

Формування в учнів стійкого інтересу до самотійних занять фізичними вправами

З досвіду роботи
Балевої Лариси Петрівни,
вчителя фізичної культури,
вищої кваліфікаційної категорії,
Вільшанського закладу загальної
середньої освіти І-ІІІ ступенів
Вільшанської селищної ради
Кіровоградської області

Вільшанка 2021 рік

Діяльність учителя щорічно повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна).

Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Здоров'я зберігаюча технологія, вживана в системі освіти, виділяє декілька груп, що відрізняються різними підходами до охорони здоров'я і, відповідно, різними методами і формами роботи. Учителям фізичної культури близькі фізкультурно-оздоровчі технології. Вони спрямовані на фізичний розвиток учнів. До них відносяться: гартування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості і інших якостей, що відрізняють здорову, тренувану людину від фізичної слабкої.

Для досягнення цілей здоров'я зберігаючи технологій застосовуються наступні групи засобів:

- засоби рухової спрямованості - фізичні вправи (фізкультхвилинки і рухливі зміни; емоційні розрядки і хвилинки «спокою», гімнастика (оздоровча, пальчикова, що коригує, дихальна, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); спеціально організована рухова активність (заняття оздоровчою культурою, своєчасний розвиток основ рухових навиків);
- оздоровчі сили природи (проведення занять на свіжому повітрі);
- гігієнічні чинники (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму рухової активності;
- навчання дітей елементарним прийомам здорового способу життя (ЗОЖ), простим навикам надання першої медичної допомоги при порізах, опіках, укусах); обмеження граничного рівня учбового навантаження, щоб уникнути перевтоми).

Однією з головних вимог до використання перерахованих вище засобів є їх системне і комплексне вживання у вигляді знань з використанням профілактичних методик; із застосуванням функціональної музики; аудіо супровід уроків, з чергуванням занять з високою і низькою руховою активністю; у вигляді реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята здоров'я; вихід на природу, екскурсії, через здоров'язберігаючі технології процесу вчення і розвитку в роботі з сім'єю з метою пропаганди здорового способу життя.

Практика показує, вживання ігрових технологій з врахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Кожному віку відповідає свій набір ігор, хоча бувають і виключення. Ігрова технологія є унікальною формою вчення, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим.

Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає велике місце в освітньому процесі. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує педагогічну для психологотипу природу дитини, відповідає її потребам і інтересам. Гра формує типові навички соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в людських спільнотах.

Ігрова діяльність на уроках в школі дає можливість підвищувати в учнів інтерес до навчальних занять. Дозволяє засвоїти більшу кількість інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі, допомагає дітям в процесі гри навчитися приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях.

Використання ігрових форм занять веде до підвищення творчого потенціалу учнів і до глибшого, осмисленого і швидкого освоєння матеріалу. Ігрові форми в навчальному процесі можуть нести ряд функцій:

- навчальна;
- виховна;
- коректувально-розвивальна;
- психотехнічна;
- комунікативна;
- розважальна;
- релаксаційна.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання підростаючого покоління. Зараз зрозуміло, що ігри необхідні для забезпечення гармонійного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, загального комфортного стану.

Особливу увагу слід приділяти рухливим іграм в початковій і середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, направленні на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних при подальшому вивченні і опануванні спортивних ігор. І, звичайно, рухливі ігри, це прекрасна база по розвитку рухливих здібностей і умінь.

У модулі програми «Легка атлетика» використовуються рухливі ігри, направлені на закріплення і вдосконалення навичок бігу, стрибків і метань, на розвиток швидкісних, швидко-силових здібностей, здібностей орієнтування в просторі і тому подібне.

У модулі програми «Спортивні ігри» - ігри і естафети на опанування тактико-технічних навичок спортивних ігор, що вивчаються. У модулі «Гімнастика» - рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Через особливості дітей не всяку гру можна використовувати, необхідно враховувати рівень складності гри і складність її у взаємодії гравців. Гра буде цікава, якщо доступна і зрозуміла. Для цього можна використовувати різні варіанти однієї гри, які передбачають збереження її правил і умінь дітей з врахуванням їх віку і індивідуальних особливостей.

Для того, щоб гра приносила користь, необхідно продумувати її до дрібниць. Строго дотримуватись правил гри, техніку безпеки, як для тих, що грають, так і для спостерігаючи за грою. Ігри з дидактичною спрямованістю

вчать дітей об'єднувати рухи і отримані на заняттях і в повсякденному житті знання, факти, систематизуючи їх в єдине цілісне уявлення про навколишню дійсність.

Вимоги до відбору ігор наступні:

- гра повинна давати нові поняття;
- у грі повинні розвиватися здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові стосунки, швидко реагувати на часто змінну обстановку;
- дидактичний і рухливий зміст гри повинен відповідати особливостям програмного матеріалу;
- міра складності гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам.

