

# *Лекція*

## Урок фізичної культури – основна форма організації фізичного виховання



# ПЛАН

1. Класифікація уроків фізичної культури в школі і їх структура.
2. Особливості визначення завдань уроку фізичної культури.
3. Етапи підготовки вчителя до уроку фізичної культури.
4. Особливості проведення підготовчої, основної і заключної частин уроку.
5. Дозування навантаження на уроці фізичної культури.
6. Оцінка діяльності учнів на уроці.
7. Характеристика занять позаурочного типу.

# 1. Класифікація уроків фізичної культури в школі і їх структура

Урок фізичної культури є основною і обов'язковою формою фізичного виховання в школі, який відрізняється від інших форм характерними **рисами**:

- яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- керівна роль вчителя, що передбачає викладання предмету і виховання учнів;
- чітка регламентація діяльності учнів і навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- постійний склад учнів та їх вікова однорідність;
- зумовленість занять розкладом.

***При проведенні уроку фізичної культури необхідно дотримуватись наступних вимог:***

1. Вчитель повинен забезпечити високий виховний рівень кожного уроку через зв'язок предмету з життям своїх учнів (сьогодні і в майбутньому).
2. Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний з попередніми і наступними, утворюючи систему уроків.
3. Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів.
4. Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, засобів, методів і прийомів, що використовуються вчителем.
5. Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом всього уроку.
6. На кожному уроці слід забезпечити функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів.
7. Важливе значення мають умови проведення уроків (навчально-матеріальні, гігієнічні, естетичні і морально-психологічні).

Специфічним **змістом** занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ. **Формою занять** є порівняно стійкі об'єднання елементів його змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, черговість їх виконання, регламентація відпочинку, взаємовідносини тих, хто займається, в процесі виконання вправ та ін.

Дуже важливо в педагогічному відношенні ясно уявити діалектичний фактор взаємозв'язку змісту і форми.

**Під системою занять** у фізичному вихованні розуміють всю їх численність, об'єднану таким взаємозв'язком між собою, який дозволяє досягти поставленої мети.

**Одиницею системи занять** у фізичному вихованні є тижневий режим занять. У загальноосвітній школі система фізичного виховання об'єднує 2—3 обов'язкові заняття на тиждень, а також інші форми занять — секційні з видів спорту, заняття в групах здоров'я 2—3 рази на тиждень та ін.

Структура занять фізичними вправами значною мірою визначається адаптаційними реакціями організму людини на навантаження.

**Фази працездатності під час виконання фізичного навантаження:**

**I. Передробочі зрушення** (стан перед стартом) - відбувається загальна мобілізація сил, пов'язана зі свідомими намірами виконати роботу, з психологічними переживаннями та з предметною орієнтацією на наступну діяльність (так, ЧСС може зрости на 10 ударів, а легенева вентиляція на 1 л).

**II. Впрацьовування** виражається у поступовому знаходженні правильного ритму роботи, узгодженості дій і діяльності внутрішніх органів і систем організму.

**III. Відносно стійкий стан.** Працездатність, досягнувши певного рівня, деякий час утримується на цьому рівні з відносними коливаннями, які залежать від інтенсивності виконуваної роботи, індивідуальних особливостей людей, зовнішніх умов, регламентації праці і відпочинку в процесі виконання фізичного навантаження.

**IV. Зниження працездатності** - зниження кількісних і якісних показників працездатності (стомлення).

Однією із закономірностей побудови будь-якої форми занять у фізичному вихованні і спорті є обов'язкове вирішення чотирьох структурних завдань.

- організація тих, хто займається;
- підготовка організму тих, хто займається, до наступної роботи;
- вирішення основних завдань заняття;
- підготовка до переходу на іншу діяльність та організоване завершення роботи.

