиняються
2. Передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей у ціль із ловленням його після відскоку	7 хв	Під час виконання вправи спину тримати рівно, погляд – прямо
• Ведення м'яча на місці, почергово правою і лівою рукою	15 разів	
• Кидки м'яча вгору над собою	15 разів	
• Те саме у стрибку	15 разів	
• Передача м'яча партнеру	10 разів	По низькій, середній і високій троєкторіях. Стежити за правильністю виконання передач м'яча від грудей. Звертати увагу на вихідне положення, положення ніг, тулуба та роботу рук у ліктях та зап'ястях
• Передача м'яча двома руками з відскоком від підлоги	10 разів	
• Передача м'яча в зустрічних колонах	10 разів	Учні розташовані у двох колонах. Після виконаної передачі, учень повертається в кінець колони. Різна висота троєкторій
• Те саме через обруч	10 разів	
• Те саме з відскоком від підлоги	10 разів	
3. Рухливі ігри та естафети	10 хв	
Рухлива гра «Невід і рибки» • Пояснення. • Проведення. • Підбиття підсумків	2–3 рази	Учні розташовуються на майданчику довільно. Для «неводу» обираються три учні, які тримаються за руки, інші діти – «рибки». Завдання неводу зловити рибку: торкнутися її. Учень, якого торкнулися, стає неводом. Розривати невід не можна, тому учням, що у «неводі», не дозволяється розривати руки
Естафета «Човниковий біг» • Пояснення. • Проведення. • Підбиття підсумків	3–5 разів	Учні в колонах по одному. Перед кожною колоною три тарелі. Учаснику треба добігти до першої, покласти в неї тенісний м'ячик, повернутися назад, узяти м'ячик і покласти його в другу й те саме зробити втретє. Після цього повернутися до своєї колони. Наступний учасник виконує завдання у тій самій послідовності
Вимірювання ЧСС за 10 с		ЧСС = 130/140 уд./хв
Естафета «Віддав – сідай» • Пояснення. • Проведення. • Підбиття підсумків	2–3 рази	Напроти кожної колони гравців стоять їхні партнери. За сигналом, зробивши передачу м'яча на партнера, гравець присідає. Це триває до тих пір, поки всі не присядуть. Отримавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає руки вгору. У наступній спробі учні змінюють капітана. Інтервал між учасниками 1м
III. Заключна частина (3–5 хв)		
1. Шикування	30 с	
2. Ходьба		В одну колону
3. Вправи на відновлення дихання		Виконувати за командами. Темп повільний
4. Вимірювання ЧСС за 10 с		ЧСС = 90–100 уд. / хв
5. Підбиття підсумків уроку	1 хв	Дати оцінку рівню ЧСС. Акцентувати увагу на успіхах учнів упродовж уроку
6. Домашнє завдання	1 хв	Імітація передачі м'яча двома руками від грудей
7. Організований вихід із залу	1 хв	