При організації і проведенні гри необхідно дотримуватися наступних правил:

- простота і доступність правил;
- кожне дитя має бути активним учасником гри;
- виключити щонайменш у можливість ризику, загрози здоров'ю дітей;

Мета моєї роботи це:

- підвищення рівня навчально- виховного процесу навчальних досягнень учнів шляхом удосконалення форм та методів роботи щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- формування умінь до засвоєння рухових дій.

Основні цілі – це добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості:

- урок фізичної культури;
- фізкультурно- оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- позакласні спортивно-масові заходи;
- змагання з різних видів спорту у режимі дня школяра;
- використання самостійних завдань.

Загальні вимоги до сучасного уроку:

- озброювати учнів свідомими, глибокими, міцними знаннями;
- формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;
- підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості;
- здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;
- формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;
- вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці;

- формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

Для мене, як вчителя фізичної культури *основними напрямками діяльності є:*

- внесення змін у підходи до викладання предмету «фізична культура» - тобто переорієнтація на диференційований та особистісно-орієнтований;
- поглиблення та доповнення змісту предмету за рахунок введення теоретичних питань про зміцнення здоров'я та методів оздоровлення, в тому числі елементів нетрадиційних видів;
- впровадження технології формування навиків фізичного самовдосконалення учнів старших класів;
- розробка методів спостереження за фізичним розвитком, які б враховували розвиток м'язової, серцево-судинної та дихальної систем;

На уроці фізичного виховання я використовую триєдині цілі освіти: освітні, розвивальні та виховні. Особливу увагу *приділяю виховній складовій уроку:*

- формування ціннісного відношення до здоров'я ;
- виховання свідомої потреби у збільшенні фізкультурно-оздоровчої активності.

Завданнями своєї роботи вважаю:

- допомогти у формуванні особистості учня, відпрацюванні ним стратегії на життєві перспективи;
 - навчити раціонального режиму навчання, праці, відпочинку, рухового режиму, виконання правил особистої гігієни;
 - ознайомити з різними видами спорту та оздоровлення організм;
 - формувати комунікативні навички та вміння співпрацювати;
- відповідно до обраних напрямків та завдань при підготовці до уроку обов'язково враховую наступні принципи:

- 1) чіткий розподіл (диференціація) школярів за певними ознаками (стан здоров'я, фізичний розвиток, рухова підготовленість) на групи та виділення індивідуальних особливостей кожного учня;
- 2) визначення для кожної групи та для окремих учнів найбільш ефективних засобів фізичної підготовки;
- 3) дозування фізичного навантаження з урахуванням рівня підготовки кожного учня;
- 4) використання доцільних форм та методів навчання;

Реалізація фізичної складової здійснюється через:

- ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухливу діяльність);
- використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- знання свого особливого рівня здоров'я, профілактики захворювань.

На мою думку, головним компонентом здоров'язберігаючих технологій є фізичне виховання.

Заняття на свіжому повітрі

Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, Інтернету або слуханню музики. Можливо причина підвищення стресів та депресій кроїться саме в цьому. А людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менше 2-3 годин на добу. Це змінює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та уяву. Тому досить корисним для зміцнення здоров'я буде проведення деяких уроків на свіжому повітрі.

Цікаві перерви

Діти зазвичай просиджують перерви, замість того, щоб походити, розім'яти м'язи. У початковій школі ігри являються одним з компонентів рухливого режиму дітей на протязі дня. Спостереження сучасних психологів свідчать про те, що після активного відпочинку учні відволікаються на уроках у 4 рази менше.

Доручити проводити такі перерви можливо черговому класові, або вчителям початкової школи. Саме рухливі ігри більш за все подобаються молодшим школярам за свою емоційність та веселість.

Робота в групах

Всі учасники мають можливість діяти, практикувати, оволодівати навичками співробітництва, міжособистісного спілкування (зокрема, відпрацювання прийомів активного слухання, прийняття спільного рішення, узгодження різних поглядів). Роботу в групах слід використовувати тоді, коли необхідно розв'язати проблему, з якою важко впоратись індивідуально та коли одним із очікуваних результатів є набуття навичок роботи в команді.

Під час створення груп рекомендується об'єднувати в одній групі учасників її різними рівнями підготовки та досвіду з питання, що розглядається, оскільки в різномірних групах стимулюється творче мислення, інтенсивний обмін ідеями, проблема може бути розглянута з різних боків.

Так на уроках фізичної культури (модуль-гімнастика), використовують групові (в складі відділень) та індивідуальні методи навчання з використанням між предметних зв'язків.

Школа безпеки життєдіяльності

Техніка безпеки є невід'ємною частиною на уроках фізичної культури та в позакласних заходах. При вивченні правил безпеки вибудовую діалог вчитель-учень: «Що на вашу думку треба виконувати, щоб не було нещасних випадків?» Налаштовую дітей на правильні висновки та дії. Для більш детального засвоєння проводжу вікторини та гру «Мікрофон» з правил техніки безпеки.

