

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки та психології
Кафедра фізичного виховання та реабілітації

Кваліфікаційна робота

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

Спеціальність 013 Початкова освіта

Освітня програма «Початкова освіта»

Здобувачка вищої освіти освітнього
ступеня «магістр»
факультету педагогіки і психології
Кондрин Марії Василівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент кафедри фізичного
виховання та реабілітації
Огнистий Андрій Володимирович

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент
Маляр Едуард Імреєвич

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	8
1.1. Ігровий метод у педагогіці фізичної культури: сутність і кваліфікація.....	8
1.2. Вікові особливості фізичного та психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	16
1.3. Аналітичний огляд досліджень ігрових методів в процесі фізичного виховання початківців учнів початкових класів.....	25
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	29
2.1. Особливості методики проведення занять з фізичної культури у початкових класах	29
2.2. Розробка та впровадження системи ігрових вправ для уроків фізичної культури.....	34
2.3. Оцінка результативності впровадження ігрового методу у фізичне виховання та методичні рекомендації.....	46
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Економічні та суспільні зміни сприяли реформуванню системи освіти. Концептуальні засади реформування шкільної освіти України спрямовують педагогів на збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, застосування особистісного підходу, розвитку природних здібностей учнів, що в сукупності забезпечує психологічний комфорт, вияв свідомості, творчості, допитливості та вмотивованості підростаючого покоління. Реформою в галузі фізичної культури передбачено створення школи, де учні навчаються через діяльність, а основну увагу спрямовано на розвиток компетентностей фізичної культури без акценту на спортивні досягнення. Важливою умовою фізичного виховання учнів є «м'язова радість» дитини, а не виснажлива тілесна втома.

Одним із завдань педагогів Нової української школи (НУШ) і вчителя фізичної культури зокрема лежить у площині його готовності до змін в освітньому процесі: швидко реагувати на природовідповідність освітніх змін, вияву нових ідей, виклики часу, творчі ініціативи у галузі фізичної культури, запити та потреби здобувачів освіти. Про це свідчить низка освітніх державних законодавчих документів і актів, у яких зазначено вимоги до гармонійного фізичного розвитку і обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти. Так, у Законі України «Про освіту» (2017) зазначено, що відповідно до сучасної мети освіти здійснюється «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей», формування цінностей, необхідних для успішної самореалізації в подальшому житті.

Державний стандарт початкової освіти (2018) визначає мету фізкультурної освіти як «формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок» [27].

В умовах Нової української школи зміст освіти максимально має бути наближений до практичної діяльності через шляхи опанування новітніми методиками, технологіями навчання, педагогічними техніками, формами професійної діяльності, які на засадах освітніх підходів будуть враховувати запити й інтереси учнів.

Реалізація завдань упровадження ідей Нової української школи потребує від педагогів осмислених змін своєї свідомості через активне використання нових освітніх підходів до навчання фізичної культури з початкової школи, спрямованих на гармонійний розвиток особистості учня. Саме в молодших класах фізичне виховання дітей слід спрямовувати на свідоме ставлення їх до свого тілесного, духовного і морального розвитку, забезпечення передачі рухового досвіду від старшого покоління до молодшого, успадкування характерних національних цінностей завдяки збереженню народних традицій та звичаїв, удосконалення пошуку шляхів, форм і засобів використання систем фізичного виховання учнів. Сучасні освітні виклики та технології поступово змінюють комунікацію, співпрацю та процес навчання вимагають оновлення методичних підходів щодо проведення уроків фізичної культури з молодшими школярами. Усе сказане вище дозволяє сформулювати проблему дослідження: за яких педагогічних умов процес використання ігрового методу на уроках фізичної культури в початкових класах буде ефективним.

Таким чином, ми обрали **тему** нашого дослідження: «Особливості використання ігрового методу на уроках фізичної культури в початкових класах».

Об'єкт дослідження є процес фізичного виховання учнів початкової школи.

Предмет дослідження: застосування ігрового методу у структурі уроків фізичної культури в початкових класах.

Відповідно до теми було визначено **мету** дослідження: проаналізувати та експериментально перевірити ефективність ігрового методу як засобу підвищення рухової активності учнів початкових класів.

Відповідно до мети поставлені та вирішувалися такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати науково-теоретичні джерела щодо сутності та значення ігрового методу у фізичному вихованні.
2. Розкрити сутність ігрового методу та його роль у фізичному й соціальному розвитку дітей молодшого шкільного віку.
3. Визначити педагогічні умови та дослідити існуючі практики ефективного використання ігрових методів на уроках фізичної культури.
4. Розробити та впровадити комплекс ігор, адаптований до програмових вимог і вікових особливостей та оцінки ефективності їх впровадження.

Гіпотеза дослідження: ефективність уроків фізичної культури значно зросте за умови систематичного та методично обґрунтованого застосування ігрового методу.

Для реалізації мети та завдань нашого дослідження були використані такі **методи дослідження**: теоретичні методи: аналіз наукової літератури, узагальнення; емпіричні методи: спостереження, анкетування, бесіди з учнями та вчителями; педагогічний експеримент: формувальний, контрольний етапи; методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз результатів.

Теоретичну основу дослідження складає комплекс ідей та наукових положень, обумовлених: підходами до соціального виховання у процесі особистісного та професійного розвитку; науковими основами організації виховного процесу та навчання; концепцією освіти фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку (Л. Матвєєв, В. Платонов, Т. Круцевич); теорією гри як провідної діяльності дитини (Л. Виготський, Д. Ельконін, Ж. Піаже); впливу гри на формування пізнавальної активності, соціалізацію, розвиток емоційної сфери; теорією аналізу діяльності; теорією особистісного підходу до освіти; ідеями класичної педагогіки про значущість виховання здорової дитини (К. Ушинський, М. Макаренко, В. Сухомлинський); принципи побудови уроків фізичної культури (системність, доступність, поступовість, ігровий характер);

використання ігрових технологій у сучасній школі (Н. Бібік, О. Савченко, Т. Круцевич) [4, 15, 16].

Достовірність наукових результатів та висновків дослідження забезпечується різнобічним аналізом проблеми при визначенні вихідних теоретико-методологічних позицій; організацією експериментальної роботи із застосуванням комплексу методів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; репрезентативною вибіркою; перевіркою теоретичних висновків та практичних рекомендацій; коректним застосуванням методів математико-статистичної обробки даних.

Теоретична значимість дослідження у тому, що уточнено та поглиблено понятійно-категоріальний апарат щодо ігрового методу у фізичному вихованні; розкрито психолого-педагогічні основи застосування ігор у фізичному вихованні молодших школярів; обґрунтовано педагогічні умови ефективності ігрового методу на уроках фізичної культури в початкових класах.

Практична значимість результатів дослідження визначається тим, що розроблено систему ігрових вправ, які можуть бути використані у практиці вчителів фізичної культури; розроблені методичні рекомендації можуть застосовуватися для оптимізації навчального процесу у початкових класах, а також у системі позакласної спортивно-оздоровчої роботи. Результати можуть бути використані для удосконалення навчальних програм з фізичної культури в контексті НУШ початкової школи.

Дослідно – експериментальна база та методика дослідження. Роботу виконано на базі закладу загальної середньої освіти смт Гусятин. Хронологічні рамки дослідження 2024–2025 роки. Організація дослідження здійснювалася у два основні етапи. На першому етапі (2024) здійснювалося теоретичне осмислення проблеми, визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження. Аналізувалася науково-методична література та офіційні джерела на тему. Розроблялася програма та методика дослідження. Визначалася сутність, проводилася систематизація педагогічних умов та досліджувались існуючі практики ефективного використання ігрових методів на уроках фізичної

культури. На другому етапі (2025) дано оцінку результативності впровадження ігрового методу у фізичне виховання. Дослідження на даному етапі йшло за напрямками: аналізу методик проведення та розробці системи ігрових вправ для уроків фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Частина теоретичних напрацювань нашого дослідження представлена у тезах доповіді «Ігровий метод як засіб підвищення мотивації молодших школярів на уроках фізичної культури» на Всеукраїнській науковій конференції «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді» 23-24 жовтня 2025 року, м. Тернопіль.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи складає 86 сторінок, список використаних джерел містить 37 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Ігровий метод у педагогіці фізичної культури: сутність і кваліфікація.

Найважливішим завданням початкової школи є виховання висококваліфікованих, творчих людей, які зможуть постійно вдосконалюватися та активно працювати в мінливих соціально-економічних умовах. Необхідно надавати учням найсучасніші знання та практичну підготовку, щоб у майбутньому вони могли ефективніше вирішувати різні життєві проблеми. У співпраці з учнями початкової школи необхідно впроваджувати активні форми та методи навчання, серед яких важливу роль відіграють ігрові технології.

Державний стандарт початкової освіти (2018) визначає мету фізкультурної освіти як «формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок» [27].

В умовах Нової української школи зміст освіти максимально має бути наближений до практичної діяльності через шляхи опанування новітніми методиками, технологіями навчання, педагогічними техніками, формами професійної діяльності, які на засадах освітніх підходів будуть враховувати запити й інтереси учнів. Відкриваються нові можливості для інтеграції знань, умінь, навичок із різних дисциплін і практики педагогіки партнерства, проєктування моделей інноваційних методик у навчанні, конструювання сучасних освітніх програм.

Реалізація завдань упровадження ідей Нової української школи потребує від педагогів осмислених змін своєї свідомості через активне використання нових (оновлених) освітніх підходів до навчання фізичної культури з початкової

школи, спрямованих на гармонійний розвиток особистості учня. Саме в молодших класах фізичне виховання дітей слід спрямовувати на свідоме(вдумливе)ставлення їх до свого тілесного, духовного і морального розвитку, забезпечення передачі рухового досвіду від старшого покоління до молодшого, успадкування характерних національних цінностей завдяки збереженню народних традицій та звичаїв, удосконалення пошуку шляхів, форм і засобів використання систем фізичного виховання учнів [32].

Гра є найприроднішою формою взаємодії між дітьми, саме в грі учні початкової школи отримують свободу та гармонійний розвиток. «Великий тлумачний словник сучасної української мови» (2005) визначає поняття «гра» як дію, що має ігрове значення; дитячу діяльність, що підпорядковується набору правил, навичок або базується на певних умовах, має розважальний характер. У педагогічній науці «гра» зазвичай тлумачиться як ситуативна діяльність, метою якої є відтворення та засвоєння соціального досвіду, в ході якої формується та вдосконалюється саморегуляція поведінки.

«Український педагогічний словник» (1997) тлумачить «ігрову діяльність» як активну діяльність дітей, в ході якої вони опановують соціальні функції та міжособистісні відносини. Така діяльність розглядається як динамічна система взаємодії дитини з навколишнім середовищем, в процесі якої відбувається асиміляція когнітивного, культурного та історичного досвіду, а також формування особистості дитини [21, 25].

Використовуючи ігрові техніки, вчителі початкової школи можуть розвивати інтелектуальні здібності учнів, спонукаючи їх самостійно шукати способи вирішення нестандартних завдань.

Питання виховання особистості дітей, орієнтованого на особистість, призвело до зміни пріоритетних цілей початкової школи. Кожна дитина повинна відчувати себе повноцінним суб'єктом навчальної діяльності. Тому вчителі початкової школи повинні оновлювати навчальні інструменти. Ми вважаємо, що використання ігрових технологій навчання в початковій школі є особливо ефективним. Ігровий метод — це спосіб організації навчального процесу, що

передбачає здійснення навчальної діяльності у формі гри. Навчальні функції ігрового методу:

- мотивація (гра стимулює бажання рухатися і вчитися);
- освітність (за допомогою гри можна легко навчитися руховим навичкам);
- розвиток (розвиток фізичних якостей і мисленнєвих здібностей);
- виховання (гра розвиває волю, витривалість і дух взаємодопомоги);
- діагностика (за допомогою гри можна визначити рівень підготовленості).

На уроках фізичного виховання ігрові заняття є не тільки засобом активізації учнів, але й ефективною формою розвитку фізичних, когнітивних та соціальних якостей. Ігрова техніка залишається унікальною формою навчання, яка викликає у школярів інтерес та захоплення.

Класифікація ігор у фізичному вихованні:

- ігри на свіжому повітрі (загальнорозвивальні);
- спортивні ігри (включають елементи футболу, баскетболу, гандболу тощо);
- рольові ігри;
- ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкості реакції, координації.

У загальному розумінні техніка тлумачиться як наука про навички, тобто наука про те, як найкраще досягти очікуваного результату. Педагогічна техніка – це науково обґрунтована модель системи діяльності вчителя, що містить алгоритмічний опис вирішення вчителем конкретних педагогічних завдань [26, с. 16].

Коли дитина після дитячого садка йде до школи, вона стикається з іншим видом діяльності – навчанням. Однак ігри все ще відіграють надзвичайно важливу роль у їхньому житті. Саме завдяки тому, що вчителі вміло подають новий матеріал у формі ігор, учні молодших класів без зусиль і стресу розуміють і засвоюють нову інформацію. Коли вони повністю занурені в гру, вони навіть не помічають, що навчаються.

Існують різні визначення поняття «ігрова техніка». Зокрема, І. Дичківська визначає ігрову техніку як «форму взаємодії між вчителем і дитиною, яка за допомогою певного сюжету сприяє формуванню навичок вирішення проблем на основі вміння обирати альтернативні варіанти» [12, с. 23].

У свою чергу, Г. Селевко в концепції «ігрових навчальних технологій» включає досить широкий спектр методів і технік, що дозволяють організувати навчальний процес у формі різних навчальних ігор. Навчальна гра має чітку навчальну мету і відповідний навчальний результат, які можна підтвердити, чітко ідентифікувати і які характеризуються освітньою та пізнавальною спрямованістю [2, с. 25].

Отже, ігри є невід'ємною частиною навчального процесу в початковій школі. Використання ігрових технологій у навчанні учнів початкової школи відповідає їхнім природним потребам і має на меті підвищення якості освіти, розвиток пізнавальної діяльності та творчої особистості учнів. Особливістю ігрових технологій є те, що створені вчителем навчальні ситуації допомагають учням початкової школи досягти успіху, стимулюють їхню допитливість, бажання вивчати нове, шукати способи вирішення нестандартних завдань тощо. Саме в ігровій діяльності учні відчувають справжню свободу, задовольняються їхні інтелектуальні та емоційні потреби.

Зокрема, О. Шевченко виділяє такі особливості гри:

- діяльність, що розвивається вільно, відбувається тільки за бажанням дитини, заради задоволення від процесу, а не тільки від результату (процесуальне задоволення);
- творчість, переважно імпровізована, дуже активна за своєю суттю («творча сфера»);
- сублімація емоцій, таких як активність, змагання, конкуренція, привабливість (чуттєвий характер гри, «емоційна напруга»);
- наявність прямих або непрямих правил, що відображають зміст гри, її логіку та логічну й часову послідовність її розвитку [31, с. 25]

Таким чином, Д. Ельконін вважає, що розвиток дитячої гри має чотири рівні, а саме:

- перший рівень – це відтворення дітьми в іграх дій дорослих, спрямованих на іншу людину, тобто ігри, що стосуються найпростіших форм людського спілкування;
- другий рівень – це відтворення в іграх дій дорослих, що відповідають системі їхньої діяльності від початку до кінця;
- третій рівень – це розподіл у грі певних ролей дорослих та їх виконання;
- четвертий рівень – це здатність гнучко змінювати поведінку та ігрову стратегію.

Різноманітність та мінливість ігор робить необхідним їх класифікацію. На наш погляд, найбільш вдалою та досконалою класифікацією ігор є класифікація, запропонована Г. Селевко, а саме:

- за типом діяльності: фізичні, інтелектуальні, трудові, соціальні, психологічні;
- класифікація за характером навчального процесу: освітня, тренувальна, контрольна, узагальнювальна; пізнавальна, освітня, розвивальна; репродуктивна, виробнича, творча; комунікативна, діагностична, профорієнтаційна та ін.;
- класифікація за характером ігрових методів: тематичні ігри, сюжетні ігри, рольові ігри, комерційні ігри, імітаційні ігри, драматичні ігри;
- класифікація за тематичною сферою: математична, хімічна, музична, літературна, трудова, виробнича тощо
- за типом ігрового середовища: без предметів, з предметами, комп'ютер, телевізор тощо.

