

2.4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Завданнями уроку з фізичного виховання в початкових класах є:

- розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Вимоги до сучасного уроку фізичної культури

Вимоги до сучасного уроку фізичної культури – це ті обов'язкові і найважливіші положення, які забезпечують його ефективність. Порушення або невиконання вимог знижує якість уроку. Кількість вимог не обмежується лише нижче наведеним переліком. У даному випадку названі лише найбільш важливі вимоги:

- на кожному уроці реалізуються освітні, оздоровчі та виховні завдання;
- навчальний матеріал повинен відповідати змісту програми з фізичної культури;
- завдання на уроці повинні бути конкретизовані;
- кожний урок за своїм змістом та завданням повинен бути пов'язаним з попереднім та наступним;
- на уроці має здійснюватись диференційований підхід до учнів і повинна досягатися моторна щільність уроку;
- методи навчання та організації учнів повинні бути узгоджені із завданнями уроку;
- на уроці необхідно здійснювати ефективну допомогу та страхівку тих учнів, які цього потребують;
- урок повинен мати пізнавальну та інструктивну спрямованість.

Одним з важливих питань, що відносяться до урочної форми організації фізичного виховання, є проблема структури уроку фізичної культури.

Структура уроку допомагає вчителю раціонально дібрати і правильно розміщувати матеріал, домагатись послідовності і дозування навантажень. Структура визначається типовими змінами працездатності учнів.

Урок фізичної культури складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної, які органічно поєднані між собою і за тривалістю належать від типу уроку.

Підготовча частина уроку триває в середньому 10-12 хвилин. Її завдання – організувати учнів, психологічно і фізіологічно підготувати до розв'язання основних завдань уроку, а також вирішувати нескладні завдання – ознайомлення, навчання чи повторення стройових вправ, шиків, перешиків, звичайної, корегуючої і фізкультурної ходьби, загально-розвиваючих вправ з предметами і без.

Для проведення підготовчої частини уроку використовуються стройові вправи, гімнастичні шиківання і перешиківання, різноманітна ходьба з додатковими рухами руками, короткочасний біг у повільному темпі, стрибки, танцювальні вправи, загально-розвиваючі вправи, ігри з елементами стройових вправ.

У підготовчій частині уроку не рекомендується давати нових вправ, що потребують великих напружень і навантажень. На початку уроку не слід пропонувати учням тривалий біг у швидкому темпі, що може призвести до втоми нервової системи та негативно позначиться на стані здоров'я учнів і проведенні уроку.

Необхідною умовою якісного проведення уроку є правильна організація учнів, яка починається ще на перерві, коли діти переодягаються в спортивну форму і йдуть до місця проведення уроку.

Основна частина уроку триває в середньому 25-30 хвилин. Її завдання – дати учням знання, змінення, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку їх фізичних якостей. Навчально-виховний процес в основній частині уроку буде проходити набагато краще, якщо вчитель буде дотримуватись таких методичних правил:

- вивчення нового матеріалу треба проводити в період найбільшої активності учнів, на фоні їх підвищеної працездатності;
- до повторення і вдосконалення виучуваних рухових дій необхідно приступати після вивчення нового матеріалу;
- вправи повинні змінюватись у такій послідовності, щоб м'язові напруження чергувались з розслабленням, статичні напруження – з динамічними і т. д.

– при вихованні фізичних якостей дотримуватись такої послідовності: швидкісні вправи – силові вправи – вправи на розвиток витривалості, причому швидкісні і силові вправи виконуються до настання втоми;

– вправи на точність і координацію рухів проводяться перед вправами, які потребують великих чи тривалих м'язових напружень. В основній частині для учнів початкових класів обов'язково проводиться рухлива гра. Перевірка знань, умінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У *заключній частині* уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження й організм дітей приводиться у відносно спокійний стан.

Засобами *заключної частини* уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, вправи на увагу, малорухливі ігри, дихальні вправи. В кінці *заключної частини* вчитель підбиває підсумки уроку, визначає домашнє завдання, виставляє оцінки в щоденник і забезпечує організований вихід з місця проведення занять.