Таким чином, захист у нашому житті є основою розвитку, оскільки саме ним ми забезпечуємо формування нашої особистості та особистості наших дітей. За виконанням техніки безпеки потрібно слідкувати постійно, оскільки один неправильний крок може зіпсувати багаторічні фізичні тренування та призвести до непередбачуваних наслідків.

Лікувальна фізкультура

Однією з важливих складових здоров'я дитини є його постава. Відхилення від нормальної постави називають порушеннями, дефектами постави. Порушення постави негативно впливають на роботу серцево-судинної та дихальної систем, спричиняють порушення обмінних процесів, спотворюють форму тіла. Неодмінна умова виховання правильної постави – рівномірний розвиток у дітей усієї мускулатури, особливо м'язів, які утримують хребет у правильному положенні, для цього виконуються спеціальні фізичні та дихальні вправи.

Фізкультхвилинка

Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться в перед ті, у кого день народження взимку та весною... теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер похиляться ті, хто сьогодні прийшов до школи.

Організаційні та методологічні технології

З метою досягнення високої моторної щільності уроку раціонально використовую час, відведений на кожен частину уроку. Особливу увагу приділяю емоційному настрою учнів, тактовно і уміло виправляю помилки допущені учнями, включаю до уроку як ігрові так і змагальні елементи. Поступове ускладнення завдань викликає в учнів бажання долати труднощі, бажання досягти успіхів у виконанні складних завдань. При вивченні модуля «Футбол», «Баскетбол», використовую схеми розіграшу м'яча. Особливо подобається учням грати у підготовчу гру – 5. Задля відпрацювання навичок введення м'яча при вивченні модуля «Баскетбол» або «Футбол» пропоную учням грати у спеціальні вправи такі як м'яч через лабіринт, використовуючи на окремих відрізках різні техніки введення м'яча проводжу кругові тренування. На заключних уроках модуля використовую, як ігрові методи так і змагальні, вибір практичного методу залежить від рівня оволодіння учнями навчальним матеріалом, особливостей класу, фізичного та психологічного стану учнів. Обов'язковим елементом кожного модуля є вивчення особистого матеріалу, щоб зробити вивчення теорії цікаво використовую завдання, виконуючи які учні виконують самостійно. На початку уроків організаційній частині уроку я проводжу обов'язково розминку, я бо використовую такий метод щоб дітям було цікаво працювати на уроках, бажаючи дітки проводять теж розминку. Вправи підібрані таким чином, що їхня направленість має розвивальний характер певних якостей:

- спритність;
- координацію рухів;

- орієнтацію в просторі.

Оздоровча і колекційна функції підвищення рухової активності учнів в урочна і позакласні діяльності спрямовані на зміцнення здоров'я, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків. До найважливіших факторів формування здорового способу життя належить фізична активність і загартування організму. Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів і з практичної діяльності учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Не дивлячись на те, що урок фізкультури – це практика тут є місце її теорії. Я роблю все для того, щоб проявити свою активність, використовую методи вивчення, які дозволили б кожному учневі проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність.

Висновок

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження.

На сучасному етапі розвитку освітніх закладів значне місце приділяється розвитку нетрадиційних форм та систем, що допомагає учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонію між тілом і духом.

Отже, заняття фізичної культури з дітьми можуть бути дуже різноманітними, головне їх послідовність, систематичність та вірна організація. При хорошій підготовці та правильного підходу до його організації учні не тільки отримають неабияке задоволення, позитивний емоційний настрій, відкриють для себе багато нового та цікавого, пізнаючи світ, але і суттєво зміцнять своє фізичне та психічне здоров'я.

**План-конспект
уроку з фізичної культури
модуль «Волейбол»
5 клас**

Тема: Переміщення в стійках. Передача м'яча обома руками зверху. Верхня пряма подача. Рухлива гра з волейбольною подачею.

Мета:

1. Підвищити інтерес учнів до уроків фізичної культури.
2. Сприяти гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я учнів засобами рухливих ігор, естафет.
3. Виховувати в учнів любов до волейболу, завзятість, дисциплінованість, командний дух.

Завдання:

1. Удосконалити передачу м'яча двома руками зверху.
2. Удосконалити передачу м'яча двома руками знизу.
3. Виконати вправи для розвитку спритності.

Тип уроку: урок повторення та закріплення набутих знань та вмінь.

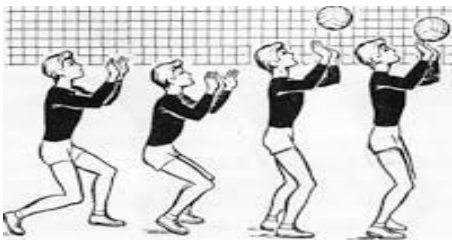
Місце проведення: спортивний зал.

