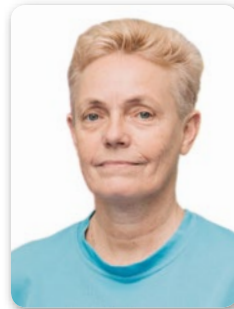




КОМПЕТЕНТІСНА ФІЗКУЛЬТУРА: формування навичок самостійних занять фізичними вправами

Олена АКСЬОНОВА, канд. пед. наук, доцент кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя, Запорізький ОІППО;

Лариса КИРИЛЕНКО, старший учитель, учитель фізичної культури, Мелітопольський НВК № 16, Запорізька обл.



Формування в учнів стійкої мотивації до збереження й зміцнення свого здоров'я, потреби фізичного розвитку й підготовки, використання різноманітних засобів для забезпечення здорового способу життя — визначальні напрями діяльності на уроках фізичної культури. Успішній їх реалізації сприяє впровадження в освітній процес компетентісно орієнтованих завдань, виконуючи які діти набувають самостійного досвіду рухової активності, що в подальшому знадобиться їм у житті. Саме про таку організацію уроку фізкультури розповідають автори.

Нова методика уроку фізичної культури — “Школа компетентностей” — сприяє зосередженню уваги педагога на циклічному розв’язанні конкретних програмових завдань і дає змогу вводити в урок компетентісно орієнтовані комплекси вправ.

При цьому педагогічні завдання об’єднано у три цикли, протягом яких педагог реалізує освітню, оздоровчу й виховну цілі. Під кожен групу завдань визначено відповідні компетентності (соціальну, функціональну, мотиваційну), для їх формування вчитель добирає необхідний блок програмового матеріалу (інформаційний, операційний, мотиваційний).

У структурі уроку обов’язковими є чотири частини: адаптаційна, пошукова, тренувальна, підсумкова.

На цих етапах педагог пропонує учням різноманітні завдання, для виконання яких дітям треба актуалізувати свій руховий досвід, кооперуватися, вчитися виконувати різні соціальні ролі — як лідера, так і підлеглого.

Оскільки учні мають підвищувати рівень своїх фізичних досягнень, у пошуковій і тренувальній частинах уроку варто пропонувати завдання, пов’язані з кардіотренуванням. Така диференціація вправ для учнів різних медичних груп дає змогу регулювати фізичне навантаження дітей відповідно до стану їхнього здоров’я і фізичної підготовки.

Пропонуємо розглянути один з уроків, розроблений за методикою “Школа компетентностей”.



Аби не сумувати й не хворіти, Пересуватись маємо навчитись

Урок фізичної культури у 3-му класі

Розділ програми — “Школа пересувань”.

Матеріали, обладнання та реквізит: кольорові картки, що позначають певну локацію; стрічки зеленого, синього і жовтого кольорів; картки із завданнями; гімнастичні мати, гімнастичні лавки, обручі, скакалки та інший спортивний реквізит.

Зауваги до організації уроку

- На зап’ястках дітей пов’язано кольорові стрічки залежно від групи здоров’я:
зелені — в учнів, що належать до спеціальної медичної групи, та тих, що мають рівень фізичної підготовки нижче середнього (І група);

сині — у дітей, що входять до підготовчої медичної групи, мають середній і достатній рівень фізичного здоров'я (II група);

жовті — в учнів, що мають високий рівень фізичного розвитку (III група).

- Спортивний зал фішками розділено на 2 зони активності, у яких працюватимуть учні різних медичних груп. У кожній зоні є все необхідне обладнання: обручі, скакалки, гімнастичні мати, лавки.
- На стінах розміщено кольорові картки, що позначають певну локацію/станцію, на якій учні виконуватимуть завдання, наприклад “Фітнес-кросворд”, “Калориметр”, “Таксі”, “Методична вертушка”, “Смайлики”. Окрім назви локації/станції, на кожній картці прикріплено завдання для учнів певної групи.

Завдання уроку:

- збагатити руховий досвід учнів, удосконалити навички життєво необхідних рухових дій, спонукати до застосування їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширити функціональні можливості систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- зацікавити учнів виконанням фізичних вправ, формувати усвідомлення їх важливості для здоров'я.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

Емоційне налаштування на роботу (2–3 хв)

Учні заходять до зали, стають на зручні для них місця біля фішок.