Аналіз уроку фізичної культури проводиться за таким планом:

- відповідність вимогам за формою та заповнення загальноприйнятих розділів;
- кількість завдань на урок;
- чіткість і конкретність завдань;
- організаційно-методичні вказівки та їх доцільність;
- наявність виховних завдань уроку;
- зв'язок уроку з попередніми уроками фізичної культури;
- використання інноваційних методів та прийомів.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА УРОКУ

- своєчасність, оперативність;
- участь чергового;
- санітарно-гігієнічні умови місця занять;
- уважність учнів та їх готовність до подальшої роботи; кількість і характер фізичних вправ та їх ефективність;
- відповідність завданням уроку;
- участь учителя у поясненні і показі вправ;
- наявність коментування щодо впливу виконуваних вправ;
- реакція вчителя на наявні помилки під час виконання вправ;
- способи їх виправлення;
- уміння тримати в полі зору весь клас;
- зацікавленість і активність учнів;
- витрати часу;
- фізичне навантаження.

ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ:

- способи організації учнів;
- реалізація принципів навчання (наочності, активності, свідомості);
- основні методи вирішення завдань уроку;
- елементи індивідуального та диференційованого підходу;
- використання нестандартного обладнання;
- організація страхування та допомоги;
- використання оцінки;
- бачення та творче виправлення помилок, стимулювання учнів;
- фізичне навантаження;
- якість вирішення (засвоєння) учнями завдань уроку;
- чіткість виконання допоміжних операцій (шикування, зміни місця занять і т.п.)
- оцінка роботи із розвитку фізичних якостей (ефективність засобів, методів, способів організації);
- вирішення виховних завдань;
- втрати часу.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА УРОКУ:

- організація класу;
- оцінювання учнів та обґрунтування оцінок.
- підведення підсумків уроку;
- домашнє завдання.

ОЦІНКА ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ТА ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ:

- зовнішній вигляд;
- володіння спортивно-педагогічною термінологією;
- культура мовлення;
- педагогічний такт;
- спортивна підготовка;
- вимогливість;
- уміння зацікавити дітей;
- стиль взаємовідносин.

ВИСНОВКИ ТА ЗАУВАЖЕННЯ:

- якість вирішення поставлених завдань (у цілому і зокрема);
- значні помилки та недоліки;
- оцінка уроку;
- поради для поліпшення якості уроку.

**Зразок оформлення титульної сторінки
плану-конспекту**

«Затверджую»
Методист (підпис)

План-конспект
уроку фізичного виховання, проведеного
у 3 класі (назва школи)
студенткою-практиканткою 4 курсу
факультету початкового навчання
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т. Г. Шевченка
(прізвище, ім'я, по батькові)

Дата проведення: _____
Місце проведення: спортивний зал.
Інвентар та обладнання: набивні м'ячі.

Завдання уроку:

1. Навчити розрахунку і розподілу у строю.
2. Вивчити комплекс загально-розвиваючих вправ із набивними м'ячами.
3. Повторити техніку виконання стрибків у довжину з місця.
4. Вивчити гру «Рибалки і рибки»

Оцінка _____

Методист (підпис)

Учитель (підпис)

№/У	З м і с т	Дозування	Орг.-метод. вказівки
Підготовка часина - 13 хв.	1. Шиккування, повідомлення завдань уроку.	1 хв.	Звернути увагу на одяг і взуття учнів.
	2. Стройові вправи.	30 сек.	Виконувати чітко і одночасно.
	3. Вправи в русі: а) ходьба по залу звичайним кроком; б) ходьба на носках; в) ходьба на п'ятах; г) ходьба на зовнішній стороні ступні; д) ходьба на внутрішній стороні ступні; е) повільний біг.	2 хв.	Спину тримати рівно, голову не нахилити.
	4. Розрахунок і розподіл у строю.	1 хв.	Виконуються такі команди: «Клас по порядку – розрахуйсь!», «На перший-другий розподілись!».
	5. Загально-розвиваючі вправи на місці: 1) В.П. – вузька стійка, руки на поясі, м'яч на підлозі; 1 – поворот голови вліво; 2 – В.П.; 3 – поворот голови вправо; 4 – В.П.	8-10 раз	Виконувати із значним напруженням м'язів шиї.
	2) В.П. – основна стійка, м'яч внизу. 1 – руки вперед; 2 – руки вгору, руки вперед; 3 – В.П.	6-8 раз	Руки в ліктях не згинати
	3) В.П. – середня стійка, руки з м'ячем вгорі. 1. – нахил тулуба вправо, 2. – В.П., 3. – нахил тулуба вліво, 4. – В.П.	6 раз	Виконувати з середньою амплітудою
	4) В.П. – широка стійка, руки з м'ячем вгорі. 1. – нахил тулуба вперед; 2. – В.П.; 3. – нахил тулуба назад; 4. – В.П.	6 раз	При нахилі вперед ноги не згинати
	5) В.П. – середня стійка, м'яч внизу. 1-3. – пружинячі нахили тулуба вперед, руки вгору 4. – В.П.	6 раз	При нахилах прогнути спину.
	6) В.П. – основна стійка, руки з м'ячем вперед. 1. – присід, руки вгору, 2. – В.П., 3-4. – теж саме.	5 раз	Спину тримати рівно.
	7) В.П. – вузька стійка, руки з м'ячем уперед. 1. – мах лівою ногою до м'яча, 2. – В.П., 3. – мах правою ногою до м'яча, 4. – В.П.	8 раз	При махах ноги в колінах не згинати.
	8) В.П. – зімкнута стійка, м'яч на підлозі біля ніг. 1. – стрибок через м'яч уперед, 2. – стрибком В.П., 9) Ходьба на місці.		