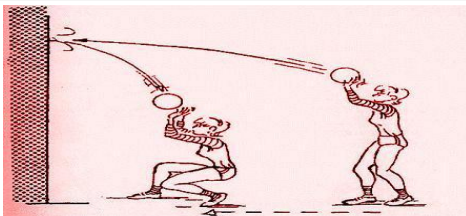
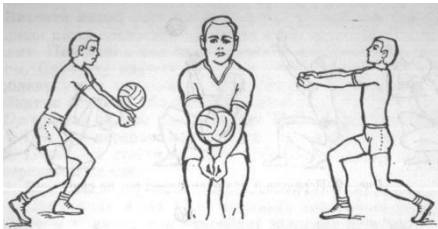
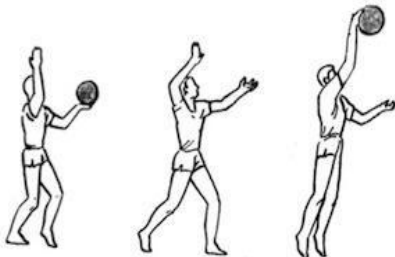
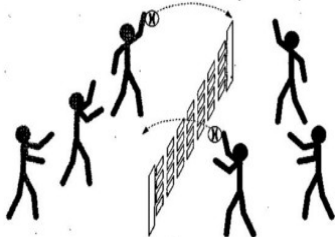
Інвентар: волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, обручі, свисток, секундомір.

№ п\п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина уроку (12 -15 хв.)			
1.	Шикування довільне, рапорт.	1 хв.	Звернути увагу на поставу, та охайність спорт.форми.

2	Повідомлення завдань уроку. Опитування (перевірити теоретичні знання учнів з теми волейбол).	30 с 1 хв.	У формі бесіди Скільки гравців 1 команди перебуває на майданчику?
3	Різновиди ходьби та бігу: а) ходьба: - звичайним кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; - на носках та п'ятах; - у напівприсяді б) біг: - зі зміною швидкості й напрямку; - спиною вперед; - приставними кроками правим та лівим боком. Ходьба з глибокими вдихами та видихами	3 хв.	Дистанція два кроки Слідкувати за самопочуттям учнів. Відновлення дихання
4	Загальноорозвиваючі вправи на місці в парах (в дзеркальному відображенні) 1. В.п. - середня стійка ноги нарізно руки на поясі. 1 – нахил головою вперед; 2 – назад; 3 – вліво; 4 – вправо. 2. В.п. – середня стійка ноги нарізно руки до плечей. 1-4- колові оберти руками в перед; 5-8- теж в іншу сторону. 3. В.п. - середня стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі. 1-2 – пружні відведення рук назад; 3-4 – зміна положення рук.	7 хв 7-8р.	Амплітуда руху максимальна, темп повільний. Темп середній, амплітуда максимальна. Руки прямі, рухи пружні. Руки прямі, пальці разом, рухи пружні.

	4. В.п. – середня стійка ноги нарізно. 1- 4 – колові оберти руками вперед; 5-8 - колові оберти руками назад. 5.В.п. -. середня стійка ноги нарізно руки на поясі. 1-2 -нахил вперед 3-4 -в.п; 5-6 -нахил назад; 7-8 -в.п . 6. В.п.- те ж саме. 1-4-колові оберти тазом вліво; 5-8-те ж іншу сторону. 7. В.п. -. середня стійка ноги нарізно руки на поясі. 1 - нахил вперед торкнутися правої ноги 2- нахил вперед торкнутися підлоги між ніг 3 - нахил вперед торкнутися лівої ноги 4 – В.п. 8.В.п. - середня стійка ноги нарізно перед собою долонями вниз 1- мах правою ногою вверх до лівої руки; 2 – в.п; 3 - мах лівою ногою вверх до правої руки; 4 – в.п; 9. В.п. – упор присівши. 1-4 – стрибки руки вгору; 10. В.п - середня стійка ноги нарізно 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 - упор присівши; 4 – В.п.		Звернути увагу на чіткість виконання вправи. Нахили тулуба максимальні, ноги в колінах не згинати, намагатися руками доторкнутися підлоги Ноги в колінах не згинати Середній темп Середній темп Спина пряма.
--	---	--	---

5	Шикування в шеренгу. Розподіл на «перший» - «четвертий».	30 с.	Слідкувати за правильною послідовністю розподілу.
6	Розподілені по номерах групи учнів шикуються на лицьовій лінії волейбольного майданчика своїми командами в шеренги.	15 - 20 с	
II. Основна частина уроку (27 -30 хв.)			
1	Пересування в стійці волейболіста: - правим приставним кроком; - лівим приставним кроком - спиною вперед.	2 хв	За звуковим сигналом учителя
2	«Човниковий біг» з різних вихідних положень: - спиною по відношенню до напрямку бігу. - з упору присівши. - з упору лежачи - сиди на підлозі , ноги вперед.	4 хв	Слідкувати за правильністю виконання старту.
3	Робота по станціях: 1) Передача м'яча над собою двома руками зверху в високій стійці волейболіста. 2) Передача м'яча двома руками зверху в ціль на стіні у високій- середній стійці волейболіста.	9 хв 8 – 10 р . кожен учень 8 – 10 р . кожен учень	Коловий метод. Кожні 2 хв зміна секціями за годинниковою стрілкою. 