У свою чергу, О. Шевченко у своїх працях розкриває феномен гри:

1. Гра є багаторівневим поняттям. Вона означає професію, дозвілля, розвагу, забаву, змагання, тренування, навчання, відпочинок, у процесі яких вимоги дорослих до виховання дітей перетворюються на їхні власні вимоги,

стаючи таким чином активним засобом виховання та самовиховання. Для дітей різного віку це самостійний вид діяльності, принцип і метод розвитку дитячого життя, спосіб пізнання, а також спосіб організації дитячого життя та неігрової діяльності.

2. Ігри дітей є найбільш вільною та природною формою їхньої діяльності. У процесі гри вони пізнають і досліджують навколишній світ, а також відкривають для себе широкий простір для самовираження, розвитку особистої творчості, активності, самоусвідомлення та самореалізації.

3. Гра, що має синтетичний характер і поглинає певні аспекти інших видів діяльності, є багатогранним явищем у житті дитини. Вона є першим етапом діяльності дошкільнят, початковою школою їхньої поведінки, нормою і нормальною діяльністю для учнів середньої школи, підлітків і молоді, а також власною метою у процесі зростання школярів.

4. Гра є потребою дитини у зміні: її психологічною, інтелектуальною, фізіологічною основою. Вона є особливим, чисто дитячим світом у житті дитини. Гра є практикою розвитку.

5. Гра є способом дитини шукати себе в групі однолітків, є шляхом до набуття соціального досвіду, культури минулого, сьогодення та майбутнього, повторення соціальних практик для досягнення розуміння.

6. Гра – це свобода самовираження, саморозвиток на основі підсвідомості, розуму та творчості. Її результатом є задоволення від процесу, а кінцевим результатом – розвиток здібностей, реалізованих у ній.

7. Гра – це основна сфера спілкування дітей. Вона вирішує суперечливі питання міжособистісних відносин, сумісності, партнерства, дружби та товариства. У грі діти навчаються та отримують соціальний досвід міжособистісних відносин. Гра є соціальною, її сутність та безпосередня насиченість є відображенням моделі поведінки, проявом та розвитком складних самоорганізованих систем, а також практикою творчих рішень, уподобань та вибору дітей щодо вільних дій, що є унікальною сферою людської діяльності [14, с. 10].

Отже, ми дійшли висновку: гра є найприроднішою та найцікавішою діяльністю дитини, яка супроводжує її протягом усього життя. Вона є джерелом фізичного та психічного здоров'я, методом виховання та навчання, способом отримання інформації, основою для розвитку творчих здібностей та навичок дитини. Особливість використання ігрових елементів у початковій школі полягає в тому, що учні отримують досвід самостійної роботи з новим матеріалом.

У своїх дослідженнях Г. Селевко вважає, що сфера цілеспрямованості включає ігрові техніки:

- навчання: розширення кругозору, пізнавальна діяльність; застосування знань, технік, умінь у практичній діяльності; формування необхідних навичок і умінь у практичній діяльності; розвиток трудових навичок;

- освіта: виховання самостійності, волі; формування певних методів, позицій, етики, естетики та світоглядних установок; виховання співпраці, колективізму, спілкування, комунікації;

- розвиток: розвиток уваги, пам'яті, мовлення, мислення, порівняльних здібностей, уяви, фантазії, творчості, емпатії, рефлексії, здатності знаходити оптимальні рішення;

- соціалізація: участь у соціальних нормах і цінностях; адаптація до умов навколишнього середовища; контроль стресу, саморегуляція; тренування комунікації, психотерапія.

Правильно підібрані та організовані ігри можуть пробудити та підтримати інтерес учнів до навчання. Ігри допомагають учням долати помилки, легше переносити невдачі та труднощі. Під час цікавих ігор учні відчують бажання вивчати та запам'ятовувати новий матеріал.

В. Коваленко зазначає, що «включення ігрових моментів урок робить процес навчання цікавим і веселим, створює у дітей бадьорий настрій для роботи, полегшує подолання труднощів у вивченні навчального матеріалу» [2, с. 27]. Таким чином можна узагальнити значення ігрового методу на уроках фізкультури Рисунок 1.

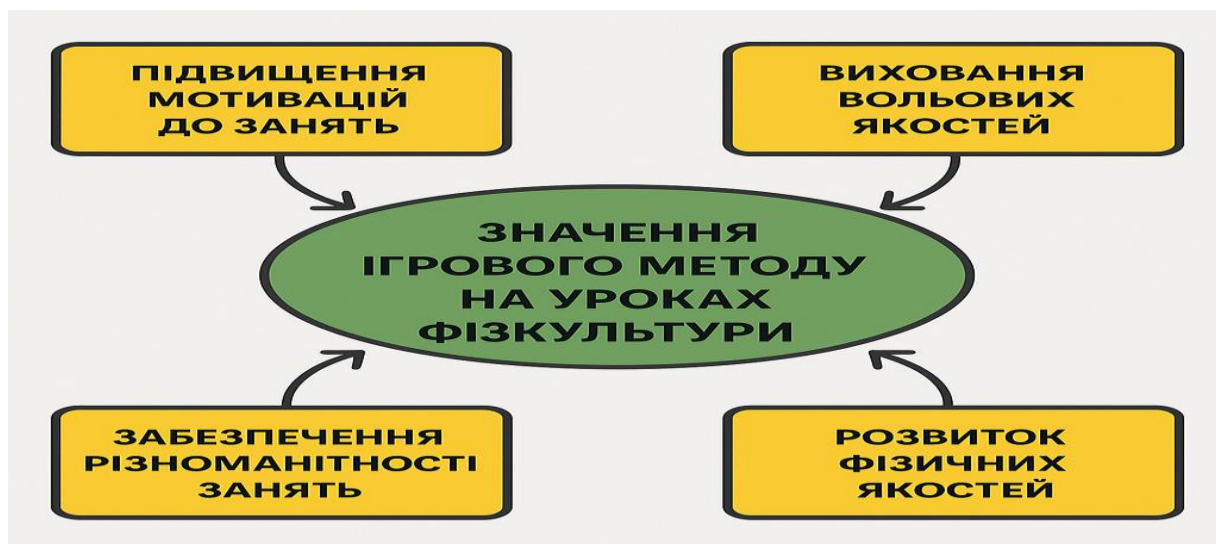


Рисунок 1. Значення ігрового методу на уроках фізкультури

У підручнику для вчителів «Ігри-лекції на уроках математики» В. Коваленко називає ігри «сучасною загальновизнаною методикою навчання і виховання, що має освітню, розвиваючу і виховну функції, які органічно поєднуються». Педагог підкреслює, що сучасна педагогіка передбачає навчання на основі ігор у класі, правильно розглядаючи їх як можливість ефективно організувати взаємодію між вчителем і учнями, як форму плідної комунікації, що містить у собі елементи змагання, спонтанності та справжнього інтересу. Навіть найпасивніші діти з великим бажанням долучаються до гри, докладаючи всіх зусиль, щоб не підвести своїх товаришів по грі. Під час гри діти зазвичай дуже зосереджені, уважні та дисципліновані. Гру слід розглядати як потужний і незамінний важіль розвитку розуму дитини [2, с. 27].

Тому ігри, які використовуються в роботі з учнями молодших класів, повинні відповідати навчальній програмі. Ігрові завдання не повинні бути ні занадто легкими, ні занадто складними. Необхідно враховувати вікові особливості учнів, пропонувати різноманітні ігри та залучати до гри всіх учнів.

Таким чином, Г. Селевко розділяє структуру гри на діяльність і процес. Структура гри як діяльності включає: постановку мети, планування, досягнення мети, аналіз результатів. Структура гри як процесу включає: ролі, які виконують гравці; ігрові дії як засіб реалізації цих ролей; використання предметів у грі,

заміщення реальних предметів ігровими; реальні відносини між гравцями; сюжет (зміст) – умовне відтворення сфери діяльності в грі.

У свою чергу, О. Савченко виділяє такі складові структури ігрової діяльності:

- мотивація – потреби, мотиви, інтереси, прагнення, що визначають бажання дитини брати участь у грі;
- напрямок – вибір засобів і методів ігрової діяльності;
- прояв – дії та операції, що роблять можливим досягнення ігрових цілей;
- контроль та оцінка – корекція та стимулювання ігрової діяльності [29, с. 191].

Дослідження питань використання ігрових технологій у початковій школі показують, що необхідно починати з простих ігрових ситуацій, систематично і цілеспрямовано використовувати ігрові технології на уроках. В ігрових ситуаціях необхідно заздалегідь планувати діяльність учнів, направляти їх на досягнення мети. Ігрові завдання для учнів молодших класів повинні відповідати освітнім завданням і бути в межах можливостей кожної дитини. Ефективність ігрової діяльності учнів молодших класів залежить від їхньої готовності до гри, чіткого визначення ігрових завдань та контролю за діями учасників гри.

Однак не можна забувати про труднощі, що виникають при використанні ігрових технологій. Застосування ігрових технологій на уроках у початковій школі вимагає всебічної методичної підготовки вчителів. У порівнянні з традиційними методами навчання, ігрові технології вимагають більше часу та енергії [2, с. 27]. Отже, використання ігрових технологій особливо доцільним є у роботі з учнями початкових класів. Саме для ефективності навчально-виховного процесу вчителям необхідно традиційні форми організації навчання комбінувати з ігровими технологіями. Ігрові технології на уроках допомагають вчителю активізувати й інтенсифікувати діяльність молодших школярів.

Психолого-педагогічною особливістю молодшого шкільного віку є провідна роль гри в розвитку дитини. У цьому віці гра переходить із провідної діяльності дошкільного віку в навчальну діяльність, але зберігає свій вплив. Гра

на уроці фізичної культури допомагає перетворити навчання на захоплюючу діяльність.

Під час проведення уроку з застосуванням ігрових технологій, вчитель повинен вміло управляти емоціями молодших школярів, не нав'язувати свої думки, а скеровувати їхню активність у потрібне русло. Завдяки ігровим технологіям в класі створюється сприятливий психологічний клімат, активізується навчальна діяльність школярів, підтримується інтерес до навчання. Емоційна забарвленість гри допомагає школярам легше пережити невдачі та подолати труднощі під час навчання. Ігрові технології навчання сприяють розвитку у молодших школярів самостійності, творчості, винахідливості, кмітливості, відповідальності, цілеспрямованості.

1.2. Вікові особливості фізичного та психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Те, що розвиток як фізичний, так і розумовий тісно пов'язаний з віком, розуміли вже в глибокій старовині. Ця істина, вочевидь, не вимагала особливих доказів: більше прожила людина на світі – стала вище на зріст і міцніше тілом, з віком приходить мудрість, накопичується досвід, умножаються знання. Кожному віку відповідає свій рівень фізичного, психічного і соціального розвитку. Зрозуміло, ця відповідність справедлива лише загалом і в цілому, але розвиток конкретної людини може відхилятися в ту або іншу сторону.

Для правильного управління процесами розвитку педагоги вже у далекому минулому робили спроби класифікувати періоди людського життя, знання яких несе важливу інформацію для присвячених. Є цілий ряд розробок періодизації розвитку. Не станемо вникати в теоретичні тонкощі вибору критерію.

Періодизація ґрунтується на виділенні вікових особливостей. Віковими особливостями називаються характерні для певного періоду життя анатомо-фізіологічні і психічні якості. Оскільки біологічний і духовний розвиток людини тісно зв'язаний між собою, то відповідні віку зміни настають і в психічній сфері. Відбувається, хоча і не в такому строго порядку, як біологічне, соціальне

дозрівання, виявляється вікова динаміка духовного розвитку особи. Це і служить природною основою для виділення послідовних етапів людського розвитку і складання вікової періодизації.

Повні періодизації розвитку охоплюють все людське життя з найбільш характерними стадіями, а неповні (часткові, урізані) - лише ту частину життя і розвитку, яка цікавить певну наукову область. Для педагогіки школи найбільший інтерес представляє періодизація, що охоплює життя і розвиток людини шкільного віку.

У сучасній науці прийняті наступні періодизації дитячого віку:

Психологічна	Педагогічна
Пренатальний період	Дитинство (1 рік життя)
Період новонародженості (до 6 тижнів життя)	Переддошкільний вік (від 1 до 3 років)
Грудний період (до 1 року)	Дошкільний вік (від 3 до 6 років):
Повзунковий вік (1-3 роки)	Молодший дошкільний вік (3-4 роки)
Дошкільний вік (3 - 6 років)	Середній дошкільний вік (4 - 5 років) Старший дошкільний вік (5 - 6 років).
Шкільний вік (6-11 років)	Молодший шкільний вік (6-10 років)
Пубертатний період (11-15 років)	Середній шкільний вік (10 - 15 років)
Юнацький період (15-20 років)	Старший шкільний вік (15-18 років)

Неважко відмітити, що основу педагогічної періодизації складають стадії фізичного і психічного розвитку, з одного боку, і умови, в яких протікає виховання, – з іншого.

Вік чітко утримує розвиток і диктує свою волю. Закономірності, що діють в цій області, жорстко лімітують можливості розвитку.

Я.А. Коменський був першим, хто наполягав на строгому обліку в учбово-виховній роботі вікових особливостей дітей. Він висунув і обґрунтував принцип

відповідності до природи, згідно з яким вчення і виховання повинні відповідати віковим етапам розвитку. Як у природі все відбувається свого часу, так і у вихованні все повинно йти своєю чергою – своєчасно і послідовно.

Урахування вікових особливостей – один з основоположних педагогічних принципів. Спираючись на нього, вчителі регламентують учбове навантаження, встановлюють обґрунтовані об'єми зайнятості різними видами праці, визначають найбільш сприятливий для розвитку розпорядок дня, режим праці і відпочинку. Вікові особливості зобов'язали правильно вирішувати питання відбору і розташування учбових предметів і учбового матеріалу в кожному предметі. Вони обумовлюють також вибір форм і методів учбово-виховної діяльності.

Вікові стадії відображені у працях багатьох авторів, які описують сукупність анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму, умови їхнього життя, виховання та навчання [20, с. 15]. Фізичне виховання школярів має певну специфіку, яка визначається переважно їхніми анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями. У цьому віці організм дитини швидко розвивається, але не так швидко, як у дошкільному віці. Дослідження показують, що характерною особливістю процесу фізичного росту дітей є його нерівномірність і хвилюподібність. Кістки розвиваються відносно рівномірно в усій опорно-руховій системі, хоча інтенсивність росту різних розмірних ознак є різною. Аналізуючи річні показники росту учнів молодших класів початкової школи, можна сказати, що зріст збільшується приблизно на 4–5 см, вага — приблизно на 2–3 кг, а обхват грудей — приблизно на 1,5–2 см. Визначається щорічне зростання на 3–4 см. У віці 7–9 років відбувається значне зростання хребта. У цьому віці прискорюється розвиток поперекового та нижнього грудного відділів хребта. Кістки дітей містять менше мінералів, ніж кістки дорослих, і більш схильні до деформацій. У віці від 6 до 9 років на поверхні верхніх і нижніх хребців, а також на кінцях остистих і поперечних відростків утворюються самостійні центри окостеніння. Вигин шийного відділу хребта

вперед і вигин грудного відділу хребта назад формуються до 7 років, а вигин поперекового відділу хребта вперед — до 12 років, тому у учнів молодших класів початкової школи можуть спостерігатися різні порушення постави. Хребет дуже гнучкий і рухливий [18, с. 46]. У віці 7–8 років починається ріст тазових кісток, що може призвести до їх зміщення.

За даними, повноцінна опорна та рухова функції значною мірою залежать також від формування стопи. У порівнянні зі стопою дорослої людини, стопа дитини коротша, а п'яткова частина вужча. Остаточне формування стопи відбувається у віці 11–12 років.

У цьому віці м'язова система ще не повністю розвинена. М'язові волокна містять невелику кількість білків і жирів. На цьому етапі м'язова маса становить приблизно $\frac{1}{4}$ від загальної маси тіла, тоді як у підлітків старшого віку цей показник становить $\frac{1}{3}$.

