

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 6 (119), 2018

листопад – грудень

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 ВІЗ

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

Олександр ПРИМАКОВ – доктор педагогічних наук, професор

ЗМІСТ

ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Рівень стандарту.
Варіативний модуль «Баскетбол» 2

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

НА КРАЩИЙ УРОК ФІЗКУЛЬТУРИ

Ганчева Владислава, Злобіна Олена.

Джуман Тетяна – лауреат Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» 2017 року 4

Джуман Тетяна. Інноваційний урок художньої гімнастики. 10 клас. Дівчата 5

Джуман Тетяна. Урок фізичної культури з елементами футболу. 6 клас 8

КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ РОКУ - 2018»

Єрмолова Валентина. Микита Ненашев – лауреат конкурсу «Учитель року – 2018» у номінації «Фізична культура» 11

Ненашев Микита. Конкурсний урок баскетболу. 8 клас 12

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Данилов Віталій. Інноваційний урок баскетболу. 9 клас 16

Путаненко Ольга. У спорті весело рости, до мети мерщій дійти 20

Волкова Світлана. Оздоровчі технології у фізичному вихованні: загальна стратегія та перспективи впровадження 21

Семенюк Олена. Заняття для учнів початкових класів спеціальної медичної групи, хворих на порок серця 25

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій. Проект «Кубок довіри» за концепцією «Спорт заради розвитку» 26

ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ

Остапенко Олександр. Аналіз сучасного стану готовності учнівської молоді до захисту Вітчизни зі зброєю в руках 28

НАУКА – ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Ковальчук Надія, Суворова Тетяна. Спрямований вплив на розвиток спритності та варіанти її моніторингу в підлітків 31

Маринюк Олександр, Ребрина Анатолій. Колове тренування як метод професійно-прикладної фізичної культури учнів ліцейних класів 38

МЕДИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ І ВОЇНІВ

Гельфанд Едуард, Чеботарьова Наталія, Захарчук Іван. Сергій Капралов, або той, хто повертає людям здоров'я 40

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ

Зубалій Микола. Витоки українського футболу 42

Професійні відзнаки ФК «Динамо» (Київ) 44

ІНФОРМАЦІЯ

Тематичний покажчик публікацій у журналі «Фізичне виховання в рідній школі» у 2018 році 45

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
III. Заключна частина (5 хв)		
1. Шиккування в одну шеренгу	До 20 с	
2. Вправи на відновлення дихання	До 1 хв	Фронтально, одночасно
3. Вправи на розслаблення	До 2 хв	
Учитель. Розслабте м'язи обличчя та шиї, м'язи плечей, передпліч, зап'ясть і пальців рук. Відчуйте тепло у м'язах грудей, живота, спини, розслабивши їх. Потік тепла та розслаблення плавно рухається вниз по м'язах стегон, гомілковостопних суглобах, ступнях і пальцях ніг до самих кінчиків. Ви у чудовому осінньому лісі. Наблизьтесь до дерев, відчуйте їх запах, торкніться їх руками. Сонячне світло наповнює теплом усе навколо. На веселих сонячних промінчиках виблискують слова «Радість життя». Подякуймо промінчикам, що нагадали нам про радість життя. Наш погляд зупиняється на лісовій стежці, що повертає нас до спортивного залу. Тепер можна розплющити очі		Перешиккування в коло. Лунає релаксаційна музика. Учні розташовуються на підлозі у позі лотоса, потім повільно переходять у положення лежачи на спині. Голос учителя звучить спокійно, плавно, тихо. Наведена релаксація, залучає канали сприймання вербальної інформації. Вихід із релаксаційного стану повільний. Останні фрази учитель може повторити кілька разів
4. Вимірювання ЧСС	20 с	За нормою – до 90 уд. / хв
5. Підбиття підсумків уроку	До 1 хв	Увага до вражень учнів. Відзначити тих із них, які краще виконували вправи
6. Домашнє завдання	До 20 с	Згинання та розгинання рук в упорі
7. Організований вихід із залу		В колону по одному

КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ РОКУ – 2018»

МИКИТА НЕНАШЕВ – 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

Ненашев Микита Юрійович нещодавно закінчив Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (нині Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту) у 2013 р. Тож загальний стаж його педагогічної роботи становить лише п'ять років, три з яких він працює на посаді вчителя фізичної культури в Комунальному закладі «Середня загальноосвітня школа № 19» Кам'янської міської ради Дніпропетровської області. Має другу кваліфікаційну категорію.

На думку Микити, сучасний учитель має бути компетентним, освіченим та мати активну життєву позицію.