	3) Передача м'яча двома руками знизу в ціль на стіні у середній стійці волейболіста. 4) Верхня пряма подача в стіну з відстані 3-5м від стіни.	8 – 10 р . кожен учень 3-5 р . кожен учень	  
4	Передачі через сітку: - передача двома руками зверху після накидання м'яча з протилежної сторони сітки (зі зміною ведучого). - передача двома руками знизу після накидання м'яча з протилежної сторони сітки (зі зміною ведучого).		Слідкувати за правильністю, виправляти помилки.
5	Рухлива гра через сітку <u>«Волейбол без правил»</u> <i>Команди грають відразу двома м'ячами, на чісму боці опиняться відразу два м'ячі, той втрачає очко.</i>	5 – 7 хв	Слідкувати за чесністю гри. 
III. Заключна частина уроку (3 хв.)			

1	Довільне шикування.	30 с.	Темп повільний
2.	Вправи на розслаблення та відновлення дихання.	30 с	Глибокий вдих-повільний видих.
3	Підсумок уроку.	1 хв.	Визначити кращих учнів.
4	Домашнє завдання.	1 хв.	Завдання додому: Віджимання в упорі лежачи хл. 10-15 р дів. 5 - 7 р
5	Організований вихід із залу.	15 с.	В колону по одному

**План-конспект
уроку з фізичної культури
модуль «Туризм»
6 клас**

Тема: "ТУРИЗМ"

Мета уроку: посилити інтерес учнів До уроку фізичної культури та занять туризмом; сприяти гармонійному, фізичному і духовному розвитку дітей

Завдання уроку: закріпити знання учнів та підготовку складання рюкзака та правила безпеки туриста. Закріпити навички подолання перешкод та вміння рухатися в похідному строю. Сприяти розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості). Виховувати вольові якості, сміливість та рішучість, витримку, організованість, взаємодопомогу, дисциплінованість, творчу ініціативу.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: гімнастичні лави, рюкзаки, спальні мішки, свисток, годинник.

Хід уроку

Рапорт здає черговий учень класу.

Домашнє завдання:

Підйом тулуба за 1 хвилину

Стройові вправи на місці: на повороти направо, наліво, кругом.

Рушаймо в путь! але пам'ятайте у поході треба су- дотримуватись правил безпеки. У кожного туриста своє місце в строю не можна випереджати один одного, минати перешкоди, поспішати.

Вправи в русі по залу. На носках руки за голову, в сторони, - на п'яточках руки на пояс- зовнішній стороні стопи; -на внутрішній стороні стопи; Правильно тримати поставу, голову, плечі, руки.

Біг з високим підніманням стегна; ходьба у присіді, стриб- ки на двох ногах. Біг по колу. Ходьба по колу. Перешикування в колону по 4. Повільно

Загальнорозвиваючі вправи.

1.Вправа. Стійка руки на поясі повороти голови вправо і вліво вперед і назад. Повороти та нахили голови робити повільно.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
--------------------	------------------	---

Підготовча частина

Вхід в спортзал
Шукування в Шеренгу.
Привітання.
Повідомлення
Завдань уроку.
Техніка безпеки
у спортзалі.

Рівняйсь! Струнко.
У колону по одному
стежити за поставою.

Сьогодні діти ми вирушаємо в похід
під час подорожі ми
повинні: розвивати у собі
силу, спритність,
витривалість, що сприяє
фізичній підготовці юно-
туриста виховувати
в собі вольові
якості сміливість та
рішучість, організованість
та дисципліну.

Перевірка
Спортивної
Форми

А зараз необхідно
перевірити взуття,
особливо шнурки,
умовам.

Підготовка
спорядження до
турпоходу
складання рюкзака.

Все гаразд? Тоді беремо
рюкзак і в путь, але
чого він такий важкий.
Давайте перевіримо, що
потрібно для походу,

*а що ні (відібрати речі
які не потрібно).*

*2.Вправа. Стійка руки
на поясі; піднімаємо і
поставою опускаємо плечі.*

*Слідкувати за
поставою*

*3. Вправа. О.С.
Стійка на правій нозі,
ліву назад назад на носок на носок,
руки вгору.*

Вправа.

*Стійка на лівій нозі,
праву назад на носок, руки вгору.*

*4. Вправа. Стійка ноги нарізно, руки на
поясі.*

*Стійка на лівій, праву убік на носок,
нахил праворуч.*

*Стійка на правій нозі
ліву убік на носок нахил
ліворуч.*

*5. Вправа. Стійка ноги
нарізно, руки на поясі
поворот тулуба ліворуч,
ліву руку відвести назад
Вправа. Те саме праворуч.*

*Перешикування в одну
шеренгу.*

Основна частина

*Послідовне проходження всіх
Етапів смуги перешкод:*

1. Розпалювання багаття.

*Протипожежна
Безпека - це сама
Гласна вимога
при виборі місця
для багаття*

Типи кострів

- а. Курінь*
- б. Колодязь*
- в. Полінезійський.*
- г. Зоряний.*

Контрольна лінія

3.Похила колода.