Вступна бесіда

- Які види пересувань ви можете виконувати?
- Яке значення в житті можуть мати такі ваші вміння?
- Для чого необхідно знати/вміти так багато варіантів пересувань?
- Чи цікаво вам виконувати такі вправи самотужки?
- Яких правил роботи в команді слід дотримуватися?

II. Адаптаційна частина уроку (4–5 хв)

(Кількість серцевих скорочень (КСС) — 100–110 ударів за хвилину).

Мотиваційна компетентність.

Операційний компонент

1. Незвична ранкова гімнастика (фронтально, за зонами активності)

Педагог запитує учнів, хто з них робив сьогодні ранкову гімнастику вдома. Після з'ясування цього питання вчитель обирає кількох учнів, аби вони продемонстрували, які саме вправи виконували. Перший учень має показати першу вправу зі свого комплексу, решта учнів протягом 1–2 хв повторюють дії за ним. Потім цей учень промовляє: “Стоп. Своє!”. Після цих слів діти мають виконати ще раз демонстровану вправу і додати до неї щось своє. Новостворений комплекс виконують протягом 1–2 хв.

Аналогічно діє наступний учасник: демонструє свою вправу, яку однокласники повторюють, а потім доповнюють власними елементами.

2. Геометрична фізкультура

(робота в групах за локаціями)

Представник першої групи оголошує назву геометричної фігури, демонструє позу, в якій слід відобразити цю фігуру, і каже: “Руш!”. У кожній команді діти мають відтворити фігуру, торкаючись одне одного певними частинами тулуба.

Групу-переможницю визначають, враховуючи швидкість виконання, злагодженість дій та їх якість.

З-поміж членів команди, що перемогла, обирають ведучого. Гру повторюють спочатку.

III. Пошукова частина уроку (14–16 хв)

(КСС — 110–150 ударів за хвилину).

Мотиваційна компетентність.

Інформаційний компонент

Виконання диференційованих завдань

III група — “Калориметр”

На цій локації розташовано дві картки:

- перелік традиційних страв із зазначенням калорій, що вони містять;
- перелік певних видів рухової діяльності й витрати калорій при їх виконанні.

Завдання: визначити індивідуально, скільки калорій отримав організм, споживши сніданок (кожна дитина здійснює обчислення залежно від свого раціону); обрати рухову діяльність, у ході якої можна витратити ці калорії, й виконати відповідні вправи.

I і II групи — “Фітнес-кросворд”

Учні отримують заздалегідь підготовлений кросворд, відповіді на запитання якого — назви вправ. Треба розгадати кросворд, вписати терміни і виконати цей комплекс вправ від простішої до складнішої.

Завдання до кросворда (по горизонталі):

№ завд.	Умова виконання	Опис вправ
1	4 рази по 5 секунд	В. п. — упор присівши. Перекат на спину — стійка на лопатках, ноги вгору, руки — долоньями в лопатки, упор ліктями
2	4 рази по 4 секунди	В. п. — ноги разом. Прямі руки розвести в сторони, упор на лівій нозі, нахилити тулуб вперед, пряму праву ногу відвести назад
3	4 рази по 4 секунди	В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті, стоять ближче до тазостегнових суглобів, вперти руки долоньями на підлозі біля плечей. Підняти тулуб, впираючись долоньями і стопами, наблизити їх якомога ближче по підлозі. Повернутися у в. п.
4	4–8 разів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

Вітаємо всіх, хто обрав

**комплект підручників для 2 класу
від видавництва "Світлич"**

**Ми гарантуємо повну
методичну підтримку
педагогам, які користуються
нашими підручниками**

- ☀ Розгорнуті календарно-тематичні плани
- ☀ Комплекти робочих зошитів з інтегрованих курсів
- ☀ Навчальний зошит з інформатики
- ☀ Збірка компетентнісних завдань (для підсумкових контрольних робіт)
- ☀ Додаткові навчально-методичні матеріали на сайті svitdovkola.org



Щиро дякуємо за довіру!

**Щоб не пропустити наші новинки,
підпишіться на розсилку на сайті:**

SvitDovkola.org 