Молодий учитель упевнений у тому, що перспективою розвитку освіти в Україні є підготовка кваліфікованих фахівців, здатних реалізувати завдання Нової української школи та поліпшити не лише якість знань і вмінь своїх учнів, а й умови праці для вчителів.

© Ермолова В. М., 2018

Головною метою його діяльності на уроках та у позаурочний час стало підвищення мотивації в учнів до навчальної діяльності, активізації їхнього пізнавального інтересу шляхом використання рухливих та спортивних ігор.

Своє захоплення ігровими видами спорту Микита Юрійович передає вихованцям. Родзинкою педагогічної технології вчителя є широке використання ігрового методу та вправ з м'ячем. На його переконання, гра має стати невід'ємною частиною кожного уроку.

Надзвичайно цікаво було під час проведення Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2018» у номінації «Фізична культура» спостерігати за діями молодого вчителя, який досконало володіє усіма премудростями пропонованих учням технічних елементів. Маючи багатий власний досвід виконання базових технічних елементів баскетболу, він робив доцільні й суттєві зауваження учням, які припускалися помилок під час виконання тієї чи іншої фізичної вправи упродовж уроку.



Вручення диплому Микиті Ненашеву (ліворуч)

Крім навчальних завдань, учитель продемонстрував вміння виховувати у дітей ініціативність, відвагу, вміння співпрацювати під час ігрових ситуацій, дотримуватися правил чесної гри.

Цілеспрямованість і віра в найкраще, постійне самовдосконалення за принципом «стань кращим, ніж учора» допомагає учителю досягати успіхів у професійній діяльності.

Микита Ненашев – творча, креативна, комунікабельна особистість, що постійно прагне професійного й загальнолюдського вдосконалення, маючи чималий діапазон захоплень. Крім улюбленої роботи, у вільний час він – сценарист та актор творчої студії «Добре місто», що опікується організацією дозвілля дітей у літній період, бере участь у міських виставах на базі Палацу культури «Хімік» м. Кам'янське, залюбки грає у футбол в залі.

Якщо спробувати визначити місце **Микити Юрійовича Ненашева** як особистості у нашому конкретному часі, то без перебільшення можна сказати, що він педагог нового покоління.

КОНКУРСНИЙ УРОК БАСКЕТБОЛУ

8 КЛАС



ЕНАШЕВ Микита Юрійович – учитель фізичної культури Комунального закладу «Середня загальноосвітня школа № 19» Кам'янської міської ради Дніпропетровської області

Модуль: Баскетбол.

Завдання:

- ознайомлення з комплексом загальнорозвивальних вправ з м'ячем у русі;
- повторення техніки виконання ведення, передач, кидків м'яча у кошик з відскоком від щита;
- сприяння розвитку фізичних якостей спритності, координації, швидкості під час рухливих ігор;
- формування навичок толерантного спілкування в різних ігрових ситуаціях, зокрема таких, як дотримання правил чесної гри.

Обладнання та інвентар: м'ячі баскетбольні, стояки, м'ячі тенісні, обручі, м'яч для регбі, гімнастичні лави, фліпчарт.

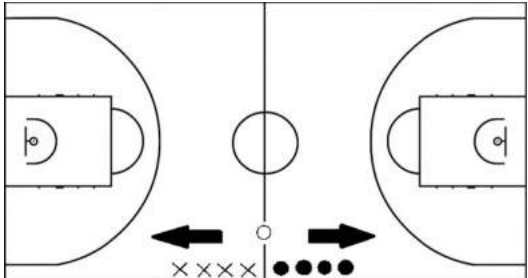

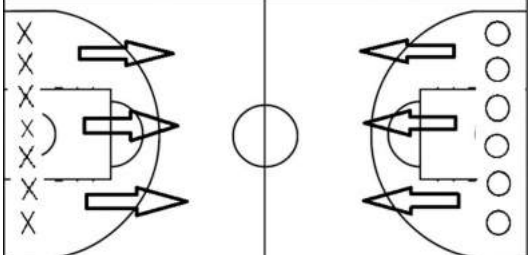
Місце проведення: спортивний зал гімназії № 107 м. Запоріжжя.



Дата проведення: 26 квітня 2018 р.