Етап перевірки

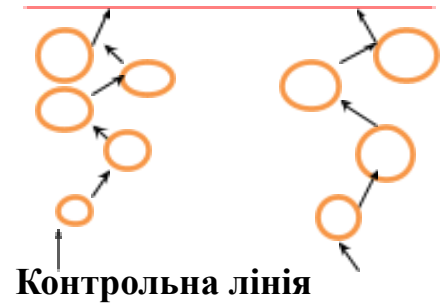


Витривалості і сили

2. Подолання перешкод по купинах.

Зараз перевіримо яка команда найспритніша

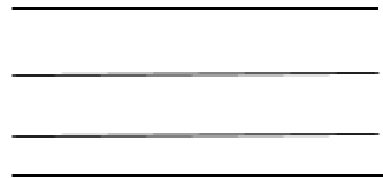
Контрольна лінія



4. Гаті

Етап обладнаний
Двома контрольними лініями, 4 жердини, 1 опора.
Довжина етапу 4 м.

Контрольна лінія
жердина



Контрольна лінія

Зараз ми з вами закріпимо навички подолання перешкод.

Географія про орієнтування на місцевості

Розмова з дітьми.
Запитання.
Відповідь.

Кожен турист повинен уміти орієнтуватися на місцевості, ви вивчали на уроках географії, які прилади використовують для орієнтування (компас, карта, далекомір.)
Які природні орієнтири ви знаєте?

Шикування
Підбиття підсумків уроку
Оцінка за урок

Фотографування класу
1. Пісня туристична
Нас негоди люті обминуть,
Перемога буде завжди з нами.
Ми готові руку простягнуть,
Мандрувать невідома шляхами
Приспів
Надія - наш компас земний!
Крокує із нами у далі.

Д/з
Згинання і розгинання
Рук в упорі лежачи;

Вправи для м язів
живота

Прощання,
організаційний вихід
зі спортзалу

Ми вірим в кінець не простий,
Лише перемог ми жадаєм.
2 Не один ми горизонт пройшли,
На шляху траплялися пригоди,
Але пам'ятаєм ми завжди,
Що життя - це нелише походи.
Виросли в Вільшанці ми усі,
Лиш її ми либимо натхнено,
Бачимо її ми навіть в сні,
Батьківщиною її назвемо!

Заклучна Частина

Учитель Ось і закінчився найважливіший
Відрізок шляху, ми всі дуже
“Чарівний сон” втомилися і треба відпочити
біля табору.

Учитель:

Голівки нахиляються,
Очі закриваються,
Ми спокійно відпочиваємо,
Сном чарівним засипаємо.
Наші руки засинають,
Ноги теж відпочивають,
Плечі.. Спин. Животи...,
М'язи розслабляться.
Силою наливаються... ,
Ми усі відпочиваємо...,
Сном чарівним засипаємо...
1,2,3,4,5,
Але вже нам час вставать,
Підтянулись,
Посміхнулись,
Всім відкрити очі й встати!

**План-конспект
уроку з фізичної культури
модуль «Гімнастика»
9-а клас**

Тема: «Гімнастика»

Мета уроку: виховувати потребу в учнів у систематичних завданнях фізичною культурою і свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я. Сприяти правильному фізичному розвитку оволодінню життєво необхідними руховими діями, навичками та їх удосконаленню. Розвивати необхідні морально-вольові якості: силу волі, взаємодопомогу, колективізм.

Завдання урок: 1. Перевірити стан фізичної підготовленості за ОКТ (стрибки у довжину з місця, стрибки зі скакалкою).

2. Вдосконалення в техніці виконання силових вправ у смузі перешкод.

Інвентар: скакалка, секундомір, свисток, смужка для оцінювання стрибків у довжину з місця, гімнастична стінка, гімнастична лава,

Зміст уроку	Дозування	Організаційно методичні вказівки.
-------------	-----------	-----------------------------------

Підготовча частина 10 хв

Шикування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку, тема: "Гімнастика" ОКТ стрибки у довжину з місця. Стрибки		Ознайомитись з вимогами гігієни та Т. Б.
--	--	--

