

Запропонована нами пропедевтична модель вивчення спортивних ігор, зокрема волейболу, дала позитивний ефект не тільки у фізичному розвитку та фізичній підготовленості цих дітей, але й сприяла покращенню їх інтелектуальних можливостей. Це дозволяє рекомендувати її у навчально-виховний процес фізично відсталих дітей молодшого та середнього шкільного віку як на уроках фізичної культури, так і у позакласній та позашкільній роботі.

Література:

1. Алабин В. Г., Страшинская В. И. Построение урока на основе применения тренировочных заданий игровой направленности / В. Г. Алабин, В. И. Страшинская, В. В. Соловйов, А. В. Гаврилов – Х., 1992. – 134 с.
2. Демидова Е. В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей / Е. В. Демидова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №1. – С. 59–61.
3. Корносенко О. К. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав / О. К. Корносенко, В. В. Бондаренко, П. В. Хоменко. – Полтава : Шевченко Р. В., 2012. – 305 с.
4. Марченко С. І. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів / С. І. Марченко // Фізична культура в школі. – 2003. – №7. – С. 17–20.
5. Сухаревская Е. Ю. Технология интегрированного урока: Практик. пособие для учителей нач. шк., студ. пед. учеб. заведений, слушателей ИПК / Е. Ю. Сухаревская – Ростов-н/Д. : Изд-во «Учитель», 2003. – 128 с.

Стариченко Ольга Валентинівна
Професійно-технічне училище №31, м. Полтава

КОНСПЕКТ ВІДКРИТОГО УРОКУ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'Я»

Тема: «Розвиток фізичних якостей методом колового тренування».

Мета: навчити за допомогою методу колового тренування розвивати фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість.

Методична: підвищення загальної працездатності організму і рівня фізичної підготовленості учнів.

Дидактична:

навчальна: удосконалення вмінь і навиків з теми «гімнастика», а саме: правильного виконання вправ для розвитку фізичних якостей.

розвивальна: заохочувати учнів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

виховна: виховувати морально-вольові якості; формувати активно - позитивне відношення до занять фізичною культурою.

оздоровча: сприяти укріпленню систем організму, гармонійному фізичному та духовному розвитку учнів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: удосконалення вмінь та навиків (тренувальне).

Засоби навчання: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Форми та методи проведення заняття:

при організації заняття: групової, індивідуальний;

при повторенні техніки: пояснення, повторний;

при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

Обладнання: гімнастичні мати, скакалки, гімнастичні лави, шведська стінка, музичний центр, секундомір, свисток.

Місце проведення: спортивний зал.

Хід заняття

1. Організаційний момент.

Шикування, привітання, перекличка учнів. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 10 сек.

2. Мотивація.

Позитивний вплив вправ загальної фізичної підготовки на здоров'я і фізичний розвиток молоді.

3. Ознайомлення з темою і метою заняття.

Повідомлення теми заняття «Розвиток фізичних якостей методом колового тренування».

4. Активізація опорних знань .

Пригадати, які існують фізичні якості людини. Техніка безпеки, якої дотримуються учні під час виконання вправ.

5. Практичне заняття.

5.1. В підготовчій частині потрібно підготувати організм до майбутньої основної діяльності, підвищити загальну і спеціальну підготовку. Виконується шикування, вітання, повідомлення задач заняття. Стройові вправи на місці – повороти, перебудови. Шикування в 3 шеренги. Комплекс загальнорозвиваючих вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба. Виконуються вправи на місці: кругові рухи головою, прямими руками, ривкові рухи, наклони та повороти тулуба,

нахили та випадки. Всі вправи виконують під рахунок викладача. Далі виконується ходьба на місці, з високим підніманням стегна. Під час ходьби спину тримати рівно. Після ходьби переходимо на біг.

Спеціальні бігові вправи:

– біг з високим підніманням стегна;

– біг із нахльостуванням гомілки;

Темп середній. ЧСС 100–120 ударів/хв.

Після бігу – ходьба на місці, для нормалізації дихання. Переміщення з колони по одному в колону по три.

Для того, щоб досягти основної мети заняття, учні виконують завдання по «Станціях»: Стрибки через скакалку (на двох ногах); Згинання і розгинання рук в упорі лежачи або віджимання в упорі на колінах; стоячи біля лави, права нога на лаві. Вистрибування вгору зі зміною положення ніг; нахил тулуба в положенні сидіти; піднімання тулубу з положення лежачи;



5.2. В заключній частині після шикування в колонну по одному знову перевіряється ЧСС (70–80 ударів).



5.3. Підсумки заняття викладач вказує позитивні і негативні моменти заняття, оцінює успішність учнів. Оголошує домашнє завдання.