Відповідність структурних завдань фазам зміни фізичної працездатності визначає побудову заняття в процесі фізичного виховання

Фаза зміни працездатності	Структурне завдання	Частина заняття
I. Передробочі зрушення	Організація учнів	Ввідна
II. Впрацьовування	Підготовка організму учнів до наступної роботи	Підготовча
III. Відносно стійкий стан	Вирішення основних завдань уроку	Основна
IV. Зниження працездатності	Підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи	Заклучна



# Різновиди шкільних уроків фізичної культури

Всі уроки фізичної культури в школі можна класифікувати за їх спрямованістю і можливістю рішення педагогічних завдань на:

- **навчальні**
- **тренувальні**
- **комплексні**
- **контрольні**

**Навчальні уроки** переважно спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ, виявлення помилок під час виконання вправ та їх усунення. Широко використовуються прийоми страхування, самострахування, взаємонавчання, активізація учнів, повідомлення теоретичних відомостей.



**Тренувальні уроки** проводяться з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей. Широко використовуються змагальний і ігровий методи.

**Комплексні уроки** передбачають матеріал з різних розділів програми. Обов'язковим є визначення стержневого матеріалу на певну серію уроків.

**Контрольні уроки** розв'язують завдання контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей, вони мають великий навчальний і тренувальний ефект.

В практиці роботи школи чисто навчальні, контрольні або тренувальні уроки зустрічаються досить рідко. В кожному занятті присутні елементи навчання, контролю і тренування.

**За цільовою спрямованістю** уроки фізичного виховання підрозділяють на:

- уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП);
- тренувальні заняття з видів спорту;
- уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП);
- уроки з лікувальною метою;
- методичні уроки.

**Уроки загальної фізичної підготовки** спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку. Вони проводяться з усіма віковими групами (дитячий садок, школа, ВНЗ, групи здоров'я та ін.). Для цих уроків характерні різноманітність навчального матеріалу і помірні фізичні навантаження. Вони також мають місце у навчально-тренувальному процесі спортсменів, але носять специфічний характер з переважанням вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

**Тренувальні заняття** застосовуються в роботі з тими, хто займається обраним видом спорту. В кожному окремому випадку вони потребують специфічної методики, підвищеної уваги до дозування навантаження.

**Уроки професійно-прикладної спрямованості** проводяться з підлітками, юнаками, дорослими. Характерною особливістю є навчання рухових дій, які мають схожість із професійною діяльністю, і забезпечення необхідної фізичної і вольової підготовки

**Уроки з лікувальною метою** проводяться для відновлення здоров'я та функціональної повноцінності організму. Вони у свою чергу поділяються на уроки лікувальної фізичної культури (ЛФК), профілактичні, реабілітаційні, компенсаторні (або рекреаційні) і проводяться за спеціально розробленими методиками.

**Методичні уроки** мають місце в системі підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів. Вони проводяться для навчання методиці, розробки і проведення уроків фізичного виховання, формування методичних умінь майбутніх педагогів, а також підвищення кваліфікації фахівців. Ці уроки спрямовані не на фізичне виховання тих, хто навчається, а на їх професійну освіту. Їх проводять у фізкультурних навчальних закладах на факультетах підвищення кваліфікації, курсах, семінарах учителів, викладачів, тренерів, інструкторів зі спорту. Методичні уроки проводяться як із тими, хто навчається методиці, так і у вигляді демонстрації занять з учнями шкіл, ВНЗ (показові або відкриті уроки, майстер-класи).

## 2. Визначення завдань уроку

Усі завдання виходячи з їхнього спрямування, об'єднують у методиці фізичного виховання у три групи: ***освітні, оздоровчі, виховні.***

**Вирішення освітніх завдань** проходить через озброєння учнів необхідними знаннями, уміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення. Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, спрямовують навчальну діяльність, даючи змогу передбачити конкретні результати уроку. При висуненні завдань на урок потрібно користуватись дієсловами: “навчити”, “закріпити”, “удосконалювати”. Завдання також можуть формулюватись за допомогою слів: “ознайомити” і “оцінити”.

**Оздоровчий вплив** на організм учнів забезпечується через створення сприятливих умов для оптимального розвитку і покращення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та покращення здоров'я. Важливим у вирішенні оздоровчих завдань має правильне дозування фізичного навантаження, належні гігієнічні умови проведення занять, організація їх у природних умовах, загартовуючі процедури. Розв'язання оздоровчих занять потребує особливої організації занять з учнями, віднесеними до спеціальних медичних груп, тимчасово звільнених від фізичних навантажень і тими хто пропустив ряд занять через хворобу.