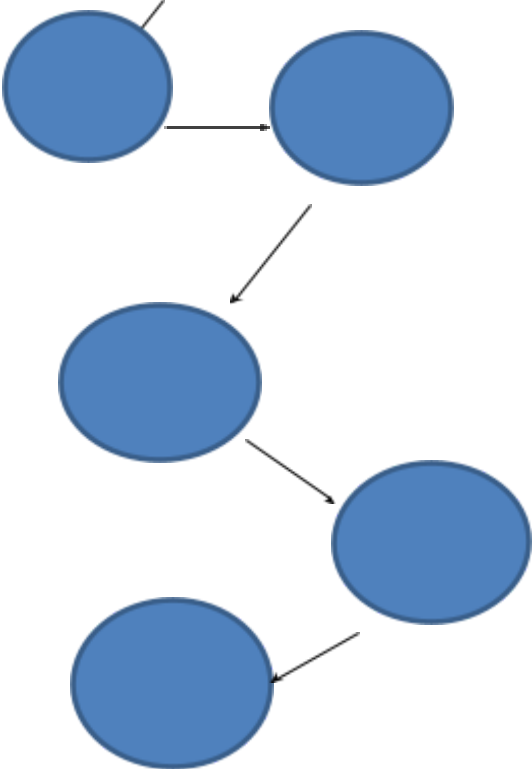
зі скакалкою. Ритмічна гімнастика. Виконання команд "Рівняйсь", "Струнко", "Вільно". Повторити в русі. Ходьба на місці, ходьба в обхід Ходьба з різними положеннями рук із завданнями: до плечей, вгору, на пояс, за голову, ходьба у напів-присіді, у повному присіді. Ходьба. Шикування біля гімнастичної стінки. Постава Присісти торкаючись стіни тулубом. Ходьба по колу. Перешикування з однієї в колону по 4.		Вправи виконуються у русі під ліву ногу. Голова, плечі, таз, ноги тримати рівно, торкатись жердини. Голову тримати рівно. Руки опущені. Перешикування через середину по 4 з інтервалом і дистанцією в три кроки.
--	--	--

Загальнорозвивальні вправи

1.В.П. - О.С. руки на пояс. Колові рухи голови-вправо, вліво. 2.В.П. - О.С. руки до плечей. Колові рузи вперед-назад. 3.В.П.- О.С. нахили тулуба вперед- назад. 4.В.П. - О.С. присідання.		Тулуб тримати рівно. Ноги на ширині плечей, Голова рівна. Нахиляючись ноги не відривати від підлоги. Правильно тримати спину. Тулуб тримати рівно.
--	--	---

5.В.П. - О.С. ривки руками з поворотами вліво - вправо		
6. В.П.- О.С. махи руками з переміною рук.		Руки в ліктях тримати рівно.
7.В.П.- О.С. стрибки на правій, лівій, двох ногах.		Руки зігнуті в ліктях,звурнути

Основна частина.30хв

1. Для розвитку м'язів Ця вправа є для підготовки стрибків у довжину з місця Багатоскоки = <u>КОНТРОЛЬНА ЛІНІЯ.</u>  <u>КОНТРОЛЬНА ЛІНІЯ.</u> 2.ОКТ Мстрибки у довжину з місця		За командою вчителя "Можна" учень від місця старту вздовж проведеної лінії виконує 8 стрибків, відштовхуючись по черзі лівою і правою ногою, намагаючись якісніше відстань. Нагадати техніку стрибка у довжину з місця
--	--	--

1	2	3	4	5	6
115	125	135	160	165	170
7	8	9	10	11	12
175	185	195	200	205	210

3.Для розвитку м'язів спини.

Нахили тулуба вперед сидячі на гімнастичній лаві.

4.Для розвитку м'язів рук і плечового поясу.

Згинання розгинання рук в упорі.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1
3	5	7	8	1	1	1	1	1	0	1	2
				0	1	2	3	4	6	7	8

5.Для розвитку черевного преса.

Пднімання ніг при фіксованому тулубі на гімнастичній стінці.

6.Для розвитку швидкості.

ОКТ Скакалка (1 хвилина.)

1	2	3	4	5	6
40	45	55	65	75	90
7	8	9	10	11	12
105	115	125	135	136	137

Шикування біля гімнастичної стіни.

Коліна тримати рівно. Пальцями рук достати пальчики ніг.

Оцінка за ОКТ

Ноги тримати в коліні рівні Нагадати про корисність вправ для майбутньої матері, завдяки зміцненню м'язів черепа.

Щоб заспокоїти дихання повисіти 10-20 сек, На гімнастичній стіні.

**Ритмічна гімнастика.
Заклучна частина.**

1.Ходьба по колу з різним положенням рук. 2.Дихальні вправи. Підсумок уроку з виставленням оцінок за ОКТ Д/з Підйом тулуба за 1 хв.		Намагатися досягти розслаблення м'язів ніг, рук, спини.
--	--	--

Організаційний вихід із зали.

**Свято-змагання до Дня українського козацтва
«Ми роду козацького діти»
6 клас**

Мета заходу: ознайомити учнів з історією цього свята, з традиціями і звичаями українського козацтва, виховання любові до рідної землі; розвитку таких якостей як мужність, сміливість, честь, і гідність; вшанування героїзму захисників України.

Ведуча.

Добрий день вам, учні добрі! Щиро просим до господи!
Раді вас у нас вітати, щастя та добра бажати.
Сьогодні свято, конкурс нині, сьогодні все козацтво тут,
І в цьому залі радість лине, козацькі ігри всіх вас ждуть.

Пісня

Ведуча.