У віці від 7 до 10 років сила м'язів верхніх кінцівок зростає інтенсивніше, ніж нижніх: сила згиначів гомілки зростає на 3,6 кг, а сила згиначів зап'ястя — на 8,3 кг. Діти у віці від 7 до 11 років ще не можуть повною мірою використовувати свою м'язову силу. У цей період здатність до розслаблення м'язів майже не змінюється [28, с. 52].

Описуючи стан дихальної системи школярів, фахівці відзначають, що з розвитком організму зовнішні дихальні органи також ростуть, а їх функції посилюються. У дітей молодшого шкільного віку процес формування альвеол майже завершується. У віці від 7 до 8 років кількість альвеол практично не змінюється, а якість і об'єм легеневої тканини та дихальних шляхів продовжують збільшуватися аж до закінчення пубертатного періоду.

З огляду на швидке зростання та зміну положення ребр, форма грудної клітки також змінюється, її передня частина опускається, а здатність грудної клітки змінювати об'єм під час дихання значно посилюється. Це має великий вплив на дихання. Якщо раніше дихання було переважно черевним, то з віком воно перетворюється на грудно-черевне або змішане.

На цьому етапі дихальні м'язи відносно слабкі. Тому грудна клітка відіграє незначну роль у процесі дихання, яке в основному забезпечується опусканням діафрагми. Тому, порівняно з дорослими або підлітками, діти витрачають набагато більше енергії на дихання.

У учнів молодших класів початкової школи ефективність зовнішнього та внутрішнього дихання є відносно низькою. Зовнішнє дихання є неглибоким, а у внутрішньому диханні знижується ефективність використання кисню з артеріальної крові тканинами. Частота дихання вважається досить високою — від 22 до 24 разів на хвилину.

До закінчення початкової школи об'єм легень досягає половини об'єму легень дорослої людини. З ростом і дозріванням дитини об'єм дихання за хвилину (ХОД) збільшується. У дітей віком від 7 до 10 років ХОД у стані спокою вищий, ніж у підлітків, і становить від 160 до 170 мл/хв/кг.

Експерти та дослідники в цій галузі вважають, що з віком щоденне споживання рідини (ЖЕЛ) у дітей збільшується, але в різних дослідженнях існують суперечки з цього приводу. Наприклад, вони вважають, що ЖЕЛ збільшується з 1200 мл у віці 7 років до 2100 мл у віці 11 років. Інші дослідження вказують, що об'єм легень у дітей віком від 8 до 9 років збільшується з 1700 мл до 2200 мл, тоді як у дослідженні [3, с. 4], а це ж значення становить від 700 до 1000 мл [11, с. 68].

Деякі автори, які досліджують серцево-судинну систему, зазначають, що за вагою серце дітей цього віку важче, ніж у наступні роки. Внутрішній діаметр судин відносно широкий. Інші дослідження показують, що співвідношення ваги серця до ваги тіла приблизно таке саме, як у дорослих: 1 грам на 1 кілограм ваги.

Серцевий м'яз у дітей 7–8 років все ще відносно слабкий. Однак завдяки високій частоті серцевих скорочень (ЧСС) і швидкому кровообігу насиченість кров'ю всіх тканин організму вдвічі вища, ніж у дорослих. Тому обмін речовин більш активний. Частота серцевих скорочень у дітей 7–10 років становить 76–92 удари на хвилину.

Крім того, слід зазначити, що навчання учнів молодших класів початкової школи вимагає розвитку першої системи сигналів – відчуттів і сприйняття, а їхня перша система сигналів ще не повністю сформована. Автори зазначають, що діти цього віку не можуть довго зосередитися, легко виявляють нетерплячість, їх легко відволікають зовнішні подразники, що заважає навчальному процесу. Діапазон уваги невеликий. Здатність до концентрації уваги ще не повністю розвинена. Вони ще не можуть тривалий час зосереджувати увагу на об'єкті навчання; напруження і зосередження уваги швидко призводять до нервового зриву.

Пам'ять і мислення учнів початкової школи мають образний характер: діти краще запам'ятовують зовнішні особливості предметів, а не їх логіку та значення, а процес запам'ятовування має переважно механічний характер. Початкова школа є ключовим періодом для розвитку різних рухових навичок і здібностей. Можна спостерігати зростання показників природних рухових типів та загальної структури вільного володіння технічно досить складними вправами, оскільки чутливість у цьому віці досягла необхідного рівня. Діти цього віку добре розрізняють різні м'язові відчуття, включаючи деякі технічно складні. Що стосується особистого розвитку, діти проходять етап гіперчутливості до фізичних навантажень у різних напрямках.

Структура процесу навчання рухів у дітей молодшого шкільного віку є узагальненою, але необхідно враховувати деякі вікові особливості, педагогічні прийоми та методи навчання.

Серед багатьох педагогічних методів найефективнішим є демонстрація, оскільки в цьому віці переважає механічна пам'ять. Дітям легше запам'ятати вправи, які вони бачили на власні очі, ніж ті, про які вони тільки чули від вчителя. Демонстрація повинна бути точною, чіткою, безпомилковою і багаторазовою та проводитися з різних ракурсів і в уповільненому темпі. Демонстрація повинна бути швидкою, з невеликими перервами, інакше діти переключають свою увагу на те, що їм здається цікавішим. Демонстрацію може проводити не тільки

вчитель, але й діти, які навчилися краще за інших, щоб діти відчували себе лідерами [15, с. 32].

Крім того, дуже ефективним є використання принципу наочності (таблиці, малюнки, діаграми, слайди тощо). Все це повинно бути барвистим, цікавим і супроводжуватися різними прикладами, щоб учні могли довше зосереджувати увагу на показаних слайдах або малюнках. Також слід використовувати наочні орієнтири, щоб направляти, контролювати або обмежувати рухи дітей. Діти із задоволенням виконують вправи, пов'язані з конкретними результатами (стрибки, повзання, перекиди, кидання тощо).

У молодших класах початкової школи дуже популярні команди та вказівки, особливо в перших двох семестрах першого класу, оскільки учні ще не навчилися виконувати команди.

Для дітей цього віку найпоширенішим методом навчання є ігровий метод, оскільки під час гри увага дитини є найстабільнішою. У своїх дослідженнях вчені відзначають, що учні молодших класів із задоволенням навчаються в ігрових уроках. Адже гра не тільки показує характер людини, а й ставлення дитини до всього, що відбувається в класі. Такі ігри можна проводити під час перерв у школі, занять фізкультурою, додаткових занять тощо. У процесі навчання рухів також можна використовувати змагання як один із видів навчальних ігор, що сприяє збудженню емоцій та інтересу, але змагання повинні мати багатий сюжет і не мати явного лідера (використовується метод «дружба понад усе»). Цей метод слід застосовувати рідко, оскільки змагання впливають на самооцінку та психологічний стан учнів цього віку, а часте використання змагань може призвести до втрати інтересу дітьми. Під час ігор та змагань можна вивчати, повторювати або закріплювати рухові навички.

Фізичне виховання в початкових класах є невід'ємною складовою загального розвитку дитини. У цей період відбувається формування основ здоров'я, розвиток фізичних якостей, рухових навичок, виховання дисципліни та емоційної врівноваженості. Педагогічна наука і практика вказують, що саме в

молодшому шкільному віці найбільш доцільно закладати основи позитивного ставлення до фізичних вправ та активного способу життя.

Завдання фізичного виховання на цьому етапі включають:

- формування правильної постави; у молодшому шкільному віці відбувається інтенсивне зростання дитини. Щороку дитина додає приблизно 4–6 см у зрості та 2–3 кг у вазі. Зміни в тілі відбуваються нерівномірно: наприклад, кінцівки ростуть швидше за тулуб, що впливає на загальну координацію рухів;
- розвиток основних фізичних якостей: у цьому віці активно розвивається моторика – як загальна, так і дрібна. Діти вчаться координовано рухатися, виконувати точні й швидкі дії, розвивається спритність, гнучкість, рівновага, хоча сила і витривалість ще незначні;
- навчання елементарним рухам і формування навичок;
- виховання вольових і моральних якостей; серцево-судинна та дихальна системи активно розвиваються, але мають ще низький резерв адаптації. Діти швидко стомлюються і потребують регулярного чергування розумової та фізичної активності, відпочинку. Разом з тим, у цьому віці спостерігається висока рухова активність, що проявляється у потребі в русі, грі, спортивних заняттях;
- стимулювання позитивних емоцій та інтересу до занять.

Особливості розвитку фізичної форми учнів початкової школи, як зазначають А. Огнистий та К. Огниста, полягають у фізичних здібностях, тобто відносно стабільних, вроджених і набутих функціях органів і систем, взаємодія яких визначає ефективність рухових дій. Вроджені здібності визначаються відповідними вродженими даними, а набуті — соціальним та екологічним середовищем людини. Водночас фізичні здібності можуть розвиватися на основі вроджених здібностей і навпаки, на основі однакових вроджених здібностей можуть розвиватися різні здібності. Розвиток фізичних здібностей залежить від двох основних факторів: генетичного індивідуального розвитку та адаптації до соціального середовища (адаптації до зовнішніх впливів). Тому процес розвитку

фізичного потенціалу розуміється як єдність генетично та освітньо орієнтованих змін функцій і структур організму. Слід зазначити, що окремі фізичні здібності не можуть повністю відображати фізичну підготовку. Тільки сукупність фізичних здібностей, що постійно проявляються, може визначати певний рівень фізичної підготовки. Фізична підготовка визначає руховий потенціал людини, який розвивається в процесі освіти та цілеспрямованих тренувань, а цей потенціал визначає її здатність до певних рухових активностей та ступінь успіху в них. Основні фізичні якості включають силу, витривалість, швидкість, гнучкість та спритність [23, с. 72].

Основним засобом розвитку фізичної підготовки є фізичні вправи. У сучасній теорії фізичного виховання для розвитку фізичної форми використовується найбільш наукова та ефективна класифікація фізичних вправ. У процесі розвитку фізичної форми особливу увагу потрібно приділяти інтенсивності енергообміну. Тому фізичні вправи можна розділити на вправи з максимальною інтенсивністю, другою за інтенсивністю, великою інтенсивністю та середньою інтенсивністю (В.С. Фарфель). Для раціонального управління процесом розвитку фізичної форми потрібно не тільки визначити, що робити (засоби), але й як виконувати відповідні тренувальні завдання (методи).

1.3. Аналітичний огляд досліджень ігрових методів в процесі фізичного виховання початківців учнів початкових класів

Проблема використання ігрових технологій навчання висвітлена у працях багатьох українських і закордонних науковців, зокрема Л. Виготського, Д. Ельконіна, Я.-А. Коменського, Ф. Фребеля, З. Фрейда, Я. Корчака, А. Макаренка, М. Монтессорі, К. Ушинського, В. Сухомлинського та інших, які розглядали гру дітей як основний вид їхньої фізичної та розумової діяльності. Особливе місце у вихованні дітей займала гра у роботі В. Сухомлинського. Одним з основних умінь педагога, В. Сухомлинський вважав вміння проникнути в духовний світ дитини, а зробити це можна лише завдяки грі. «Гра – це

величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається цілющий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що запалює вогник допитливості» [7, с. 103.].

Різні аспекти використання ігор та ігрових технологій у навчально-виховному процесі розглядали Б. Нікітін, О. Приходько, О. Савченко, В. Коваленко, Г. Селевко та інші. Рекомендації щодо використання гри в системі виховної роботи школи запропоновані в дослідженнях Н. Анікєєвої, О. Газмана, О. Шевченко та інших.

Одним із перших хто класифікував гру як педагогічне явище був Ф. Фребель. Він зазначав, що гра є природною діяльністю дитини, саме тому дорослі повинні докласти максимум зусиль для її правильної організації.

У свою чергу, М. Монтесорі завданням виховання вважала створення таких умов, які відповідають потребам дитини, допомагають виявити її запити та сприяють її самовихованню й самоосвіті. Гра є найбільш значущою діяльністю, яка допомагає розкрити особистість дитини.

У своїх працях К. Ушинський звертає увагу на значення гри в розвитку морально-вольових сторін особистості, визначає діагностичний і прогностичний характер ігор, піднімає питання про озброєння педагогічних кадрів теорією і практикою ігрової діяльності. Педагог зазначав, що у грі дитина прагне жити, відчувати та діяти. Гра – вид діяльності, який надає дитині ключі до розуміння свого «Я», а також є першим етапом до здійснення індивідуального підходу до виховання дитини.

Проблему фізичного виховання в школі намагалися розв'язати із застосуванням сучасних методик, освітніх моделей та технологій, побудованих на застосуванні спортивно-ігрової організації уроків фізичної культури (Москаленко, & Дорофєєва, 2018; Пахальчук, Мируха, & Романенко, 2019; Череповська, Костюченко, & Данилов, 2023) та засобів дитячого фітнесу (Хуртенко, Дмитренко, Яковлів, & Романенко, 2021), серед яких також на першому місці за популярністю визначають ігрові вправи та вправи зі

спортивних ігор. Це також експериментально доведено в роботах І. Кривуци, & О. Несена (2020), Ю. Черпака (2021) та ін.

Питання застосування рухливих ігор і їхній вплив на організм дітей молодшого шкільного віку ґрунтовно вивчали С. Бабюк (2006), А. Богуш, Н. Лисенко (2002), на активних народних засобах фізичного виховання дітей – фізичних вправах, рухливих іграх, гігієнічних факторах, загартовувальних процедурах зосереджують увагу Е. Вільчковський (1998), А. Вольчинський (2009), І. Матвієнко, І. Заплішний (2017). Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання вивчала О. Аксьонова (2005); рухливі ігри стали предметом вивчення Н. Москаленко, О. Власюк, І. Степанова, О. Шиян, Т. Кожедуб (2014), Москаленко Н. (2007), О. Шевченко (2008); вплив факторів на формування мотивації рухової активності школярів досліджували Г. Безверхня (2008), Т. Лоза (2019); рівні рекреаційних спортивних здібностей для дітей молодшого шкільного віку – О. Єлізарова, С. Гозак, Т. Станкевич, А. Парац (2021); застосування ігрових технологій на уроках у початкових класах описувала Н. Алендарь (2017).

Висновки до першого розділу

Фізичне виховання молодших школярів, як і будь-яка інша спеціальність має багато особливостей, які обумовлені анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями учнів, а також тим, що, потрапляючи у школу вони повинні пристосуватись та звикнути до нових умов. На початку навчання школярі стикаються зі значним зростом обсягу розумової праці і в той же час значно обмежується їх фізична активність, а також можливість перебувати на відкритому повітрі. Зважаючи на це, досвідне викладання фізичного виховання в учнів початкових класів є не лише необхідною умовою їх гармонійного розвитку особистості учня, а й майже єдиним фактором значного приросту його розумової працездатності.

Молодший шкільний вік характеризується найбільш сприятливим часом для застосування рухливих ігор у процесі їх виховання. Ці ігри мають бути різної спрямованості, дуже ефективним засобом комплексного розвитку фізичних

якостей. А фізичні якості у школярів проявляються через їх рухові навички, а також вміння, обумовлені достатнім рівнем розвитком цих якостей. У вправах чи іграх завжди має існувати елемент змагань, що є важливим емоційним фактором. На уроках фізичної культури можливо застосовувати велике розмаїття фізичних вправ та ігор, які будуть виконувати певні завдання поставленні на початку уроку. Наприклад, для розвитку швидкості буде доцільно застосовувати наступні вправи та ігри: біг вперед і назад із зміною напрямку. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що здійснює позитивний вплив на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, скелету в цілому.

Підсумовуючи вище зазначене, треба вказати, що тільки при правильному поєднанні засобів, методів, форм, які застосовуються на уроках фізичної культури, ми можемо виховати здорову, гармонійну, багатогранну дитину.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІГРОВОГО НАУРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

2.1. Особливості методики проведення занять з фізичної культури у початкових класах

Безперечно, використання рухливих і спортивних ігор у фізичному вихованні дитини, а також широке застосування ігрового методу спирається на педагогічне керівництво ігровою діяльністю. Гра розглядається як спосіб досягнення мети навчально-виховного процесу шляхом застосування системи педагогічних прийомів, адекватних завданням конкретної гри, та спрямованих на задоволення актуальних дитячих потреб і реалізацію особистісного потенціалу учнів. За таких умов, на наше глибоке переконання, ігрова діяльність реалізується як сучасний педагогічний метод [10, с. 45].