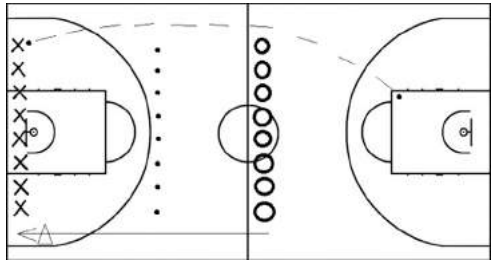
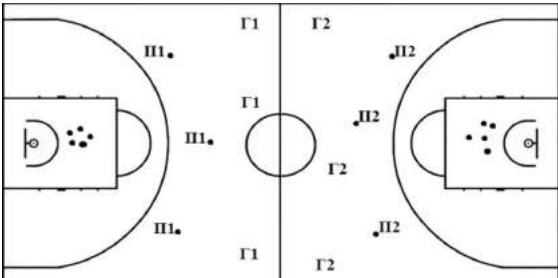

Хід уроку

Зміст уроку	Дозування	Загальнометодичні вказівки
I. Підготовча частина (12–14 хв)		
1. Організаційний момент: вхід до спортивного залу, шикування, привітання, повідомлення змісту уроку та правил безпечної поведінки	2 хв	Шикування в шеренгу. Поділ класу на дві команди. Правила безпеки під час проведення рухливих ігор
2. Вимірювання ЧСС	10 с	Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом. ЧСС не має бути більшою ніж 75–90 уд./хв

© Ненашев М. Ю., 2018

Зміст уроку	Дозування	Загальнометодичні вказівки
<p>3. Перешикування в дві колони</p>	<p>20 с</p>	<p>Поворотом у русі. Дистанція – 2 м. У першій команді баскетбольні м'ячі, у другій – тенісні.</p>  <p>Уздовж середньої лінії учні міняються м'ячами та продовжують рух у своєму напрямку</p>
<p>4. Ходьба та її різновиди:</p>	<p>1 хв</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • звичайна; 	<p>8–10 м</p>	<p>Темп середній</p>
<ul style="list-style-type: none"> • на носках, м'яч угору; 	<p>8–10 м</p>	<p>Стежити за правильною поставою</p>
<ul style="list-style-type: none"> • на п'ятках, м'яч за голову; 	<p>8–10 м</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • на зовнішній стороні стопи, м'яч уперед 	<p>8–10 м</p>	<p>Дистанція – 2 кроки</p>
<p>5. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі з м'ячем:</p>	<p>3–5 хв</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • в. п. – м'яч вгору. Кругові рухи м'ячем за головою; 	<p>20 м</p>	<p>Чотири оберти праворуч, чотири – ліворуч</p>
<ul style="list-style-type: none"> • в. п. – м'яч уперед. 1 – поворот тулуба праворуч, м'яч у лівій руці; 2 – в. п.; 3–4 – те саме праворуч; 	<p>20 м</p>	<p>3 поступовим збільшенням амплітуди</p>
<ul style="list-style-type: none"> • оберти м'яча навколо тулуба; 	<p>20 м</p>	<p>Темп високий, стежити за поставою</p>
<ul style="list-style-type: none"> • оберти під ногою з внутрішньої та зовнішньої сторони; 	<p>20 м</p>	<p>М'яч передається з однієї руки в іншу</p>
<ul style="list-style-type: none"> • в. п. – м'яч вгору. 1 – нахил, торкаючись м'ячем підлоги; 2 – в. п., 3–4 – те саме; 	<p>20 м</p>	<p>Середній темп</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ходьба випадами з поворотом тулуба, м'яч уперед 	<p>20 м</p>	<p>Спина пряма</p>
<p>6. Біг з веденням м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правою рукою; • лівою; • правою, лівою по чергово 		<p>Дистанція два кроки, темп середній</p>
<p>7. Перешикування в дві шеренги</p>	<p>30 с</p>	