У нас тут зібралися молоді козацькі гурти.
(учні поділилися на дві команди – гурти).
Он погляньте, які в них хлопці: усі, як дуби, плечима стелю підпирають.
Нумо, козачата, готуймось до козацького переклику:

Братство імені Івана Сірка

Братство імені Петра Сагайдачного

Будь справедливим! Бий нещадно ворогів! Народ завжди обороняй! Ворогам спуску не давай!	Міцно тримай булаву! Керуй розумом! Не забувай про козацьку славу! Не осором козацького роду!
--	--

Всі молодці! Ми переконались, що козацькому роду нема переводу.

Домашнє завдання: речівка, девіз, пісня, т анець

Ведуча.

Отож, смійтеся разом з нами, святкуйте разом з нами. Так, що порадуйте нас, юні козаки. Як відомо, козаки дуже любили весело відпочивати, який то козак, в кого здоров'я слабке? Отож, конкурс на краще знання прислів'їв про здоров'я.

Прислів'я

1. Бережи одяг, доки новий, а здоров'я поки... (молодий)
2. Як немає сили і той світ не... (милий)
3. Хто день починає з зарядки, у того буде все в... (порядку)
4. Без уроків фізкультури не зміцнить... (мускулатури)

Ведуча.

А ще козаки вміли варити смачний куліш. Тож представники від кожного куреня можуть приступати до приготування цієї страви.

Ведуча.

А для всіх учасників розпочинається конкурсна програма.

Конкурс 1.

Є дві пари чобіт великого розміру. Учасники по черзі взувають чоботи, добігають у них до стільця, який розташований на відстані навпроти кожного куреня, повертаються і передають чоботи наступному учасникові.

Ведучий.

Якось трапилося лихо, забрали у полон друзів козаків, та відвезли їх на чужину до ворожого стану! Вважатимемо себе справжніми козаками і відправимось у цікаву подорож до далекої ворожої фортеці, щоб визволити своїх друзів! Для далекої мандрівки треба набрати із собою провізію і покласти її на вози. Отже, наступне випробування - «Збори провізії».

Конкурс 2.

Учасники кожної команди отримують капусту, цибулю, картоплю, моркву, буряк, часник, пачку солі, помідор, огірок. Направляючий кожної команди біжить із капустою у руках (провізія) до ящика (віз), кладе капусту у ящик і

повертається до своєї команди, передаючи естафету наступному. Далі те ж саме виконують всі члени команди.

Ведучий.

Молодці! Зібралися вдорогу! Тоді сідаємо на своїх коней та вирушаємо у далеку подорож. Дорога дуже хвиляста, нерівна, тому на конях мчить швидко, але уважно, перестрибуючи та оббігаючи всі перешкоди! Наступне випробування – **«Стрибки на конях»**.

Конкурс 3.

Направляючий кожної команди пересувається стрибками, тримаючи гімнастичну палицю між ніг (кінь), перестрибуючи через дерев'яні куби (перешкоди) до орієнтиру, назад повертатися стрибками по прямій, передаючи палицю наступному.

Ведучий.

Ось і прискакали ми на своїх козацьких конях до болота, як же переправитися? Нам допоможе конкурс **«Переправа»!**

Конкурс 4.

Учасник тримає в руках 2 дощечки розміром 20х30 см. Укладаючи на підлогу почергово кожну дощечку і наступаючи на неї, учасник має подолати відстань етапу.

Ведучий.

Нарешті і дісталися ми ворожій фортеці! Щоб визволити друзів, треба розібрати прохід у стіні, а саме витягти і перенести цеглини. Наступний конкурс – **«Перенесення цеглин»**.

Конкурс 5.

Вся команда стає в колону з певною відстанню один від одного, передаючи м'ячі один одному назад до лінії старту.

Ведучий.

Справжні козаки повинні вміти знаходити вихід з будь якої ситуації. Не завжди поруч з ними можуть бути дівчата – гарні господарки. Проте наші хлопці – козаки також вміють ліпити таку гарну українську страву, як вареники.

Конкурс 6.

«На винахідливість» Ось вам завдання: у вас є однакова кількість тіста. За одну хвилину ви повинні зіптити якнайбільше вареників. (*Визначаються переможці*).

Ведучий.

Козаки – галасливий народ. Коли їх збиралося більше одного, довкола всі звертали на них увагу. Ось для наших веселих нащадків козацької слави наступний конкурс із загадковою назвою **«Чи вміють козаки кричати?»**

А загадка вона тому, що ніхто не знає, що ж бо наші козаки мають кричати.

Конкурс 7.

«Чи знаєте ви історію України?»

Що це? (Викласти із літер потрібне слово).

- а) Дерев'яна палиця з кулею угорі, яка може бути оздоблена коштовним металом та камінням, ознака влади (Булава).
- б) Верхній одяг козака (Жупан).
- в) Пасмо волосся на голові козака (Оселедець).
- г) Приміщення, де жили козаки, військова одиниця (Курінь).

Ведуча.

Ось, нарешті, після кількох годин чесної боротьби настав найбільш хвилюючий і відповідальний момент. Надаємо слово журі.

Ведучий.

Завершилося наше свято.
Зичимо вам здоров'я, щастя.
Нехай у вас панує достаток,
вітає козацький дух.