Вважаємо, що метою застосування рухливих і спортивних ігор з використанням ігрового методу у навчанні руховим діям є розвиток стійкого пізнавального інтересу в учнів до фізичної культури через різноманітні ігрові форми і прийоми навчання. При аналізі сутності ігрового методу особлива увага, на наш погляд, має приділятися особистісно-орієнтованому спрямуванню, яке в центр педагогічної системи ставить особистість, забезпечення комфортних і безпечних умов її розвитку, реалізацію природного потенціалу, творчих здібностей. Безумовно, поняття «ігровий педагогічний метод» включає в себе кілька методів організації педагогічного процесу. За П. Щербанем, ігровий метод відрізняються від інших методів навчання, насамперед, характеристикою самої гри, формою діяльності, активізації, мотивації; це колективна, групова, змагальна форма діяльності. Гра має певні заохочення: матеріальне, моральне (грамота, широке оголошення результату); психологічне (самоствердження, самооцінка) тощо [33, с. 128].

З теорії і методики фізичного виховання школярів (Е. Вільчковський, Т. Круцевіч, Б. Шиян) загальновідомо, що ігровий метод є незамінним

вирішенням комплексу взаємопов'язаних завдань виховання особистості школяра, розвитку його різноманітних рухових здібностей і вдосконалення вмінь і навичок.

Науковець в галузі фізичного виховання В. Папуча до певної групи ігрових методів відносить імітаційні ігрові методи (інсценування, ділові, рольові, ситуативно-рольові ігри) [24, с. 92]. Про доцільність їхнього використання в педагогіці свідчать праці Г. Товканець. Практика фізичного виховання дітей, підлітків, молоді показує, що застосування гри є вимогою сьогодення.

Дійсно, поняття ігрового методу в галузі фізичного виховання віддзеркалює відповідні особливості гри, інакше кажучи те, що відрізняє її в методичному відношенні (особливості організації, діяльності учнів, керівництво грою, інші педагогічно суттєві ознаки) від існуючих методів навчання. При цьому, ігровий метод не обов'язково може бути пов'язаний з будь-якими загальновідомими іграми, наприклад футболом, волейболом або найпростішими рухливими іграми. Загалом, він може бути застосований до будь-якої фізичної вправи за умов, що вона може бути впроваджена відповідно особливостей певного віку і фізичного розвитку учнів.

Отже, гра може бути використана вчителем на уроках фізичної культури з волейболу, футболу, баскетболу, гандболу, волейболу, бадмінтону, тенісу, при опануванні гімнастичними й легкоатлетичними вправами.

У спортивних іграх, як-от у баскетболі, формуються навички опанування колективної гри з м'ячем. Так, при виконанні командних ігор, естафет іде розподіл на дві чи більше команд. При проведенні спортивної гри проявляється активність, самостійності, творчість учнів. Спортивні ігри емоційні, захопливі, інтенсивні. О. Аксьонова вважає, що дотичність спортивної гри має відповідати певному віку [1, с. 27].

На уроках гімнастики застосовують рухливі ігри для закріплення шикунвань і переміщень, загально-розвиваючих вправ, навичок правильної постави, точності відтворення вихідних і кінцевих положень, навичок лазіння і пересування.

Застосування ігрового методу на уроках легкої атлетики є ефективним засобом в навчанні та вдосконаленні легкоатлетичних вправ. Легкоатлетичні вправи, що виконуються в ігровій формі, доставляють учням радість і задоволення, а досвідчена і об'єктивна оцінка їхніх досягнень є учнівським стимулом для подальшого покращення результатів. Уроки легкої атлетики з учнями проводяться переважно на відкритому повітрі, завдяки чому досягається виражений оздоровчий ефект.

Як організувати і провести рухливу гру з дітьми від 6 до 10 років?

Діти 6–8 років в силу онтогенетичних особливостей розвитку відрізняються підвищеною руховою активністю, та яскраво вираженою потребою в ній. Певною перешкодою в її прояві, як і в інших вікових періодах, є сучасний специфічний режим навчальної діяльності, висока інтелектуальна розумова завантаженість дітей та явно виражена загальна гіподинамія. Соціальна важливість і цінність рухливих ігор у цих умовах, їх затребуваність, безсумнівно, зростає.

Діти цього віку виявляють природну потребу і активність у рухах. Вони хочуть багато грати, проявляти, поки не повною мірою, сформовані природні рухи в ході виконання саме таких рухових дій в умовах гри. Але при виборі гри слід враховувати важливі фізіологічні обставини, які полягають в тому, що організм дітей ще не готовий до сприйняття тривалого навантаження. У цьому зв'язку рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку повинні відрізнятися хвилеподібним характером навантаження, припускати короткі перерви для відпочинку. Адже наскільки швидко діти 6–8 років стомлюються, настільки швидко вони і відновлюють свої сили.

Зміст обраних ігор має відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дітей цього віку. Опорний апарат дитини активно формується. У силу поки недостатньо розвинених силових здібностей, активного формування структури суглобових з'єднань, доцільно орієнтуватися на ігри з різнохарактерними рухами, але без надмірно тривалих навантажень, на опорно-руховий апарат.

Швидка відновлюваність організму дитини після навантаження обумовлена віковими особливостями серцево-судинної системи. У зв'язку з еластичністю стінок кровоносних судин, їх широким просвітом і активною трофікою крові під впливом гри відбувається інтенсивний розвиток серцевого м'яза, збільшене постачання інших м'язів киснем, енергетичними продуктами.

У цьому віці активно будується психіка дитини. Емоційність рухливої гри служить саме тим будівельним матеріалом, який збільшує і впорядковує силу і рухливість нервових процесів.

Але слід пам'ятати, що для дітей цього віку поки ще неприйнятні ігри як з надмірно-складним руховим змістом, так і з підвищеним емоційним фоном. У цьому випадку доречні ігри сюжетного характеру, з імітацією вже відомих рухів людини, тварин, птахів. Діти добре сприймають ігрові дії, пов'язані з метанням і ловлею, вправними рухами з їх доступною координацією.

Для дітей 9–10 років характерні помітне зростання у силі м'язів, і у хлопчиків, і у дівчаток, швидкість рухових дій, координованість і помітне поліпшення витривалості [34, с.40].

Увага у дітей 6–8 років тільки формується, їм характерне переключення об'єктів інтересу, часто з'являється неуважність. Разом з тим діти досить активні, виявляють самостійність, прагнуть до пізнання навколишнього світу, до якнайшвидшого досягнення результату, в тому числі і в рухливій грі. У зв'язку з рухливістю нервової системи, схильністю до зміни характеру емоцій, діти схильні як до розладів при невдачах в грі, так і до швидкої позитивної зміни настрою. Для викладача в даному випадку важливо ненав'язливо керувати цими процесами, тим самим перетворювати гру в радість для дитини.

У цьому віці діти легко психічно ранимі. Тому викладачеві недоцільно позбавляти дитину можливості грати. Якщо ж цього вимагають правила активної гри, то залишати дитину без гри рекомендується лише на короткий час.

При виборі гри важливо враховувати ту обставину, що в цьому віці йде процес переходу від образного, предметного мислення до змістового, понятійного. Поява аналітичного мислення, спостережливості, з'являється

здатність порівняння які призводять до передбачуваних, свідомих ігрових дій. Це дозволяє вводити в зміст гри ті елементи, які розвивають відмічені здібності, у тому числі і більш суворі правила її ведення. У той же час в силу особливостей даного віку можна з успіхом користуватися порівняльною розповіддю в ході пояснення змісту гри, ролей у ній, та правил проведення.

Для викладача важливо чітко планувати навантаження в грі. Доцільно орієнтуватися на дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості, при цьому спостерігати за впливом навантажень на недостатньо фізично підготовлених гравців, та враховувати цю обставину при розподілі ролей.

У молодшому шкільному віці дітям цікавіші ігри, в яких потрібен прояв колективних дій. Ігри для хлопчиків і дівчаток як і раніше носять переважно загальний характер. Проте в цьому віці починають проявлятися відмінності у пріоритетах змісту гри. Дівчатка поступово виявляють схильність до ігор спокійного, розміреного характеру з елементами точних дій, ритміки, з предметами, характерними для видів ритмічної гімнастики. Хлопчики схиляються до ігор вираженого змагального характеру, з елементами єдиноборств, з боротьбою за володіння м'ячем.

Спільним інтересом і популярністю користуються ігри з елементами подолання перешкод, пересувань і маніпуляцій з м'ячем, з метанням різних дрібних, неважких снарядів, предметів. Ігри для дітей 9–10 років більш тривалі, припускають виконання більшого обсягу рухів із зростанням їх інтенсивності. В іграх містяться вимоги більш точного дотримання правил. Не слід виключати можливість неодноразового повторення гри від заняття до заняття, при цьому своєчасно її припиняти, якщо вона стала вже нецікавою для дітей.

Діти 9–10 років емоційно реагують на характер інвентарю, допоміжних снарядів, предметів, якому слід надавати різноманітно барвистий характер. Вживаний інвентар повинен носити естетично витриманий вигляд, бути легким, зручним у користуванні і травмобезпечним. Досить доцільно заохочувати виготовлення самими дітьми простого по конструкції інвентарю, а краще за допомогою їхніх батьків за попереднім погодженням з викладачем. Це,

безумовно, загострить у дітей інтерес до користування інвентарем, предметами, виховуватиме дбайливе ставлення до них як до результату своєї праці. Завдання з виготовлення інвентарю треба роздавати рівномірно, бажано всім дітям, у встановлені терміни, незалежно від інших причин. Це цілком можна застосовувати, а підвищені вимоги до конструкції і якості інвентарю пред'являються дітям старших вікових груп.

Отже, ігровий метод навчання зорієнтований на групову взаємодію учнів, співпрацю рівноправних суб'єктів освітнього процесу на уроках фізичної культури. Проведене дослідження дає підставу дійти висновку, що запровадження ігрового методу навчання з використанням рухливих і спортивних ігор має чітко спрямоване дидактичне завдання, ігровий задум, обов'язково має керівника (наставника), чіткі правила і, найголовніше, підсумком його застосування є формування, розширення, засвоєння, закріплення, узагальнення умінь і навичок ігрової рухливої діяльності учнів на уроках фізичної культури.

2.2. Розробка та впровадження системи ігрових вправ для уроків фізичної культури

Організаційними вимогами до уроку фізичної культури з погляду педагогіки є: санітарно-гігієнічні, психолого-фізіологічні, дидактичні, виховні. Під час структурування уроку необхідно вирішити, на якому рівні доцільно засвоювати навчальну інформацію та які при цьому будуть застосовані поведінкові методи і способи дії. Кожен урок охоплює основний зміст на всіх трьох рівнях:

- сприйняття, розуміння й запам'ятовування;
- застосування знань, компетенцій і навичок за прикладом;
- застосування знань, умінь і навичок у нових ситуаціях.

Упровадження в освітній процес і використання ігрових технологій дає змогу налагоджувати різноманітні форми взаємодії «учитель-учень» у роботі, що

дає можливість учителеві спрогнозувати позитивне ставлення дітей до уроку фізичної культури. Ця технологія навчання спрямовує учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізична культура», а також посилює інтерес до уроків фізичної культури в дітей молодшого шкільного віку. Процес гри є не що інше як реалізація зв'язків між її складовими, наприклад взаємодія педагога і команди, капітана і команди, реалізація функцій помічників і участь у цьому педагога, вплив суддів на управління грою.

Для проведення деяких ігор він заздалегідь вибирає собі помічників, визначає їх функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники першими знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури підпорядковується загальним вимогам, але має свою специфіку, яка пов'язана з необхідністю зберегти певну щільність уроку. Це диктує оперативність, чітку продуманість методичних прийомів, необхідність домагатися, щоб всі діти, які беруть участь в іграх, отримували приблизно однакове навантаження.

Вибір гри залежить від педагогічних завдань даного уроку. За своїм змістом і навантаженням гра повинна відповідати матеріалу, який вивчається на уроці. Після вправ, які вимагають складної координації і напруженої уваги, слід застосувати ігри з рухами середньої і низької інтенсивності, та які не вимагають концентрації уваги. Доцільно після ігор з бігом і стрибками проводити вправи, які вимагають точних рухів і збереження рівноваги.

Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів, вона може бути використана у всіх частинах уроку.

У підготовчій частині уроку нудно просто виконувати загально-розвиваючі вправи, і тому на кожному уроці рекомендується проводити розминку ігровим способом.

У підготовчій частині уроку можна проводити ігри невеликої інтенсивності і складності, які сприяють зосередженню уваги. Характерними

видами руху цих ігор є ходьба і біг з нескладними додатковими завданнями «Швидко по місцях», «До своїх прапорців».

Не слід проводити в цій частині уроку зверх активні ігри, тому що збудження, викликане ними на початку уроку, може негативно вплинути на загальний стан організму дитини, на дисципліну і наступний хід уроку.

В основній частині уроку застосовуються ігри з бігом на швидкість, витримку, з подоланням перешкод, естафети з різними видами рухів, які вимагають великої активності.

Педагогічні завдання в основній частині уроку різноманітні: сприяти засвоєнню і вдосконаленню техніки рухів, розвитку фізичних якостей, ознайомлення з окремими елементами спортивних ігор.

У заключній частині уроку необхідно використовувати ігри незначної та середньої активності з простими рухами, правилами та організацією. Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині уроку і його завершенню з добрим настроєм.

Підбір і планування рухливих ігор залежать від умов роботи кожної вікової групи, загального рівня фізичного і розумового розвитку дітей, їх рухових умінь, стану здоров'я кожної дитини, його індивідуальних типологічних особливостей, пори року, особливостей режиму та місця проведення.

При проведенні гри учителю рекомендується продумати і врахувати наступні аспекти:

- познайомиться з вимогами і правилами гри, в яку діти будуть грати. Приготувати все необхідне обладнання та матеріали перед її початком;
- врахувати рівень розвитку дітей, їх таланти, вміння і невміння;
- пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, відповідних до росту дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників з гри, яка для них складна;
- уникати зверх ентузіазму (перезбудження) у граючих;
- бути готовим до участі у грі в якості звичайного гравця, підкорятися всім правилам, включаючи і ті, які начебто применшують переваги дорослого;

– допомагати дітям, які не зовсім компетентні і не настільки координовані, як їх однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють.

Дитина з яким-небудь недоліком може отримувати задоволення, якщо буде суддею – хронометристом, лічильником очок або головним суддею в грі, в якій вона не зможе взяти участь. Не звертати увагу на помилки деяких дітей або обережно поправляти їх, не перериваючи гри. Не відчитувати дітей перед іншими, якщо вони порушили правила або помилилися в грі; пояснювати правила кожної гри вчасно і дозволити дітям один або більше кількості разів потренуватися, перед тим, як почнеться активна гра. Мати в запасі ряд альтернативних ігор і необхідне обладнання, підготовлене заздалегідь, якщо діти не схвалять першу запропоновану керівником гри; давати дітям відпочинок між іграми у відповідності з їх віком і можливостями; вибирати ігри з урахуванням можливості їх ускладнення: починати з найпростіших, тренуючи, поступово ускладнювати їх в міру поліпшення спритності дітей. Попередня підготовка місця проведення гри є неодмінною умовою її успішного проведення. Важливо знати, що учасники гри тонко відчують наявність попередньої підготовки, що проявляється в їх позитивних емоціях, бажання грати, а в іншому випадку – в байдужості до майбутньої гри.

Прикладами підготовки місця проведення гри можуть бути відповідна розмітка майданчика із застосуванням різного роду орієнтирів; нанесення обмежувальних ліній, розміщення інвентарю та допоміжних засобів у зв'язку зі змістом гри; розчищення майданчика від снігу, усунення дощових калюж та ін.