Зміст уроку	Дозування	Загальнометодичні вказівки
<p>8. Спеціальні вправи з м'ячем:</p> 	3–5 хв	Учні виконують спеціальні вправи у зустрічних шеренгах, тримаючи м'яч двома руками. За 3 м до середньої лінії гравці виконують передачу, міняючись м'ячами (перша команда виконує передачу з відскоком від підлоги, друга робить передачу однією рукою знизу вгору)
<ul style="list-style-type: none"> • біг звичайний; 	10–12 м	Середній темп
<ul style="list-style-type: none"> • з високим підніманням стегна; 	10–12 м	Стегно піднімається до кута 90°, спина пряма
<ul style="list-style-type: none"> • із закиданням гомілок, м'яч уперед; 	10–12 м	Узгоджувати рухи з партнером
<ul style="list-style-type: none"> • правим, лівим приставним кроком; 	10–12 м	Імітація передачі двома руками від грудей
<ul style="list-style-type: none"> • вистрибування вгору на кожен крок, м'яч угору; 	10–12 м	Імітуємо підбір м'яча у баскетболі
<ul style="list-style-type: none"> • біг з прискоренням 	10–12 м	Темп швидкий
<p>9. Гра «Займи місце»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведення м'яча з притисканням до підлоги; • перекочування м'яча під ногою; • «вибивання» мелодії 	3–4 хв	Гравці розташовуються по всьому майданчику і виконують вправи, запропоновані учителем. За його сигналом учні стають у баскетбольну стійку всередині обручів. Той, хто не встиг, штрафується
<p>10. Вимірювання ЧСС</p>	10 с	ЧСС не має перебільшувати 120–140 уд./хв
<p>11. Зміна інвентарю та перешикування</p>	30 с	У кожного гравця баскетбольний та тенісний м'яч. Учні розташовуються хаотично, використовуючи увесь баскетбольний майданчик. Дистанція та інтервал між ними – 3 м
II. Основна частина (27–30 хв)		
<p>1. Гра «Дивись на мене!»:</p>	5–6 хв	За сигналом учителя учні беруть м'яч під контроль, приймають стійку баскетболіста, не даючи вчителю заволодіти своїм м'ячем
<ul style="list-style-type: none"> • «Два оплески»; 	3–4 рази	Під час виконання вправ гравець має дивитися на вчителя, тобто виконувати вправи майже без зорового контролю
<ul style="list-style-type: none"> • м'яч між ніг, зміна рук; 	7–8 разів	
<ul style="list-style-type: none"> • пролізти під м'ячем; 	3–4 рази	
<ul style="list-style-type: none"> • злови за спиною, передай між ніг; 	3–4 рази	
<ul style="list-style-type: none"> • перекочування м'яча; 	7–8 разів	
<ul style="list-style-type: none"> • ведення з малим м'ячем правою, лівою; 	30 с	
<ul style="list-style-type: none"> • перекидування малого м'яча 	30 с	

Зміст уроку	Дозування	Загальнометодичні вказівки
2. Гра «Автобус»	6–7хв	Учні виконують завдання вчителя. За його сигналом учні мають зайняти місце в автобусі: сісти на підлогу один за одним всередині обруча (в автобусі лише три місця). Хто не встиг – штраф
Умови зайняття місць в автобусі:		
• «без валізи»*;	1 раз	
• «з валізою»;	1 раз	
• «з чужою валізою»;	1 раз	
• «після каси»	1 раз	
3. Гра «Кріт» (баскетбол + регбі) Гравець першої команди якомога сильніше кидає м'яч для регбі на половину суперника, а його команді треба взяти м'ячі, влучити в будь-який кошик та повернутися з м'ячами у вихідне положення. Тимчасом, як друга команда ловить регбійний м'яч, виконує одну передачу, шикуються у колону, передає м'яч між ногами, а останній гравець біжить з м'ячем до лицьової лінії суперника. Команда, що виконає вправу швидше, отримує бал	6 хв 3 рази	Перша команда шикуються на лицьовій лінії, друга – на центральній. М'ячі лежать між командами в ряд 
4. Гра «Пограбування», або швидкий відрив У кожній команді є грабіжники (5) та полісмени (2). Завдання полісменів – торканням зупиняти грабіжників, завдання грабіжників – вихоплювати м'ячі (золото) з 3-секундної зони (банку) та повертати їх на свою половину. Грабіжник, до якого доторкнувся полісмен, виходить за бокову лінію. Кожен грабіжник може винести лише один м'яч з банку, що охороняють два полісмени за лінією 3-секундної зони. Хто виніс більше м'ячів (золота) з банку, той і переміг	6–7 хв 3 рази	Команди поділяються на групи: одна група виконує інтерактивне завдання, інша – практичне, потім міняються  
5. Перешикування в одну шеренгу	1 хв	
III. Заклучна частина (3–4 хв)		
1. Вимірювання ЧСС	10 с	ЧСС не має бути більшою, ніж 140–165 уд./хв. Звернути увагу на дітей з підвищеним пульсом
2. Гра на відновлення та увагу «Зроби навпаки»	1 хв	Учні у стійці баскетболіста виконують рухи, протилежні тим, що пропонує вчитель
3. Підбиття підсумків уроку, виявлення найкращих у виконанні вправ	1 хв	Нагородження оплесками команди-переможця
4. Вимірювання ЧСС	10 с	ЧСС до 100 уд./хв
5. Домашнє завдання Вправи з малим м'ячем без зорового контролю: • підкидання; • перекичування; • жонгливання	1 хв	Вигадати свою вправу з малим м'ячем і навчити робити її свого товариша (вмієш сам – навчи іншого)
6. Організований вихід із залу	20 с	