Ч/У	Зміст	Дозування	Орг.-метод. вказівки
ОСНОВНА ЧАСТИНА - 27 ХВ.	1. Стрибок у довжину з місця.	15 хв.	Для виконання стрибка треба стати прямо, ступні – паралельно на ширині плечей, піднятися навшпиньки, руки – вперед-вгору, опускаючись на всю ступню, зігнути ноги, руки – назад, різким рухом рук вперед-вгору відштовхнутися ногами вперед-вгору. На льоту ноги згинаються в колінах, підтягуються до грудей, а перед приземленням випрямляються вперед.
	2. Гра «Рибалки і рибки» 1) Підготовка: Вибирасмо двох рибалок, інші – рибки. Рибалки стають у центр майданчика за обмежувачою лінією. 2) Опис гри: За сигналом учителя рибки біжать з однієї частини майданчика в іншу, а рибалки взявшись за руки, ловлять рибок, оточуючи їх вільними руками. Піймані рибки приєднуються до рибалок. Ловля рибок продовжується доти, доки залишиться 2-3 рибки.	12 хв.	Ускладнення – рибалки наздоганяють рибок, стрибаючи на ногах. Рибки тікають тим же способом.
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА 5 ХВ	1. Повільний біг з переходом на ходьбу.	1 хв.	Слідкувати за ритмічним диханням. На 5-8, розслабитись.
	2. Відновлюючі вправи: 1-4 руки вгору, вдих. 5-8 руки вниз, видих.	1 хв.	
	3. Підсумки уроку.	1 хв. 30 сек.	Визначити переможців у грі.
	4. Домашнє завдання.	1 хв. 30 сек.	Стрибати через скакалку.

2.5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА

Основні завдання практики:

- ознайомлення зі станом виховання учнів у школі засобами мистецтва;
- вивчення форм і методів роботи вчителів на уроках образотворчого мистецтва і в позакласній роботі;
- оволодіння досвідом учителів у плануванні навчально-виховної роботи з образотворчого мистецтва;
- набуття досвіду роботи з учнями як на уроках образотворчого мистецтва, так і на інших заходах;
- набуття навичок критичного аналізу різноманітних форм естетизації шкільного життя.

Зміст роботи студента-практиканта:

- ознайомити з напрямками роботи школи в частині художньо-естетичного виховання учнів, оформленням шкільних інтер'єрів: зокрема кабінету образотворчого мистецтва;
- бути присутнім на уроках образотворчого мистецтва вчителів та студентів, ведучи спостереження за художньою діяльністю учнів, брати участь в обговоренні уроків;
- аналізувати календарно-тематичний план, плани-конспекти уроків учителів, плани позакласної роботи;
- підготувати і провести залікові уроки образотворчого мистецтва;
- знаходити можливості для участі в різних заходах естетичного виховання учнів: бесіди, конкурси, вікторини, виставки, екскурсії тощо;
- знайомитись зі станом художнього оформлення шкільних приміщень, робити ескізи замальовки окремих елементів такого оформлення.

Вимоги до звітної документації:

- Після закінчення практики на кафедрі естетичного виховання подаються такі документи :
- щоденник практиканта;
 - психолого-педагогічні спостереження;
 - плани-конспекти уроків образотворчого мистецтва;
 - малюнки (роботи) вчителя до уроків, учнівські роботи, ескізи дидактичних таблиць.