При підготовці з місця проведення гри слід прибрати всі сторонні предмети, що перешкоджають ходу гри. Необхідно врахувати, що при іграх з м'ячем у приміщенні можливі його удари у скло, а з цим і травми, і матеріальні витрати. Вікна повинні бути захищені пружною і жорсткою сіткою. Якщо умови гри досить прості, то підготовчі дії доцільно проводити разом з учасниками гри, що підвищує їх організаційний і емоційний настрій на ігрові дії.

Підготовка інвентаря та допоміжного обладнання може здійснюватися самим педагогом і його помічниками. Але особливо цінна та створена ситуація, при якій у підготовці активно беруть участь всі гравці. Найбільш потрібними інструментами в рухливих іграх є м'ячі, гімнастичні палиці і скакалки, обручі, кеглі. Для розрізнення гравців і команд застосовуються кольорові жилетки і пов'язки. В якості допоміжного обладнання можуть використовуватися гімнастичні снаряди, особливо в естафетах, куби з дерева.

Вага та розмір інвентарю повинен відповідати фізичним можливостям гравців. Зберігання інвентарю, як правило, здійснюється в спеціально відведеному місці. Але перед грою його доцільно розташувати в місцях, зручних для їх швидкого розміщення відповідно до умов гри.

Сюжетні уроки, наприклад: «Подорож у чарівний світ природи», «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо, можна проводити з учнями 1–2 класів на уроках фізичної культури та під час упровадження різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Новий, незвичайний сюжет додає уроку емоційності, зацікавлює школярів. Діти на таких уроках навчаються з ентузіазмом, у них посилюється бажання займатися руховою активністю, покращується настрій. Спостерігаючи за учнями під час інтерактивної діяльності на уроці, простежуємо такі позитивні ознаки:

- у ході виконання вправ підвищується ступінь свідомої активності в усіх учнів;
- під час такої форми діяльності учні можуть долучитися до спільної справи незалежно від стану здоров'я;
- це особливо важливо для людей із психофізичними обмеженнями.

Упровадження ігрових технологій та їхніх елементів для підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури сприятиме формуванню стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою та веденню здорового способу життя. Ігровими технологіями, якими можна послуговуватися на уроках фізичної культури, є: інтелектуальні, логічні, спортивні, стратегічні, розвивальні, рольові,

пізнавальні, тренувальні, виховні, навчальні, діагностичні, корегувальні, розважальні, творчі, релаксаційні [19, с. 23].

У дослідженні за основу беремо класифікації ігрових технологій, які запропонували дослідники М. Вольвак, О. Качан, Д. Кудрявець (2021), та радимо додати такі вправи: імітаційні, дискусійні, репродуктивні, настільні, ігри з предметами, координаційні, швидкісні, силові, для розвитку гнучкості, спритності, на увагу, квести, ігри-подорожі, нейробні. Метою навчальних ігор, з погляду Г. Дзятківської, є не тільки засвоєння навчального матеріалу і формування рухових навичок, але й надання учням можливості самовираження, сприяння розвитку емоційного сприйняття змісту навчання, творчих і рухових здібностей [13, с. 141]. Використання ігрових технологій задовольняє потребу організму учнів у русі, сприяє збагаченню їхнього рухового досвіду; формуванню та вдосконаленню різноманітних здібностей і базових рухових навичок, розвитку таких важливих фізичних характеристик, як швидкість, спритність, витривалість та гнучкість. Поліпшуються розумові здібності: кмітливість, спостережливість, пам'ять. Саме під час рухливих, інтерактивних ігор формуємо наскрізні компетентності, адже правила ігор регулюють поведінку гравців, пояснюють правила гри для учасників.

Конспект уроку з фізичної культури для учнів 1-го класу (див. Додаток Б)

Тема уроку: «Розвиток рухових якостей учнів засобами ігрових вправ. Подорож у чарівний світ природи».

Мета уроку: задоволення потреб учнів у руховій активності, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя, розвиток фізичних якостей та рухових здібностей у дітей молодшого віку через гру, виховування потреби та звички займатися фізичною культурою.

Завдання уроку:

1. Навчати рухливих ігор за спрощеними правилами.
2. Сприяти розвитку спритності, швидкості, уваги під час виконання гри.
3. Формувати навички взаємодії в команді за допомогою естафет.

Тип уроку: комбінований

Місце проведення: спортивний зал.

Частина уроку	Зміст уроку (вправи та види діяльності)	Дозування (Групи здоров'я: Осн./Підг./Спец.)	Організаційно-методичні вказівки
І. Підготовча (до 10 хв)	Шикування, привітання, завдання уроку. Інструктаж з БЖД: дотримання дистанції, правила виконання вправ, контроль самопочуття. Аналіз готовності: перевірка зовнішнього вигляду та стану учнів. Різновиди ходьби (під музику): на носках, на п'ятках, на зовнішній/внутрішній стороні стопи, по гімнастичній лаві. Смуга перешкод: стрибок на місток, через обручі, просування сидячи по лаві. Вправи на відновлення: ходьба з дихальними вправами. Руханка «Веселі бджоли» (музичний супровід).	Загалом 10 хв	Шикування в коло. Перевірка форми. Емоційне налаштування. Учні спецмедгрупи допомагають в установленні інвентарю. Стежити за поставою та правильним положенням стопи. Зміна рухів за сигналом вчителя. Виконання за показом вчителя на заздалегідь підготовлених відмітках.
ІІ. Основна (20 хв)	Завдання №1: Гра «Я тваринка». Імітація рухів тварин відповідно до прослуханих аудіозвуків. Завдання №2: Веселі естафети: 1) «У гостях у лісових друзів» (стрибки через	Загалом 20 хв	Індивідуальне виконання. Розвиток уяви та реакції на звуковий сигнал. Об'єднання у 4 команди. Контроль точності та

	бар'єр, біг навколо пуфа з іграшкою). 2) «Веселі яблука» (пробігання бар'єру «ноги нарізно», лежачи на пуфі влучити м'ячем у корзину). 3) «Дує вітер» (пересування стаканів по волосині за допомогою дихання). 4) «Нагодуй звірят» (пошук малюнків їжі за назвами команд: півники, зайці тощо). Завдання №3: Гра «Займи вільне місце». Рух по колу під музику, з зупинкою на м'які пуфи.		передачі естафети. Використання нестандартного інвентарю для розвитку об'єму легень. Розвиток когнітивних навичок через рухову активність. Спостереження за ознаками втоми учнів.
III. Заключна (5 хв)	Вправи на відновлення дихання та постави. Шикування та підсумки. Рефлексія «Дерево емоцій» (учні обирають «яблука» або «черв'ячків» відповідно до настрою). Вихід із залу.	Загалом 5 хв	Опитування щодо самопочуття. Візуалізація результатів уроку на паперовому дереві. Організоване завершення заняття.

Ігрові форми роботи в освітньому процесі реалізуються через навчальну, виховну, коректувально-розвивальну, психотехнічну, комунікативну, розважальну, релаксаційну функції.

Естафети, рухливу діяльність для командної взаємодії використовують у процесі фізкультурно-оздоровчої практики з опанування елементів спортивних ігор. Під час взаємодії учасників необхідно враховувати їхні фізичні та психологічні особливості. Гра є цікавою, доступною і зрозумілою, якщо послуговуватися різними варіантами, які передбачають збереження її правил і

вмінь дітей, з урахуванням при цьому їхніх вікових та індивідуальних особливостей.

Доцільно продумувати етапи діяльності до дрібниць: правила гри; техніку безпеки; категорію учасників; їхні особливості. Дидактичні ігри навчають об'єднувати дітей через рухи, які засвоєно на заняттях.

Застосовуючи ігрові технології на уроках фізичної культури в початковій школі, дотримуємося таких вимог:

- дидактичне спрямування гри має відповідати: особливостям програмового матеріалу, засвоєним руховим умінням і навичкам, віковим особливостям учнів та сприяти залученню до гри учнів усього класу;
- гра має назву, чітко поставлену мету й відповідний дидактичний результат;
- правила гри, ролі гравців і розташування їх на майданчику прості та доступні;
- чітко сформульовані пізнавальні та проблемні питання в ході гри;
- визначені функції помічників / помічниць;
- зрозумілі умови визначення переможців / переможниць;
- усунені травматизм та загрози здоров'ю учнів;
- безпечним є використання інвентарю;
- закладені можливості створювати ситуації успіху, сприяти груповій, командній роботі, виявляти творчу ініціативу та не боятися припускатися помилок, гідно поводитися в разі виграшу чи поразки.

На уроці фізичної культури у 3–4 класах використовують ігровий метод із груповою формою роботи. Наведемо приклад організації роботи учнів / учениць під час вивчення елементів спортивної гри (див. Додаток А).

Рухлива гра «Світлофор»

Спрямованість гри: розвиток уваги та спритності.

Інтенсивність: середня.

Зміст та правила гри. Залежно від кількості учнів учитель розподіляє їх у шеренги по чотири в кожній уздовж лицьової лінії так, щоб вони утворили

своєрідний ланцюжок, тримаючи одне одного за руки, стоячи правим плечем до педагога, який стоїть навпроти шеренг. Перед кожною командою заздалегідь встановлено конус, який учасники повинні разом оббігати. Відстань між педагогом і шеренгами гравців становить від 5 до 10 м (залежно від віку дітей).

Перед учителем на підлозі розміщені три різноколірні фішки зеленого, червоного та жовтого кольорів (колір світлофора), а в руках він тримає гімнастичну палицю. Коли керівник умовним жезлом регулювальника руху вказує на жовтий колір та одночасно подає сигнал свистком, то команди виконують один приставний крок правим боком уперед, а лівим – за лицьову лінію; якщо палицею буде вказано червоний колір, діти виконують одне присідання; зелений колір означатиме, що всі команди, не розриваючи ланцюжок, мають оббігти свої конуси, що розміщені навпроти, та перетнути лицьову лінію якомога швидше. Команда, яка розірвала ланцюг, посідає останнє місце. Гра триває до визначення команди-переможниці.

Примітка: гру можна проводити в інший спосіб. Коли учні утворюють не шеренги, стоячи в кожній команді по чотири, а розмістившись у пари обличчям до педагога. На зелений колір біжать не всі пари, а лише ті, які стоять першими на лицьовій лінії, тримаючись за руки.

Рухлива гра «Хто найшвидший?»

Спрямованість гри: розвиток швидкості

Інтенсивність: середня

Зміст та правила гри: учні утворюють одну шеренгу вздовж лицьової лінії таким чином, щоб інтервал між ними був близько 0,5 м. На іншому боці майданчика (за центральною лінією) хаотично розставлені фішки, але на одну менше, ніж кількість учнів у шерензі. Відстань між фішками має бути не менше 2 м, щоб уникнути зіткнення учасників гри. Після шиккування дітей уздовж лицьової лінії до початку гри обирають одного з учасників, який, стоячи збоку від центральної лінії майданчика, приймає певне вихідне положення, наприклад – стійка, ноги нарізно, руки за голову. Усі учасники в шерензі повторюють його рухи. Учитель називає різні числа, але бігти до фішок можна лише за певним

числом, яке було вказано дітям до початку прийняття вихідного положення (наприклад, один). Щойно його назвуть, усі учасники повинні якнайшвидше стати до будь-якої з фішок, ноги нарізно. Учень, який не зміг зайняти фішку, міняється ролями з ведучим та пропонує своє вихідне положення.

Примітка: під час бігу заборонено штовхатися, рухати фішку, ховати її, а також заступати за лицьову лінію до початку руху. Якщо розміри залу не дозволяють розмістити значну кількість дітей уздовж лицьової лінії, то гру можна проводити вздовж бокових ліній спортивного залу.

Рухлива гра «Розминка»

Спрямованість гри: розвиток швидко-силових якостей та спритності

Інтенсивність: висока.

Зміст та правила гри: учитель розподіляє учнів на дві рівні команди та видає кожному учасникові фішку, кожна з команд при цьому зорієнтована на свій колір. Учасники розміщені з різних боків майданчика, між ними – центральна лінія. Кожен вихованець кладе біля своїх стоп фішку. Відстань між учнями в командах не повинна бути менше двох метрів. Розміщення учнів здійснюємо хаотично за периметром спортивного залу. Учитель стає на крайній частині центральної лінії з фішкою, яку також кладе на підлогу. Задача: за оплеском керівника учні виконують аналогічні вправи з використанням фішки, як і вчитель, тобто повторюють усі рухи. Наприклад: оббігання фішки на 360 градусів, торкання її правою та лівою руками або стопами, згинання та розгинання рук з упору лежачи (віджимання від підлоги), грудною клітиною тощо. Коли ведучий (учитель) виконуватиме оплеск, вправу треба змінювати, а за свистком усім командам треба щонайшвидше перебігти на інший бік та зайняти місця своїх опонентів, щоб стопи кожного були між фішками. Переможцем стає команда, представники якої щонайшвидше зайняли фішки своїх суперників. Гра відбувається в декілька серій.

Примітка: у цій грі кількість фішок у кожній команді однакова. Перебігати на інший бік необхідно не за оплеском, а за свистком. Штовхати суперників або перегороджувати шлях до фішки категорично забороняється! Учні середньої та

старшої школи можуть бути чільними гравцями, а педагог виконувати роль судді, спостерігача за процесом гри.

Рухлива гра «Ловіння за кольорами»

Спрямованість гри: розвиток швидкості та витривалості

Інтенсивність: висока.

Зміст та правила гри: учитель обирає трьох чільних гравців, одягає кольорові браслети та дає в руки по одній фішці певного кольору. Обравши ведучих, наставник вишиковує їх уздовж лицьової лінії, а решті учасникам також роздає фішки у рівному співвідношенні (наприклад, 10 червоних фішок, 10 жовтих, 10 синіх).

Задача: чільним гравцям за встановлений час (наприклад, одна хвилина) необхідно торкнутися (упіймати) якнайбільше учнів, фішки яких однакові з його. Учень, до якого доторкнувся ведучий, сідає на заздалегідь вказану до початку гри лаву або визначене для цього місце. Перемагає той, хто за обмежений час упіймає найбільшу кількість учнів з урахуванням свого кольору фішки. Після підрахунку впійманих гравців керівник здійснює заміну чільних гравців.

Примітка: торкатися учнів можна як вільною рукою, так і самою фішкою, але до рівня плеча, не вище обличчя. Кидати нею в учня, який біжить від чільного гравця, забороняється!

Умовами добирання ігор на уроці є:

- 1) визначення мети, форми проведення занять;
- 2) узяття до уваги й підготовка місця для гри;
- 3) урахування вікових та індивідуальних особливостей учасників гри;
- 4) належна підготовка інвентарю та обладнання;
- 5) оголошення назви гри та її правил; розміщення гравців, команд; вибір чільних гравців.

Висновки. Результати дослідження з підвищення рухової активності школярів 1–4 класів підтвердили позитивний вплив рухливих ігор, технологій на фізичне виховання учнів / учениць початкової школи, про що свідчать посилення інтересу до уроків фізичної культури, формування позитивного ставлення до

уроку фізичної культури, мотивації до здорового способу життя, установа різних форм взаємодії «учитель-учень», «учень-учень».

Водночас із сучасними тренінговими технологіями, інтерактивними вправами з фізичної культури важливо використовувати народні ігри.

Уточнена класифікація ігрових технологій, які застосовуються на уроках фізичної культури для покращення рухової діяльності, сприятиме урізноманітненню добирання форм, методів, прийомів рухової активності та формуванню вмінь і навичок, необхідних у практичній діяльності.

Запропоновані умови для відбору ігор на уроці дають можливість урахувати потреби організму учнів у русі, сприяють збагаченню рухового досвіду; розвивають швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та інтелектуальні якості: пам'ять, спостережливість, кмітливість.

Нові види рухливих ігор сприятимуть покращенню настрою і зміцненню здоров'я, зміні впливу на розумову діяльність та фізичну активність, привчатимуть учнів / учениць долати психічні й фізичні навантаження.

Перспективи досліджень пов'язані з розробленням і впровадженням варіацій ігор для збагачення та вдосконалювання навичок важливих рухових дій, застосування їх у повсякденній, ігровій, фізкультурно-оздоровчій роботі учнів / учениць початкової школи.