План-конспект заняття

Зміст заняття	Дозування	Організаційні та методичні вказівки
Підготовча частина 15 хв.		
1. Шикування; рапорт чергового; привітання	1 хв.	<i>Виконання вправ методом «колового тренування»</i>
2. Повідомлення завдань заняття. Актуалізація опорних знань: перерахувати фізичні якості людини. Мотивація навчальної діяльності: значення занять спортивними вправами для людей різного віку	30 с	<i>Усі вправи починати і закінчувати за сигналом учителя</i>
3. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 10 сек.	30 с	<i>Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять</i>

4. Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 3 шеренги)	10 с	Слухати уважно команду
ЗРВ на місці:		Темп виконання повільний
1. В.п. – середня стійка, руки на поясі; 1 – нахил головою вперед; 2 – назад; 3– вліво; 4– вправо	5 р.	Темп виконання середній, спина тримається рівно
2. В.п. – середня стійка, руки в сторони; 1– 4 колові оберти в кистьовому суглобі вперед; 1–4 – назад	5 р.	Слідкувати за поставою
3. В. п. – середня стійка, руки в сторони; 1–4 колові оберти в ліктьовому суглобі вперед; 1–4 – назад	5 р.	Темп виконання середній
4. В. п. – середня стійка, руки до плечей; 1–4 колові оберти в плечовому суглобі вперед; 1–4 – назад	5 р.	Слідкувати за диханням
5. В.п. – середня стійка, права рука вгорі, ліва внизу; 1–2 – ривки руками; 3–4 – зміна положення рук	4 р.	Руки рівні, не зігнуті в ліктях
6. В.п. – середня стійка, руки зігнуті в ліктях перед грудьми; 1–2– відведення зігнутих рук; 3–4 – відведення прямих рук з поворотом вправо, потім вліво	6 р.	Лікті відведені в сторони.
7. В.п. – середня стійка, руки на поясі; 1–2 нахил тулубу вправо; 3– 4 – вліво	6 р.	Вправу виконувати енергійно; максимальна амплітуда
8. В.п. – широка стійка, нахил прогнувшись, руки в сторони; 1 – поворот вліво, правою рукою – до лівої; 2 – в.п.; 3 – теж саме – вправо; 4 – в.п.	8 р.	Слідкувати за темпом виконання
9. В.п. – широка стійка, руки вперед – в сторони; 1 – мах правою ногою до лівої руки; 2 – в.п.; 3 – лівою до правої; 4 – в.п.	8 р.	Ноги не згинаються в колінах
10. В.п. – ноги нарізно, руки вгору; 1–3 – нахил тулуба з діставанням пальцями рук носків ніг; 4 – в.п.	4 р.	Слідкувати за рахунком
11. В.п. – вузька стійка, руки на колінах; колові оберти в колінних суглобах; 1–4 – вправо; 5–8 – вліво	6 р.	Зміна положення ніг стрибком

12. В.п. – випад на праву ногу; 1–3 – пружіння; 4 – зміна положення ніг	30 с	<i>Звернути увагу на поставу</i>
5. Ходьба на місці	3 хв.	
6. Біг на місці: • звичайний; • з високим підніманням стегна; • із закиданням гомілки • стрибки з ноги на ногу	30 с	<i>М'яка постановка стопи, максимальній підйом на передню частину</i>
Вправи на відновлення дихання		
Основна частина 25 хв.		
Шикування в шеренгу. Вимірювання ЧСС за 10 с. Ознайомлення із завданнями на станціях. Переходи між станціями.	1 хв.	<i>Між кожною станцією відпочинок і перехід 30 с. Вправи виконувати у спокійному темпі</i>
Станція № 1. Стрибки через скакалку (на двох ногах)	30 с	
Станція № 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи або віджимання в упорі на колінах	30 с	
Станція № 3. Стоячи біля лави, права нога на лаві . Вистрибування вгору зі зміною положення ніг	30 с	
Станція № 4. Нахил тулуба в положенні сиді. На 1–4 – нахил вперед; 5–8 – взявшись за ноги, тримаємо «складку»	30 с	
Станція № 5 Піднімання тулубу з положення лежачи	30 с	 <i>Пальці в «замок» за головою, дихання не затримувати</i>
Заклучна частина 5 хв.		
1. Вправи на розслаблення/відновлення дихання:		
1. В.п.: вузька стійка, руки вздовж тулуба; 1–4 – правою рукою нахилиємо голову вправо; 5–8 – лівою, вліво	30 с	<i>Містить у собі вправи на розслаблення й відновлення дихання.</i>

2. В.п.: ноги на ширині плечей; правою рукою відводимо вправо; теж саме іншою рукою	30 с	
3. В.п.: ноги на ширині плечей нахил вперед, дістати руками до підлоги.	1 хв.	 – розслабити верхню частину тіла
4. В.п.: широка стійка, сід на праву ногу; виконати перекат з правої на ліву.	1 хв.	<i>Відчуйте розтягнення всієї внутрішньої поверхні стегна.</i>
2. Шикування в одну шеренгу	30 с	
3. Визначення рівня ЧСС	1 хв.	
4. Підведення підсумків уроку	30 с	
5. Домашнє завдання		<i>Виконувати вправи для м'язів пресу, верхнього та нижнього плечового поясу</i>

Література:

1. Зациорський В. М. Физические качества спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 200 с.
2. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория і методика фізичного виховання і спорту : Навч. посібник для студ. ВНЗ. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 110 с.