**Виховні завдання** вирішуються через виховний вплив фізичних вправ на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного у розвитку особи учня.

Велике виховне значення мають :

- ретельна підготовка до уроку, шанування праці на уроці, відповідальне ставлення до навчального часу;
- дотримання дисципліни на уроці – умова успішних спільних дій;
- дотримання норм етики у взаєминах – вираз взаємоповаги, необхідної для навчання;
- організація взаємоконтролю і взаємодопомоги – форма прояву колективізму;
- дбайливе ставлення до обладнання, інвентарю – вираз турботи про матеріальні цінності суспільства;
- участь у підготовці і прибиранні приладів, місць занять – колективні дії самообслуговування;
- сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпереживання як елемент гуманізму.

### 3. Підготовка вчителя до уроку

Підготовку вчителя до уроку поділяється на два етапи:

- 1) попередня підготовка;
- 2) безпосередня підготовка.

Етап **попередньої підготовки** передбачає:

- аналіз результатів за минулий рік;
- виявлення позитивних результатів, недоліків і прорахунків;
- пошук шляхів їх усунення;
- планування діяльності на наступний навчальний рік.



**Етап безпосередньої підготовки** характеризується виконанням вчителем наступних дій:

- конкретизує завдання уроку (уточнення і вибір оптимального варіанту їх розв'язання з урахуванням конкретних обставин);
- добирає засоби для вирішення конкретних завдань (у відповідності з етапами навчання і умовами);
- здійснює організаційно-методичне забезпечення (підбирає методи і форми організації навчальної діяльності);
- здійснює рухову підготовку до уроку, пов'язану з необхідністю постійно підтримувати певну фізичну форму вміння показати всі вправи шкільної програми на рівні результатів передбачених контрольними нормативами для учнів);
- забезпечує теоретичну і мовні підготовку;
- здійснює матеріальне забезпечення уроку (вдосконалення, оновлення матеріальної бази);
- турбується про свій зовнішній вигляд і психологічний стан.

## 4. Проведення уроку

Існує затверджена типова структура уроку, що складається з трьох частин:

1. Підготовча
2. Основна
3. Заключна

Хід її обумовлюється біологічними закономірностями функціонування організму, що визначають його працездатність, і логікою розвитку навчально-виховного процесу.

***В підготовчій частині уроку*** вирішуються завдання по підвищенню працездатності учнів. Це досягається за допомогою загальнорозвиваючих вправ, ходьби, стрибків, стройових прийомів, танцювальних кроків та ін.

Зміст підготовчої частини уроку повинен бути співставлений з основною діяльністю учнів на уроці. Підбір вправ за змістом і характером фізичних навантажень повинен відповідати особливостям (технічним, фізичним) основних вправ. Для цього в неї включають, окрім вище зазначених засобів, підвідні вправи, які сприяють розучуванню вправ основної частини уроку. Необхідність визначення послідовності вправ викликана явищем “післядії”, тобто позитивного впливу попередньо виконаних вправ на успіх наступних. Тривалість підготовчої частини – від 7 до 12 хв.

В основній частині уроку вирішуються завдання з:

- формування спеціальних і життєво необхідних знань, умінь і навичок;
- вдосконалення фізичних і психічних якостей;
- навчання учнів самотійно займатись фізичними вправами;
- виховання моральних і естетичних якостей;
- покращання рівня спортивної майстерності;
- оволодіння програмним матеріалом

В цій частині уроку учні виконують вправи, що вимагають прояву значних фізичних і вольових зусиль. Тому найбільш складні вправи, що є принципово новим матеріалом, який характеризується діями великої координаційної складності, слід виконувати на самому початку основної частини уроку.

Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного уроку.

На уроках з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконуються у такій послідовності:

- підготовча частина — швидкість, спритність;
- основна — сила, витривалість;
- заключна — гнучкість.

На уроках з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу: витривалість, наприклад, краще розвивати на уроках, де використовується біг на довгі дистанції, сила і гнучкість — при застосуванні гімнастичних вправ, спритність — у спортивних і рухливих іграх.