2.3. Оцінка результативності впровадження ігрового методу у фізичне виховання та методичні рекомендації

Експеримент проводився на базі закладу загальної середньої освіти смт Гусятин. У дослідженні взяли участь учні двох 3-х класів, загалом 50 осіб: 25 учнів – експериментальна група (3-А клас), 25 учнів – контрольна група (3-Б клас).

Експериментальна група (25 учнів) – уроки фізичної культури проводилися з активним використанням ігрових методів (рухливі, сюжетні, командні ігри, ігрові естафети).

Контрольна група (25 учнів) – навчання здійснювалося за традиційною методикою без систематичного використання ігор.

Мета експерименту: виявити ефективність ігрового методу у підвищенні рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи.

Методи дослідження: педагогічне спостереження; анкетування; тестування фізичної підготовленості; статистичний аналіз результатів.

Тривалість експерименту – 3 місяці (вересень – листопад). У контрольному класі навчання здійснювалось за типовою програмою без додаткових ігрових вправ. У експериментальному класі кожен урок фізичної культури містив обов'язкову ігрову частину з акцентом на розвиток:

- швидкості (естафети, «Хто швидше»);
- координації (ігри «Лис і гуси», «Світлофор»);
- витривалості (рухливі ігри з тривалим навантаженням);
- уваги та реакції (ігри з раптовими змінами дій).

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості проводились тести:

- біг 30 м (сек);
- стрибок у довжину з місця (см);
- піднімання тулуба з положення лежачи (разів за 30 сек).

Середні результати до експерименту:

- біг 30 м – 7,3 с;
- стрибки – 110 см;
- піднімання тулуба – 18 разів.

Після експерименту:

- біг 30 м – 6,5 с;
- стрибки – 125 см;
- піднімання тулуба – 25 разів.

У контрольній групі покращення було незначним (1–2%). У експериментальній групі – зростання в середньому на 15–30%.

Етапи експерименту:

1. Констатувальний етап – проведення вхідного тестування фізичної підготовленості учнів.
2. Формувальний етап – систематичне використання ігрового методу в експериментальній групі.
3. Контрольний етап – повторне тестування та аналіз результатів.

Методика та зміст експериментальної роботи

Для оцінки фізичної підготовленості застосовувалися такі тести:

- біг на 30 м (швидкість),
- стрибок у довжину з місця (сила ніг),
- нахил уперед з положення сидячи (гнучкість),
- 6-хвилинний біг (витривалість).

У процесі експерименту в експериментальній групі використовувалися:

- рухливі ігри з бігом і ловінням («Квачі», «Вудочка», «Гуси-лебеді»);
- сюжетні ігри («Мисливці та качки», «Лісові звірята»);
- ігрові естафети («Передай м'яч», «Хто швидше»);
- командні ігри з елементами змагання («Футбол 3х3», «Мінібаскетбол»).

Результати експерименту відображені в Таблиці 1.

Таблиця 1. Показники фізичної підготовленості учнів (середні значення)

Тест / показник	Експерим. група (до)	Експерим. група (після)	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)
Біг 30 м (с)	7,1	6,5	7,0	6,9
Стрибок у довжину з місця (см)	132	145	133	137
Нахил уперед (см)	4,2	7,5	4,1	5,0
6-хвилинний біг (м)	960	1050	955	990

Аналіз результатів показав, що учні експериментальної групи продемонстрували значно кращу динаміку фізичних показників, ніж контрольна група:

- швидкість (біг на 30 м) покращилася в експериментальній групі на 0,6 с, тоді як у контрольній – лише на 0,1 с.
- Сила ніг (стрибок у довжину) зросла в експериментальній групі на 13 см, у контрольній – на 4 см.
- Гнучкість (нахил уперед) підвищилася на 3,3 см у експериментальній групі проти 0,9 см у контрольній.
- Витривалість (6-хвилинний біг) збільшилася на 90 м у експериментальній групі та лише на 35 м у контрольній.

Підготувавши графіки для всіх тестів, порівнюючи експериментальну і контрольну групи «До» та «Після», можна побачити, що експериментальна група показує помітний прогрес у всіх видах фізичної активності (див. Рисунок 1). Крім того, спостереження показали підвищення мотивації учнів експериментальної групи до занять фізичною культурою: діти активніше брали участь у рухливих іграх, виявляли більше інтересу до уроків, зросла їхня дисциплінованість і вміння працювати в команді.

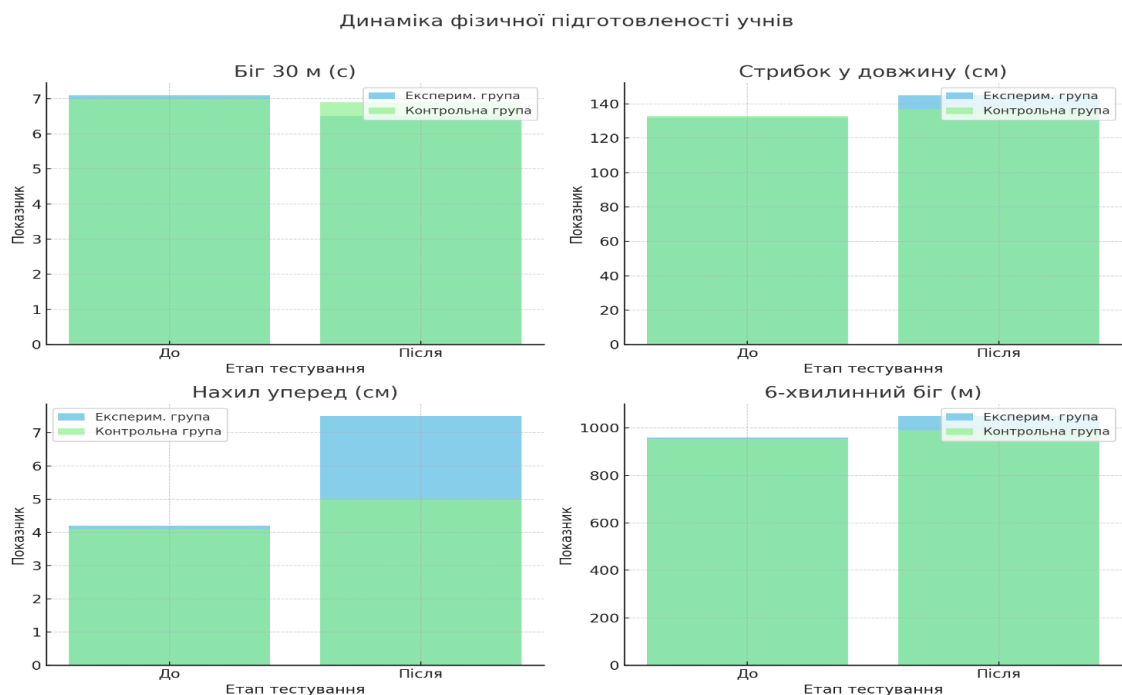


Рисунок 1. Динаміка фізичної підготовленості учнів

Проведений експеримент підтвердив ефективність застосування ігрового методу у фізичному вихованні молодших школярів. Систематичне використання ігор на уроках сприяло суттєвому зростанню показників фізичної підготовленості учнів, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та розвитку соціальних навичок. Отримані результати свідчать про позитивний вплив та доцільність широкого впровадження ігрового методу на фізичну підготовленість учнів. Покращення показників свідчить про підвищення зацікавленості, мотивації та залученості до занять. Ігровий метод сприяв підвищенню рухової активності, створював позитивний емоційний фон і стимулював до самостійного фізичного розвитку.

Висновки до 2 розділу

Таким чином, використання ігрових вправ на уроках фізичної культури в початковій школі є не лише засобом урізноманітнення навчального процесу, але й дієвим інструментом формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей та стимулювання позитивної мотивації учнів до занять спортом. Систематичне впровадження ігор у різні структурні частини уроку (підготовчу, основну та заключну) дає змогу забезпечити оптимальне фізичне навантаження, врахувати вікові та індивідуальні особливості дітей, створити емоційно позитивну атмосферу. Особливої цінності набувають сюжетні та рольові ігри, які поєднують фізичні вправи з елементами творчості й уяви. Вони допомагають дітям не лише вдосконалювати рухові дії, а й виховують почуття колективізму, взаємопідтримки, дисциплінованості, уміння дотримуватися правил. Такі ігри сприяють розвитку не тільки фізичних, а й комунікативних і соціальних компетентностей.

Отже, розробка та впровадження системи ігрових вправ для уроків фізичної культури є важливою педагогічною умовою, що забезпечує ефективність навчального процесу та створює передумови для формування стійкої мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою і ведення здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У даному дослідженні було здійснено цілісний аналіз проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів із використанням ігрових технологій. Отримані результати дозволяють узагальнити теоретичні та експериментальні положення, а також визначити напрями практичного застосування здобутих знань у системі початкової освіти. У процесі роботи з'ясовано, що ігровий метод виступає одним із провідних засобів активізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку, оскільки поєднує навчально-виховні, розвивальні та оздоровчі функції. Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що у цьому віковому періоді гра є провідним видом діяльності, а тому саме вона має найбільший потенціал для формування в учнів позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розвитку фізичних якостей та соціальних умінь. Теоретичне опрацювання проблеми підтвердило: ефективність використання ігор на уроках фізичної культури обумовлюється їх відповідністю віковим можливостям, поєднанням навчальних і виховних завдань, а також чіткою організацією діяльності учнів.

У ході експериментальної частини дослідження було перевірено вплив ігрового методу на розвиток фізичних якостей молодших школярів. Експеримент проводився у три етапи (констатувальний, формувальний, контрольний) за участю учнів контрольної та експериментальної груп. На формувальному етапі в експериментальних класах систематично застосовувалася система рухливих ігор та естафет, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та гнучкості. Порівняльний аналіз результатів тестування засвідчив, що учні експериментальної групи досягли більш високих показників у всіх видах випробувань (біг на 30 м, стрибок у довжину, нахил уперед, 6-хвилинний біг). Це підтверджує ефективність систематичного використання ігрового методу у фізичному вихованні. Важливим є те, що крім фізичного розвитку, учні експериментальної групи продемонстрували вищий рівень зацікавленості у відвідуванні уроків фізичної культури, активніше брали участь у командній роботі, швидше засвоювали правила ігор та проявляли ініціативу у виконанні

завдань. Отже, ігровий метод не лише підвищує рухову активність, а й позитивно впливає на виховання морально-вольових якостей, розвиток комунікативних навичок, формування в учнів почуття колективізму та відповідальності. Виконання поставлених у дослідженні завдань дало змогу проаналізувати психолого-педагогічні основи застосування ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів; охарактеризувати особливості організації та методики використання ігрового методу на уроках фізичної культури; розробити і впровадити експериментальну програму, що передбачала систематичне використання рухливих ігор; здійснити педагогічний експеримент та виявити позитивну динаміку фізичної підготовленості й мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Отже, теоретична значущість дослідження полягає у розкритті сутності ігрового методу як ефективного педагогічного засобу, визначенні його місця та ролі у фізичному вихованні молодших школярів, уточненні педагогічних умов його застосування. Практична значущість виявляється у розробці та апробації системи рухливих ігор, які можуть бути використані вчителями фізичної культури в початковій школі для підвищення ефективності уроків, а також у можливості застосування результатів дослідження у підготовці майбутніх педагогів. Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що впровадження ігрового методу на уроках фізичної культури у початкових класах є доцільним і педагогічно виправданим. Він сприяє всебічному розвитку дитини, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, підвищенню якості фізичної підготовки учнів і водночас реалізує важливі виховні та соціальні функції.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксьонова О. Нова фізична культура: система методів навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2011. №3. С. 25–31.
2. Алєндарь Н. Застосування ігрових технологій на уроках у початкових класах // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лєсі Українки. Серія : Педагогічні науки. Луцьк, 2017. № 1 (350). С. 24– 29.
3. Бєх І. Д. Психологічний супровід особистісно орієнтовного виховання // Початкова школа. 2003. С. 1–6.
4. Бібік Н. М. Компетентність і компетенції у результатах початкової освіти // Початкова школа. 2010. № 9. С. 32–36.
5. Бутєнко В. Г. Фізичне виховання молодших школярів. Київ : Освіта, 2016. 256 с.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / за ред. В. Т. Бусла. Київ, Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
7. Власєнко Н. Ф. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів. Харків : Основа, 2014. 128 с.
8. Вознюк Т. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. Режим доступу : <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/9/9>
9. Гончарєнко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 374 с.
10. Гринчєнко І.Б. Використання ігрового методу навчання у галузі фізичного виховання / І.Б. Гринчєнко, С.Б. Поліщук, О.В. Сірий. А.О. Тихонова, О.І. Чуприна // Педагогіка психологія. 2019. Вип. 61. С. 43-50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znphnpu_ped_2019_61_7.
11. Дємчишин А. П. Рухливі та спортивні ігри в школі : посібник для вчителів. Київ : Освіта, 2002. 175 с.
12. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 450 с.

13. Дзятківська Г. Ігрові технології навчання в початковій школі: особливості використання / Г. Дзятківська // Магістерський науковий вісник. 2015. № 23. С. 141–144
14. Ігрові технології як інструмент профілактичної роботи спеціалістів психологічної служби закладів освіти : навч.-метод. посіб. / упоряд. Т. В. Войцях. Черкаси : Черкаський ОПОПП, 2014. 92 с.
15. Кругляк О. Я., Буклів І. М., Кругляк Н. П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1–4 класи. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 64 с.
16. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 1. 384 с.
17. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання в початковій школі : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2019. 240 с.
18. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для учнів молодшого та шкільного віку. Тернопіль : Астон, 2000. 96 с.
19. Лях В. І., Зданевич А. А. Методика викладання фізичної культури у школі. Київ : Освіта, 2008. 280 с.
20. Моїсєєв С. О. Професійна майстерність учителя фізичної культури у вимірі фахових конкурсів // Фізичне виховання в школі. 2011. № 6. С. 15–18.
21. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5-9 класи. Підгот. Т. Ю. Круцевич (2017). Київ. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11168>
22. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої освіти. Київ : МОН України, 2016. 40 с.
23. Огнистий А. В., Огниста К. М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : опорні конспекти лекцій. Тернопіль : Тайп, 2018. 86 с.
24. Пангелов Н. І. Рухливі ігри в початковій школі. Київ : Генеза, 2015. 144 с.
25. Педагогіка : хрестоматія / уклад. А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. Київ : Знання-Прес, 2006. 700 с.

26. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. / за ред. І. А. Зязюна, О. М. Пехоти. Київ : А.С.К., 2003. 240 с.
27. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 «Державний стандарт початкової освіти». Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
28. Раєвський Р. Т., Ареф'єв В. Г., Зубалій М. Д. та ін. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської молоді України // Початкова школа. 1994. № 8. С. 50–54.
29. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ : А.С.К., 2011. 468 с.
30. Тимошенко О. В. Методика проведення рухливих ігор у початкових класах. Полтава : АСМІ, 2018. 132 с.
31. Череповська Г., Костюченко Ю., Данилов В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. Режим доступу : <https://september.moippro.mk.ua/>
32. Черпак Ю. Особливості навчання фізичній культурі учнів початкових класів НУШ: виклики та можливості // Матеріали конференції Київського університету ім. Б. Грінченка. Режим доступу : <http://conf.kubg.edu.ua/index.php/courses/rdpopd/schedConf/presentations#.Y4urx3ZBzIX>
33. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор : метод. рекомендації. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 145 с.
34. Щербань П. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах [Текст] : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / П. М. Щербань. К. : Вища школа, 2004, 207 с.
35. Яновська М. В. Рухливі ігри для учнів початкової школи. Київ : Освіта, 2017. 128 с.
36. Council of Europe. Physical education and sport at school in Europe. Brussels : Eurydice, 2013. 74 p.
37. WHO Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva : World Health Organization, 2019. 36 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рухливі ігри для використання на уроках фізичної культури

«Стрибунці»

Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі відповідно до кількості команд. Затиснувши волейбольний м'яч між колінами, гравець за командою вчителя починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямі. Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце в кінці колони. Наступний гравець набирає таке саме вихідне положення, як і перший. Перемагає та команда, яка першою закінчила виконувати вправу.

“Бігуни-скакуни”

Беруть участь дві команди – бігуни і скакуни. Позначається лінія, біля якої розташовані скакуни. За 15-20 м від неї – зона завширшки 1,5-2 м – “канава”. За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед. Скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибують через неї, а бігуни – наздогнати і захопити стрибунів.

“Лисиця і курчата”

На одному боці майданчика за однією лінією ставлять перешкоду. Це – “курник”. На протилежному боці позначають нору для “лисиці”. Середина майданчика – це подвір'я. З гравців вибирають ведучого – “лисицю”, решта дітей – “курчата”. Вони ходять по майданчику, шукають собі їжу. На сигнал керівника “Лисиця!” “курчата” тікають до “курника”, ховаючись від неї. Гра закінчується, коли “лисиця” спіймає визначену кількість “курчат”.

“На прогулянку”

Гравці розміщуються по всьому майданчику, стоячи у накреслених колах. Ведучий залишається поза колами. Він говорить: “На прогулянку!” – всі

вибігають зі своїх кіл і рухаються по майданчику. Закомандує “Дощ іде!” стараються зайняти кола, а кому їх не вистачило, той стає ведучим.

“Поїзд”

Гравці поділяються на дві команди. Креслять лінію старту і фінішу. Діти стоять у колоні по одному, кладуть руки на плечі свого гравця, який стоїть попереду. Перший у колоні “тепловоз”, а інші – “вагончики”. За сигналом керівника поїзд починає їхати. Виграє команда, яка швидше перетне лінію фінішу.

“М’яч ведучому”

Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі роблять 2-4 кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд. М’ячі в руках направляючих. За командою вчителя вони кидають м’яч переднім гравцям своїх команд. Останні одержавши м’яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови і т.д.) направляючому. Гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони. Направляючий тим самим способом передає м’яч наступному гравцеві і так далі.

“Передай сусіду”

Учасники шикуються у шеренгу й розмикаються на витягнуті руки. М’яч у руках направляючого. За командою вчителя він його кидає партнеру праворуч, той – далі. Коли м’яч дійде до останнього гравця той біжить на правий фланг своєї команди, стає праворуч і так далі.

“Захист фортеці”

Гравці стають у коло. У центрі його “фортеця” – м’яч. Біля “фортеці” – “учасник”. Гравці перекидаючи м’яч один одному намагаються влучити у “фортецю”. Захисник відбиває м’яч. Гравець, який влучив у “фортецю”, стає захисником.

“Оса”

Діти утворюють пари. Той, хто залишився сам – “оса”. Вона займає визначене місце. Пари розлучаються, і діти юрбою прибігають до “оси” і питають: “Оса, оса, а чи ти дуже лиха?” Та відповідає “Як укушу, так і

знатимете! Я не зла, не лиха, а кого захочу, того й зловлю”. Після цих слів вона ловить тих дітей, що біжать або стоять поодиночі. У момент наближення “оси” гравці швидко об’єднуються в пари, при її віддаленні – розлучаються і переміщаються довільно. Той, кого “оса” спіймає, змінює її.

“Баба-сліпунка”

усі довільно розміщуються на майданчику. Кожне місце обмежують (квадратиком, колом). Міняти його не можна. Гру розпочинає “баба-сліпунка”. Їй закривають очі, обводять довкола й залишають на середині грища. Після цього учасники просять “бабку” в гості. Тоді “сліпунка” шукає навпомацки дітей, які встають, приклякають, сідають і т.п. Це все вони роблять з метою обману “сліпунки”, проте мусять при цьому бодай рукою або ногою дотикатися до свого місця. Коли “сліпунка” торкнеться або спіймає когось, стане на його місце, то сама визволяється, а її роль виконує спійманий.

“На сторожі”

Гру розпочинає “жовнір-стрілець”, який стоїть на сторожі в кінці грища. На віддалі декількох кроків від нього розміщуються в шеренгу інші учасники (“неприятелі”). За поданим сигналом “жовнір” спить (закриває на короткий час очі), “неприятелі” тихенько наближаються до нього, щоб спіймати у сні. Та він несподівано прокидається (відкриває очі). Тоді діти повинні стати нерухомо. “Неприятель”, який поворухнувся, повертається назад, у вихідне положення. Гра продовжується до тих пір, поки комусь не вдасться вдарити легенько по плечу “сплячого стрільця”. Той, хто це зробив стає новим “жовніром” на сторожі.

Додаток Б

Розробка заняття з фізичної культури для учнів 1 класу

Тема: У пошуках скарбів

Мета: вивчити комплекс загально розвиваючих вправ «Сніжинка»; продовжувати вправляти дітей у вправі на рівновагу – проходженні по гімнастичній лаві з предметами та зістрибуванні з неї, стрибати через предмети і ходити по канату приставним кроком, закріпити вміння дітей у пролізанні тунелем та ходьбі між предметами (змійкою), удосконалити навички метання предметів у горизонтальну ціль з відстані. Розвивати увагу, витривалість, швидкість, моторику рук. Виховувати інтерес до заняття та бажання займатись фізкультурою.

Інвентар: гімнастична лава, кубики, купини, канат, тунель, сніжинки, пластикові пляшки з пробками, іграшка ведмедя, гра «рибалка» та «Ведмідь і солодощі», емблеми літачків, гімнастичні килимки.

Хід заняття

I. Підготовча частина.

Діти заходять до зали й шикуються в шеренгу

- Привітання: Станьте діти всі рівненько,
станьте діти всі гарненько,
посміхніться ви до мене,
посміхніться ви до себе,
привітайтеся гарненько: «Добрий день»!!!

Мотивація (розповідь дітям): - Ідучи сьогодні до дитячого садка я зустрів старенького дідуся, допомігши йому перейти вулицю, він запропонував мені незвичну річ - карту до скарбів. Але я сказав, що самому мені не впоратися і мені потрібно набрати команду сильних, сміливих та кмітливих дітлахів. Чи готові ви йти в подорож? У пошуках скарбів нам доведеться бути спритними, сильними, витривалими, точними. Долати безліч перешкод. Тож уперед до пригод.

Потім діти перешиковуються в одну колону.

Ходьба та біг

- ✓ Ходьба звичайна
- ✓ Ходьба коригуюча /на носочках/ на п'ятках/ з високо піднятими колінами.

✓ Біг звичайний у середньому темпі / з високим закиданням п'ят на зад.

✓ Ходьба звичайна, дихання.

Перешиковування в три колони .

- Діти яка зараз пора року? Правильно. Зима. Тож пропоную вам погратись трішки з сніжками.

Комплекс ЗРВ «Сніжинки»

«Сніжинки кружляють у повітрі» (колові рухи руками)

В.п. – ноги разом, руки винести вперед, тримають «сніжинку».

1 – 4 – колові рухи руками вліво,

1 – 4 – колові рухи руками вправо.

(п. 6 – 7 разів в середньому темпі, дихання довільне).

«Вітерець грається із сніжинками» (повороти тулуба в сторони)

В.п стоячи ноги на ширині плечей, руки опущені.

1 – поворот вліво, розвести руки в сторони;

2,4 – в.п.;

3 – поворот вправо, розвести руки в сторони;

(п. 6 – 7 разів в середньому темпі).

«Сніжинки впали на ноги дітей» (нахили тулуба вперед)

В.п. – стоячи ноги на дві ширини плечей, руки вниз.

1,3 – нахил тулуба вперед доторкнутись «сніжинкою» до носка лівої- правої ноги, сказати «ух»;

2,4 – в.п.;

(п. 6 – 7 разів в середньому темпі).

«Зустріч сніжинок»

В.п. – о.с. (руки опущені, «сніжинки» в руках).

1,3 – мах правою, лівою ногою вперед, руки звести під коліном;

2,4 – в.п.;

(п. 6 – 7 разів в середньому темпі).

«Не забудь сніжинку» (присідання)

В.п. – ноги на ширині плечей, руки вниз, в руках «сніжинки».

1 – присіли, поклали сніжинку;

2,4 – встали;

3 – присіли, забрали сніжинку;

(п. 8 – 10 разів)

«Стрибки навколо сніжинок»

В.п. – ноги разом, руки на поясі, сніжинка лежить на підлозі, пострибати навколо сніжинки.

(п. 6 – 10 разів в чергуванні з ходьбою) дихання довільне.

Спокійна ходьба звичайна, вправа на відновлення дихання.

Пропонується подорожувати далі. Діти перешиковуються в одну колону, йдуть по залу.

II. Основна частина

- Ось діти ми й дісталися до першої перешкоди яку нам треба подолати.

Основні види рухів

1. Ходіння по гімнастичній лаві з переступанням через предмети. Стрибки через купини. Ходіння по канату приставним кроком.

- Молодці швидко справились тож вирушаймо далі. Тепер нам треба подолати тунель, та пройти лісом по заплутаних доріжках, а щоб не заблукати нам допоможе карта.

2. Пролізання по тунелю, ходіння між предметами змієюю.

- Ой діти дивіться хто це? Ведмідь, він нас не пускає і нам треба його задобрити. Тож давайте дамо йому солодощів та наловимо риби.

3. Метання в горизонтальну ціль, гра «Рибалка»

- Ось і ведмедик наш подобрішав, та пускає нас далі. Ой діти дивіться що це? Це ж наш скарб.(Скарб захований задалегідь) Які ми молодці. Але тепер нам швидко потрібно повернутися додому, бо тут скоро почнеться люта зима, а ми з собою в подорож не брали теплих речей.

Дітям пропонується пограти в гру.

Рухлива гра «Літачки»

Діти шикуються в 3-4 колони в різних місцях зали, що позначають прапорцями. Учасники зображують льотчиків на літаках. Вони готуються до польоту. За сигналом «До польоту готуйся!» — діти кружляють із зігнутими в ліктях руками — «заводять мотор». «Летіть!» — каже педагог. Діти витягають руки в сторони та «летять» урізнобіч, у різних напрямках. За сигналом «На посадку!»

«Літаки» знаходять свої місця та «приземляються», шикуються в колони й опускаються на одне коліно. Педагог відзначає, яка колона вишикувалася першою.

ОМВ. Гравці мають «вилітати» після сигналу «Летіть!». За сигналом «На посадку!» — гравці мають набути свої колони, тобто на ті місця, де викладено їхні знаки (поставлено прапорець). Гра повторюється тричі.

III. Заключна частина.

Психогімнастика «На березі моря»

Діти лягають на килимок.

Уявіть, що ми лежимо на березі моря. Хвилі набігають на берег з тихим шелестом і ніби заколисують нас — ш-ш-ш, ш-ш-ш. Сонечко пригріває, хвилі шепочуть, ніби це тихесенько дихає море. Ми поступово починаємо дихати разом з ним — глибокий вдих носом — повільний видих, вдих — видих. І наші очі заплющуються, теплі морські хвилі підхоплюють нас на свої блакитні спинки — і ось ми вже линемо по морю. Вдих — видих, вдих — видих. Море спокійне, сонечко світить, пригріває.

Підсумок

- Ось і закінчилась наша подорож. Чи сподобалась вона вам, а скарб? Чи будемо ще подорожувати? Тож до скорих зустрічей. До побачення!

Розробка заняття з фізичної культури для учнів 2 класу

Тема: Легка атлетика

Мета: 1. Розвивати фізичні якості

2. Виховувати почуття колективізму засобами рухливих ігор
3. Повторити елементи техніки стрибка в висоту способом «зігнувши ноги»

Задачі уроку: 1. Повторення стрибка в висоту способом «зігнувши ноги»

2. Рухливі ігри і забави

3. Розвиток рухових якостей (швидкісно-силові)

Інвентар: стійка, резинка, гімнастичний мат, скакалка

№ з/п	З м і с т	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина	10-12 хв.	
	1. Шикування.		В шеренгу.
	2. Привітання.	0,5 хв	Звернути увагу на
	3. Повідомлення задач уроку.	0,5 хв	зовнішній вигляд,
	4. Інструктаж з техніки безпеки	0,5 хв	наявність
	5. Організаційні та стройові		спортивного одягу,
	вправи: "Праворуч!",	0,5-1 хв.	стан здоров'я учнів.
	"Ліворуч!",		Фронтальний метод
	"Кругом!"		організації діяльності
			учнів. Нагадати,
			показати.
	6. <u>Комплекс ЗРВ в русі:</u>	0,5 кола	Виконувати за
	а) ходьба по колу;	3-4 кола	командами.
	б) легкий біг по колу;		Виправляти помилки.
		1 коло	
	в) біг приставним кроком		Потоковий метод
	правим боком;	1 коло	організації діяльності
	г) біг приставним кроком		учнів. Темп середній.
	лівим боком;	0,5-1 коло	Дотримуватись
	д) біг спиною вперед;	0,5-1 коло	дистанції. Темп
	є) звичайна ходьба з		середній.
	відновленням дихання;	15-20 сек	Спина пряма.
	ж) в.п.- руки в замок. Оберти		Підборіддя вище.
	в зап'ястному суглобі.		
		6-8 повторень	Спина пряма.
	з) в.п.-руки перед грудьми		Підборіддя вище.
	зігнуті в ліктьових суглобах.		
		6-8 повторень	

II	1-4 – колові оберти вперед, 5-8- колові оберти назад; і) в.п.- руки до плечей. 1-4– колові оберти руками вперед; 5-8–колові оберти руками назад. к) в.п.- пр. рука вгорі, ліва внизу. 1-2–відводимо руки назад; 3-4–зміна положення рук і відводимо руки назад; л) в.п.- руки перед грудьми, зігнуті в ліктьових суглобах; 1-2–відведення зігнутих рук назад; 3-4–відведення прямих рук назад м) в.п.- руки в замок. 1-випад вправо 2-випад вліво; н) в.п.- руки разом. 1-нахил до попередуючої ноги; 2- в.п.; о) в.п.-руки на поясі. Ходьба на носках; п) в.п.-руки за голову. Ходьба на п'ятках; р) в.п.-руки на поясі. Ходьба на внутрішній стороні стопи; с) в.п.-руки на поясі. Ходьба на зовнішній стороні стопи; т) в.п.-руки на поясі. Ходьба в напівприсіді; у) в.п.-руки за голову. Ходьба в повному присіді; ф) в.п.- руки на колінах. Стрибки в присіді; х) звичайна ходьба з відновленням дихання; Основна частина	6-8 повторень 6-8 повторень 6-8 повторень 6-8 повторень 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5-1 коло 25-27 хв 5-7 хв 5-6 хв	Дивитись через праве плече. Підняти руки через сторони вгору – вдих, опустити руки – видих. В русі Якнайшвидше виконувати. В русі. Спина пряма. В русі. Спина пряма. В русі. Спина пряма. Руки прямі. В русі. Намагатися якнайбільше відводити руки назад, спина пряма, підборіддя вище. В русі. Спина пряма, крок великий. В русі. Короткий крок, ноги прямі, торкатися руками пальців ніг. Спина пряма, підборіддя вище. Спина пряма, підборіддя вище, лікті в сторону. Спина пряма, підборіддя вище.
----	---	---	---

III	1. Рухлива гра «У річку, гоп». Діти шикуються в коло обличчям до центру. Вчитель дає команди: - У річку гоп! – всі стрибають вперед. - На берег гоп! – всі стрибають назад. Хто стрибає не правильно – вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.	1-2 повторення	Спина пряма, підборіддя вище.
		1-2 повторення	Спина пряма, підборіддя вище.
		1-2 повторення	Лікті в сторони, на носках.
		1-2 повторення	На носках.
		1-2 повторення	Підняти руки через сторони вгору – вдих, опустити руки – видих.
	2. <u>Спеціально-підготовчі і спеціально-розвиваючі вправи:</u>		
	а) біг з високим підніманням стегна;	7-8 хв	Ігровий метод організації діяльності учнів.
	б) біг з захлестуванням гомілки;		Гра на увагу.
	в) стрибки на правій нозі;		Гра розвиває стрибучість, силу швидкість прийняття рішень.
	г) стрибки на лівій нозі;		
	д) стрибки на двох ногах з невеликим просуванням вперед;	5-7 хв	
	є) Вистрибування на кожний крок.		Потоковий метод організації діяльності учнів. Темп середній.
	3. Стрибок в висоту способом «зігнувши ноги» через резинку, яка закріплена на двох стійках:		Дотримуватись дистанції. Спина пряма, якнайвище підняти коліна.
	- стрибок з 1 кроку (висота резинки 30 см);	3 хв	
	- стрибок з декількох кроків (висота резинки 30 см);		Дотримуватись дистанції. Тулуб нахилений вперед.
	- стрибок з декількох кроків (висота резинки 40-50 см);	2-3 кола	