Для досягнення оптимального рівня рухової підготовленості учнів протягом усього навчального року пропонується:

- у I семестрі сприяти розвитку переважно загальної витривалості, силі, гнучкості та спритності;
- у II семестрі — загальної витривалості, швидкості та швидкісної витривалості

Значної цінності у комплексному розвитку фізичних якостей набуває «колове тренування».

Тривалість основної частини уроку залежить від об'єму і інтенсивності навантаження, віку і статі учнів, тривалості підготовчої і заключної частин. У середньому вона триває 30-35 хв.

## Заключна частина уроку

характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму. Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим більшою мірою його заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість.

Для заключної частини уроку підбирають легкодоступні вправи: малорухливі ігри, легкий біг, ходьбу, вправи на розслаблення м'язів, танцювальні композиції тощо.

Тривалість заключної частини уроку – 3-5 хв.

## **5. Дозування навантаження**

**Фізичне навантаження** – це рухова активність людини, що супроводжується підвищеним (відносно стану спокою) рівнем функціонування організму. Воно характеризується обсягом і інтенсивністю.

**Дозувати навантаження** - це міняти його обсяг і інтенсивність (зовнішня сторона навантаження).

**Обсяг фізичного навантаження визначається** показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальної кількості вправ в певній частині заняття чи в цілому занятті.

**Інтенсивність** навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм.



Інтенсивність навантаження можна регулювати наступними факторами:

1. Швидкість пересування.
2. Величина прискорення.
3. Темп виконання, кількість повторень за одиницю часу.
4. Відносна величина напруження.
5. Амплітуда рухів - чим більша тим більша інтенсивність.
6. Опір навколишнього середовища.
7. Величина додаткового обтяження.
8. Психічна напруженість під час виконання вправи

**Внутрішня сторона фізичного навантаження** визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх його величин (інтенсивність і обсяг).

**Величину внутрішнього навантаження можна оцінювати** за показника втоми, а також за характером і тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього використовують такі показники:

- інтенсивність потовиділення;
- колір шкіри;
- якість виконання рухів;
- здатність до зосередження;
- загальне самопочуття учня;
- його готовність продовжувати заняття;
- настрої під час вправ і в інтервалах відпочинку;
- за показниками ЧСС під час вправ і в інтервалах відпочинку.

Залежно від ступеня прояву цих показників розрізняють **мале, помірне, середнє, велике і максимальне навантаження.**

**Навантаження залежить** від сумарної кількості виконуваної роботи на уроці та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегральною умовою його досягнення є оптимальна щільність заняття.

**Щільність уроку** - співвідношення раціонально використаного часу до всього уроку.

**Час на уроці використовується для:**

- показу і пояснення вправ вчителем;
- осмислення і виконання вправ учнями;
- взаємоконтролю, оцінювання;
- розстановки і прибирання приладів;
- роздачі та збору інвентарю і навчальних посібників;
- відпочинку.

**Загальна щільність** уроку визначається співвідношенням раціонально витраченого часу до усього часу уроку.

**Моторна щільність** уроку визначається співвідношенням часу, який був витрачений на безпосереднє виконання фізичних вправ до усього часу уроку.

Вчитель повинен прагнути до 100% загальної щільності. Моторна щільність основної частини тренувального уроку може сягати 70-80%, а навчального – 50-60%.

**Щільність уроку залежить від багатьох факторів:**

1. Кількість учнів, у групах, командах, іграх.
2. Якість матеріальної бази.
3. Кількість інвентарю.
4. Використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління часом.
5. Інтенсифікація допоміжних дій на уроці і підготовка місць занять до його початку.
6. Ефективна діяльність активу учнів щодо організації занять, залучення тимчасово звільнених від уроків школярів.
7. Стислість пояснення, зауважень, обговорень, їх вміле поєднання з виконанням вправи.
8. Широке використання додаткових завдань.

## **6. Оцінка діяльності учнів на уроках**

Сьогодні успішність з фізичної культури визначається за чотирма критеріями:

- рівнем засвоєння і практичної реалізації знань;
- якістю виконання рухових дій, що є виразом рівня опанування техніки передбачених програмою вправ;
- виконання нормативів за шкільною програмою;
- уміння самостійно займатись фізичними вправами і реалізацією його в практичній діяльності учня.

При виставлені оцінки за фізичну культуру учня потрібно враховувати:

- рівень розвитку фізичних якостей, який визначається в кінці кожної чверті (семестру), на початку і вкінці року;
- оцінка якості (техніки) виконання вправ проводиться згідно вимог до аналогічних вправ у відповідних видах спорту.
- знання оцінюються через їх практичний прояв при організації самостійних занять, засвоєнні техніки та фізичних якостей.

## 7. Загальна характеристика занять позаурочного типу

Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють уроки. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку).

Для позаурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність тих, хто займається ними.

Найчастіше позаурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинка та ін.), але потребують прояву особистої ініціативи і самостійності.

**Основна мета таких занять** — активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення у спортивних рухах. Заняття позаурочного типу найчастіше належать до сфери оздоровчої фізичної культури і класифікуються за певними ознаками:

- завдання, які повинні бути вирішені в занятті (навчальні, розвиваючі, профілактичні, контрольні);
- систематичність проведення (регулярні, епізодичні);
- чисельний склад учасників (індивідуальні, групові).



Заняття із загальнопідготовчим спрямуванням служать вирішенню різних завдань і підрозділяються на три характерні види:

1. **Фонові заняття** — зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання. Всі ці різновиди служать цілям активізації, покращанню і підтриманню на оптимальному рівні фізичного стану.
2. **Заняття навчально-виховного характеру** — має два різновиди:
  - самостійні заняття, пов'язані з виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки;
  - репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів.
3. **Заняття змішаного характеру** - в яких є і загально-гігієнічні і навчально-виховні елементи:
  - туристичні погулянки вихідного дня;
  - туристичні походи;
  - рухливі ігри рекреаційного типу;
  - спортивні розваги рекреаційного типу.

Існують і інші класифікації позаурочних форм занять: **малі і великі форми самостійних занять тренувального і фізкультурно-оздоровчого характеру і змагальні форми.**

**До малих форм** відносять: ранкову гігієнічну і гімнастику до занять, фізкультпаузи і фізкультхвилинки, мікросеанси окремих фізичних вправ тренувального характеру

З урахуванням зростаючої популярності малих форм занять фізичними вправами фахівцями розробляються і використовуються тренувальні програми, розраховані на отримання кумулятивного ефекту, зокрема при використанні в домашніх умовах ходьби сходами, бігу на місці, стрибків зі скакалкою та ін.

**Типовими ознаками малих форм є:**

- вузька спрямованість діяльності;
- порівняно нетривалий час, який витрачається на заняття;
- практично невиразна структура;
- невисокий рівень фізичних навантажень.

**До великих форм** відносять:

- самодіяльні тренувальні заняття, подібні до урочних (індивідуальні і групові). Вони найчастіше носять характер загальної фізичної підготовки або виборчо-кондиційного тренування. За змістом бувають однопредметними (швидка ходьба або тривалий біг, або матеріал аеробно-ритмічної, атлетичної чи інших різновидів основної гімнастики) і комплексними, що поєднують гімнастичні вправи з циклічними;
- фізкультурно-рекреативні форми занять, які носять характер розширеного активного відпочинку

Ці заняття допомагають підтримувати нормальний фізичний стан організму й одночасно задовольняти потреби у здоровому способі життя.

# Позаурочні форми занять

## 1. Заняття фізичними вправами у режимі навчального дня школи:

- гімнастика до занять;
- фізкультхвилинки і паузи;
- заняття на подовжених перервах;
- заняття фізичними вправами у групах подовженого дня

Мета – створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках (підвищення або відновлення).

## 2. Позакласні заняття:

- секції з видів спорту;
- секції ЗФП;
- масові фізкультурні заходи;
- туристичні походи;
- фізкультурні свята і вечори;
- дні здоров'я;
- змагання

## 3. Позашкільні заняття

- ДЮСШ
- спортивно-оздоровчі табори;
- парки культури та відпочинку
- стадіони
- басейни
- фітнес-центри
- за місцем проживання

**Мета** – для організації вільного часу учнів, його заповнення доцільною руховою діяльністю з метою всебічного фізичного вдосконалення, забезпечення активного відпочинку.

Види позакласних і позашкільних занять:

а) систематичні

б) епізодичні