	4. Рухлива гра «Вудочка». Діти шикуються в коло обличчям до центру. Учитель – «рибак» стоїть у центрі кола. Рибак крутить по колу шнур так, щоб він прослизнув під ногами учнів. «Рибки» стрибають через «вудочку» намагаючись не зачепити її. Той, кого торкнеться «вудочка»- вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця. Заключна частина 1. Вправи на відновлення легкий біг, ходьба. 2. Шикування. 3. Підведення підсумків. 4. Вправи на увагу Організований вихід з залу і перехід до класу.	15-30 сек 1 хв 30 сек	Дотримуватись дистанції. Руки зігнуті в ліктях. Дотримуватись дистанції. Руки зігнуті в ліктях. Дотримуватись дистанції. Руки зігнуті в ліктях. Дотримуватись дистанції. Якнайвище вистрибувати вгору. Потоковий метод організації діяльності учнів. Відштовхування однією ногою з одночасним змахом рук угору і наступним згинанням ніг в колінах і підтягування їх до грудей у польоті, приземлення на обидві ноги. Розвиває швидкісно-силові якості. Ігровий метод організації діяльності учнів. Гра на увагу, спритність та рівновагу Гра розвиває стрибучість, силу швидкість прийняття рішень.
--	--	--	---

			В обхід по залу. Темп повільний. Звернути увагу на відновлення дихання та розслаблення. В шеренгу Зупинитись на основних моментах уроку. Вказати на помилки, відмітити кращих. Виконувати те що каже вчитель, а не те, що показує. Перехід у колону по одному. Дистанція 0,5 м.
--	--	--	--

№ з/п	З м і с т	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина	10-12 хв.	
	1. Шикування.		В шеренгу.
	2. Привітання.	0,5 хв	Звернути увагу на
	3. Повідомлення задач уроку.	0,5 хв	зовнішній вигляд,
	4. Інструктаж з техніки безпеки	0,5 хв	наявність спортивного одягу, стан здоров'я учнів.
	5. Організаційні та стройові вправи: "Праворуч!", "Ліворуч!", "Кругом!"	0,5-1 хв.	Фронтальний метод організації діяльності учнів. Нагадати, показати. Виконувати за командами. Виправляти помилки.
	6. <u>Комплекс ЗРВ в русі:</u>		
	а) ходьба по колу;	0,5 кола	
	б) легкий біг по колу;	3-4 кола	
	в) біг приставним кроком правим боком;	1 коло	Потоковий метод організації діяльності учнів. Темп середній.
	г) біг приставним кроком лівим боком;	1 коло	Дотримуватись дистанції. Темп середній.
	д) біг спиною вперед;	0,5-1 коло	Спина пряма. Підборіддя віще.
	є) звичайна ходьба з відновленням дихання;	0,5-1 коло	
	ж) в.п.- руки в замок. Оберти в зап'ястному суглобі.	15-20 сек	Спина пряма. Підборіддя віще.
	з) в.п.-руки перед грудьми зігнуті в ліктьових суглобах. 1-4 – колові оберти вперед, 5-8- колові оберти назад;	6-8 повторень	Дивитись через праве плече.
	і) в.п.- руки до плечей. 1-4– колові оберти руками вперед;	6-8 повторень	Підняти руки через сторони вгору – вдих, опустити руки – видих.
	5-8–колові оберти руками назад.	6-8 повторень	В русі Якнайшвидше виконувати.
	к) в.п.- пр. рука вгорі, ліва вниз.	6-8 повторень	В русі. Спина пряма.
	1-2–відводимо руки назад;	6-8 повторень	В русі. Спина пряма.

II	3-4–зміна положення рук відводимо руки назад; л) в.п.- руки перед грудьми зігнуті в ліктьових суглобах; 1-2–відведення зігнутих рук назад; 3-4–відведення прямих рук назад м) в.п.- руки в замок. 1-випад вправо 2-випад вліво; н) в.п.- руки разом. 1-нахил до попередньої ноги; 2- в.п.; о) в.п.-руки на поясі. Ходьба на носках; п) в.п.-руки за голову. Ходьба на п'ятках; р) в.п.-руки на поясі. Ходьба на внутрішній стороні стопи; с) в.п.-руки на поясі. Ходьба на зовнішній стороні стопи; т) в.п.-руки на поясі. Ходьба в напівприсіді; у) в.п.-руки за голову. Ходьба в повному присіді; ф) в.п.- руки на колінах. Стрибки в присіді; х) звичайна ходьба з відновленням дихання;	6-8 повторень 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5 кола 0,5-1 коло	В русі. Спина пряма. Руки прями. В русі. Намагатися якнайбільше відводити руки назад, спина пряма, підборіддя вище. В русі. Спина пряма, крок великий. В русі. Короткий крок, ноги прями, торкатися руками пальців ніг. Спина пряма, підборіддя вище.
	Ходьба на внутрішній стороні стопи;	25-27 хв	Спина пряма, підборіддя вище, лікті в сторону. Спина пряма, підборіддя вище.
	Ходьба на зовнішній стороні стопи;	5-7 хв	Спина пряма, підборіддя вище.
	Ходьба в напівприсіді;		Спина пряма, підборіддя вище.
	Ходьба в повному присіді;		Лікті в сторони, на носках.
	Стрибки в присіді;		На носках.
	Звичайна ходьба з відновленням дихання;	5-6 хв	Підняти руки через сторони вгору – вдих, опустити руки – видих.
	Основна частина	1-2 повторення	
	1. Рухлива гра «У річку, гоп».	1-2 повторення	Ігровий метод організації діяльності учнів.
	Діти шикуються в коло обличчям до центру. Вчитель дає команди:		

III	- У річку гоп! – всі стрибають вперед. - На берег гоп! – всі стрибають назад. Хто стрибає не правильно – вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.	1-2 повторення 1-2 повторення 1-2 повторення 1-2 повторення	Гра на увагу. Гра розвиває стрибучість, силу швидкість прийняття рішень.
	2. <u>Спеціально-підготовчі і спеціально-розвиваючі вправи:</u>		Потоковий метод організації діяльності учнів. Темп середній.
	а) біг з високим підніманням стегна;	7-8 хв	Дотримуватись дистанції. Спина пряма, якнайвище піднімати коліна.
	б) біг з захлестуванням гомілки; в) стрибки на правій нозі; г) стрибки на лівій нозі;	5-7 хв	Дотримуватись дистанції. Тулуб нахилений вперед. Дотримуватись дистанції. Руки зігнуті в ліктях. Дотримуватись дистанції. Руки зігнуті в ліктях. Дотримуватись дистанції. Руки зігнуті в ліктях. Дотримуватись дистанції. Руки зігнуті в ліктях. Якнайвище вистрибувати вгору.
	д) стрибки на двох ногах з невеликим просуванням вперед; є) Вистрибування на кожний крок. 3. Стрибок в висоту способом «зігнувши ноги» через резинку, яка закріплена на двох стійках: - стрибок з 1 кроку (висота резинки 30 см); - стрибок з декількох кроків (висота резинки 30 см); - стрибок з декількох кроків (висота резинки 40-50 см);	3 хв 2-3 кола 15-30 сек 1 хв	Потоковий метод організації діяльності учнів. Відштовхування однією ногою з одночасним змахом рук угору і наступним згинанням ніг

	4. Рухлива гра «Вудочка». Діти шикуються в коло обличчям до центру. Учитель – «рибак» стоїть у центрі кола. Рибак крутить по колу шнур так, щоб він прослизнув під ногами учнів. «Рибки» стрибають через «вудочку» намагаючись не зачепити її. Той, кого торкнеться «вудочка»-вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця. Заключна частина 1. Вправи на відновлення: легкий біг, ходьба. 2. Шикування. 3. Підведення підсумків. 4. Вправи на увагу Організований вихід з залу і перехід до класу.	30 сек	в колінах і підтягування їх до грудей у польоті, приземлення на обидві ноги. Розвиває швидко-силові якості. Ігровий метод організації діяльності учнів. Гра на увагу, спритність та рівновагу Гра розвиває стрибучість, силу швидкість прийняття рішень. В обхід по залу. Темп повільний. Звернути увагу на відновлення дихання та розслаблення. В шеренгу Зупинитись на основних моментах уроку. Вказати на помилки, відмітити кращих. Виконувати те що каже вчитель, а не те, що показує. Перехід у колону по одному. Дистанція 0,5 м.
--	---	--------	--

Розробка заняття з фізичної культури для учнів 3 класу

Тема. Метання м'яча з-за спини через плече, стоячи на одному, двох колінах.

Завдання уроку:

1. Повторити ходьбу з високим підніманням колін, в навіприсядки.
2. Вивчити виконувати метання м'яча із-за спини через плече, стоячи на одному, двох колінах.
3. Сформулювати в учнів вміння виконувати ЗРВ.
4. Вивчити рухливі ігри.
5. Сприяти розвитку фізичних якостей під час виконання вправ, швидкості, спритності та витривалості під час проведення рухливих ігор.
6. Виховувати в учнів інтерес до самостійних занять фізичними вправами.

Інвентар та обладнання: м'яч – 10 шт., свисток – 1 шт., прапорці – 5 шт., крейда – 3 шт.

Тип уроку: комбінований

Місце проведення: спортивна зала.

План (зміст) уроку (40 хв)

Підготовча частина уроку (10 хв)

1. Організаційні вправи (привітання, оголошення завдань уроку).
2. Ходьба з високим підніманням колін, в навіприсядки.
3. Біг в повільному темпі.
4. Шикування у шеренгу.
5. Повторення комплексу загальнорозвиваючих вправ на місці.

Основна частина уроку (25 хв)

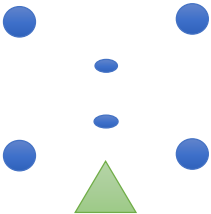
1. Виконання метання м'яча з-за спини через плече.
2. Проведення рухливої гри «Боротьба за м'яч у колах».
3. Виконання метання м'яча з-за спини через плече, стоячи на одному, на двох колінах.
4. Проведення рухливої гри «До своїх прапорців».

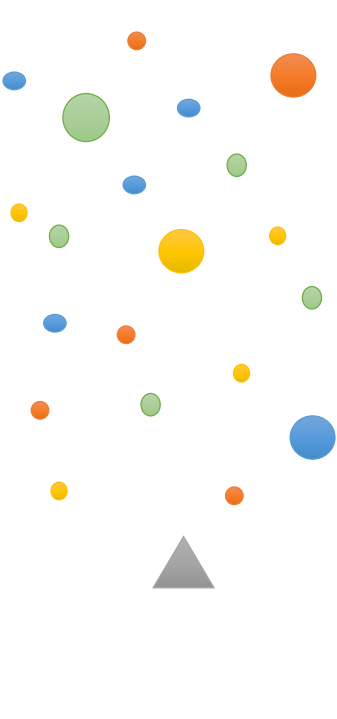
Заключна частина уроку (5 хв)

1. Шикування класу в шеренгу.
2. Підсумки уроку.

№ з/п	Зміст основного навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина уроку	10 хв	
1	Організація учнів до уроку, шикування класу в одну шеренгу. Привітання з учнями, оголошення завдань уроку.	1-2 хв	Шикую клас в шеренгу. О О О О О О О О О 
2	Види ходьби: -ходьба з високим підніманням колін -ходьба в навіприсядки	2-3хв	Слідкую за рівною спиною у дітей. Пальці на руках рівні, тягнуться догори
3	Біг у повільному рівномірному темпі	1 хв	Слідкую за темпом виконання. Тримати в полі зору всіх дітей.
4	Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці	4 хв	Виконую всі вправи в повільному темпі
4.1	В.П. – с. н. н., руки на пояс 1-4 колові рухи головою вправо 1-4 колові рухи головою вліво	4 рази	Слідкую за виконанням. Темп виконання повільний.
4.2	В.П. – с. н. н., руки до плечей 1-4 – колові рухи в плечових суглобах вперед 1-4 – колові рухи в плечових суглобах назад	4 рази	Слідкую за розмиканням дітей один між одним
4.3	В.П. – с. н. н., руки в сторони 1-4 – кругові рухи руками вперед 1-4 – кругові рухи руками назад	4 рази	Слідкую за розмиканням дітей один між одним, за

			рівними спина дітей та амплітудою рухів.
4.4	В.П. – с. н. н., руки на пояс 1 – нахили в ліву сторону 2 – в. п. 3 – нахили в праву сторону 4 – в. п.	6 разів	Слідкую за розмиканням дітей один між одним.
4.5	В.П. – с. н. н., руки на пояс 1 – нахил вперед 2 – в. п. 3 – нахил назад 4 – в. п.	6 разів	Спостерігаю, щоб діти не втратили рівновагу, нахиляючись назад. Спостерігаю, щоб коліна не згиналися.
4.6	В.П. – стійка ноги разом 1 – випад вперед лівою ногою 2 – в. п. 3 – випад вперед правою ногою 4 – в. п.	6 разів	Слідкую, щоб діти тримали спину рівно та не втрачали рівноваги.
4.7	В.П. – стійка ноги разом 1 – присідаємо, руки вперед 2 – в. п. 3 – присідаємо, руки вперед 4 – в. п.	6 разів	Спостерігаю, щоб діти не відривали п'яти від підлоги, тримали спину рівно
	Основна частина	25 хв	
1	Метання м'яча з-за спини через плече	5 хв	
1.1	Виконання метання м'яча з-за спини через плече	6 разів	Слідкую за правильністю координації рухів

2	Рухлива гра «Боротьба за м'яч у колах» МПЗ. Математика. 3 клас. Геометричні фігури.	5 хв	
2.1	Підготовка і пояснення рухливої гри. Гравці стоять по одному в накреслених колах на відстані 1-3 м і перекидають м'яч. Кілька ведучих бігають між кругами. Той ведучий, який піймав м'яч, каже: «Зміна кругів». Усі гравці повинні поміняти колами, а ведучі зайняти місце в колі. Гравці, що не встигають стати в коло, стають ведучими. Під час гри ведучі і гравці не мають права переступати межі колів.	1 хв	Бесіда про геометричні фігури. Вчитель реалізує МПЗ.
2.2	Проведення і підведення підсумків рухливої гри	4 хв	
3	Виконання метання м'яча з-за спини через плече, стоячи на одному, на двох колінах	9 хв	
3.1	Метання м'яча з-за спини через плече, стоячи на одному коліні.	2 хв	Слідкую за правильністю виконання вправи
3.2	Метання м'яча із-за спини через плече, стоячи на двох колінах.	3 хв	Наголошую на правильне положення рук та ніг
4	Рухлива гра «До своїх прапорців»	6 хв	

4.1	Підготовка і пояснення рухливої гри. Гравці утворюють на майданчику кілька кіл. У центрі кожного кола - учасник гри з прапорцем іншого кольору. За сигналом гравці розбігаються по майданчику і заплющують очі. На сигнал: «До своїх прапорців» учні біжать до свого прапорця, який може змінити своє місце. Перемагає команда, яка швидше вишикується біля свого прапорця.	1 хв	
4.2	Проведення та підведення підсумків гри.	5 хв	
3	Заклучна частина	5 хв	
3.1	Шикування класу	1 хв	
3.2	Підсумок уроку	2 хв	Узагальнюю уявлення учнів про необхідність виконання фізичних вправ
3.3	Повідомлення домашнього руханкового завдання	2 хв	Зіграти з друзями на свіжому повітрі рухливі ігри, з якими ознайомились на уроці