

**МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

**ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА:
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Колективна монографія

Мелітополь, 2019



УДК 373/.3/.5: 001.895(477)

П 24

Педагогічна інноватика : досвід та перспективи Нової української школи : кол. монографія / за заг. ред. А. М. Солоненка, І. А. Мальцевої, Л. Ю. Москальової, О. С. Арабаджи – Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2019. – 358 с. – ISBN 978-966-2489-78-1.

Рецензенти:

Л. С. Рибалко – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики професійної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

О. О. Фунтікова – доктор педагогічних наук, професор кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету.

Технічні редактори: Павленко О. М., Мілько Н. Є.

У колективній монографії відображено історію розвитку провідних технологій навчання, подано їхню коротку характеристику, обґрунтовано рекомендації щодо їх практичного використання в умовах Нової української школи, представлено авторські ігрові методики навчання, а також методики навчання окремих дисциплін у закладах загальної середньої освіти, розглянуто методичні та практичні аспекти їхньої реалізації.

Колективна монографія орієнтована як на теоретичну підготовку вчителів Нової української школи, так і на розвиток та реалізацію їхнього творчого потенціалу, формування теоретичної та практичної готовності до інноваційної педагогічної діяльності. Представлені матеріали можуть бути використані педагогами для підвищення ефективності організації освітнього процесу у закладах освіти.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти, вчителів, викладачів, вихователів, слухачів системи підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

Рекомендовано до друку Вченою радою Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
(Протокол № 14 від 28.05.2019 р.)

ISBN 978-966-2489-78-1.

© МДПУ ім. Богдана Хмельницького, 2019
© Колектив авторів, 2019
© Колор Принт, 2019

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО РЕКТОРА	7
ПЕРЕДМОВА	8
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ <i>(Редактор розділу Коробченко А. А.)</i>	11
Освітнє науково-практичне середовище Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького для особистісно-професійного розвитку педагога нової української школи: здобутки, реалії, перспективи <i>/Солоненко А.М., Мальцева І.А./</i>	11
Сутність та ознаки педагогічних технологій <i>/Елькін М. В./</i>	13
Розвиток технологічного підходу в зарубіжній та вітчизняній педагогічній науці <i>/Коробченко А. А., Головкова М. М./</i>	16
Технології особистісно орієнтованого навчання <i>/Коробченко А. А./</i>	22
Технології розвивального навчання <i>/Головкова М. М./</i>	30
Навчання як наукове долідження <i>/Окса М. М./</i>	35
Case Study як сучасна технологія професійно орієнтованого навчання старшокласників <i>/Бєльчева Т. Ф., Єрмак Ю. І./</i>	43
Технологія формування творчої особистості <i>/Бунчук О. В./</i>	45
Технологія розвитку критичного мислення <i>/Бунчук О. В./</i>	50
Ігрові технології <i>/Воровка М. І./</i>	52
Технологія проектної діяльності як відкритий навчальний простір співпраці учнів <i>/Ізбащ С. С./</i>	57
Впровадження інтегральних технологій у сучасний освітній процес закладів загальної середньої освіти <i>/Попелешко Ю. І./</i>	65
Розділ 2. ІГРОВІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ В ДОШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ <i>(Редактори розділу Москальова Л. Ю., Троїцька Т. С.)</i>	70
Методика формування елементарних математичних уявлень дітей дошкільного віку засобом дидактичної гри <i>/Жейнова С. С./</i>	70
Інтеграція LEGO-технології в дошкільному навчальному закладі <i>/Жейнова С. С./</i>	72
Методика пролонгованої підтримки індивідуального творчого самовираження старшого дошкільника у художньо-творчій діяльності <i>/Житнік Т. С., Федорова О. В./</i>	76
Інноваційні методи роботи з дітьми з особливими освітніми потребами за допомоги метафоричних асоціативних карток “Будинок” та “Фантастичне дійство” <i>/Житнік Т. С./</i>	82
Розділ 3. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ <i>(Редактор розділу Дубяга С. М.)</i>	90
Технологія інтерактивного навчання в початковій школі <i>/Дубяга С. М., Фефілова Т. В./ ...</i>	90
Формування творчої особистості молодшого школяра засобами методичної системи «Щоденні 3 (5)» <i>/Дубяга С. М., Фефілова Т. В., Фалько Н. М./</i>	105
Технологія розвитку критичного мислення молодших школярів <i>/Дубяга С. М., Фефілова Т. В./</i>	117
Розділ 4. МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БІОЛОГІЇ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ <i>(Редактор розділу Максимов О. С.)</i>	142
Організація роботи школярів на уроках біології за методикою Едварда де Боно «Шість капелюхів мислення» <i>/Логвіна-Бик Т. А., Бик Н. В./</i>	142
Організація диференційованого навчання учнів на уроках біології <i>/Логвіна-Бик Т. А., Бик Н. В./</i>	147

Навально-екологічна стежка як чинник удосконалення екологічної компетентності вчителів біології /Вельчева Л. Г., Пюрко О. Є., Туровцева Н. М./	155
Розділ 5. МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ХІМІЇ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ (Редактор розділу Максимов О. С.)	162
Основи формування понять ужиткової хімії /Максимов О. С., Шевчук Т. О., Москаленко Л. М./	162
Методика формування пропедевтичних знань з хімії в учнів початкової школи в умовах сучасної освітньої реформи /Максимов О. С., Шевчук Т. О./	168
Розділ 6. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ОКРЕМИХ ПИТАНЬ У ШКІЛЬНОМУ КУРСІ ГЕОГРАФІЇ (Редактор розділу Байтеряков О. З.)	173
Методика вивчення рельєфу за топографічними картами. /Левада О. М., Арсененко І. А./	173
Методика застосування грошових знаків в шкільному курсі «Географія. Материки і океани» /Байтеряков О. З., Донченко Л. М./	178
Новітні технології краєзнавчої роботи в школі: таблиці Шульте /Бейдик О. О., Топалова О. І./	185
Дидактичні умови формування геолого-геоморфологічних навичок і умінь учнів на уроках географії /Прохорова Л. А., Непша О. В., Зав'ялова Т. В./	190
Розділ 7. СУЧАСНІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ІСТОРІЇ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ (Редактор розділу Байтеряков О. З.)	200
Інтерактивна форма навчання на уроках історії /Шкода Н. А./	200
Навчально-дослідницька діяльність учнів старших класів на уроках історії України. /Полякова Л. І./	205
Розділ 8. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ (Редактори розділу Шарова Т. М., Насалевич Т. В., Землянська А. В.)	209
Диктант як один із елементів інтерактивної технології колективно-групового навчання /Мінкова О. Ф., Волкова І. В./	209
Проблемне навчання як один із аспектів інноваційних технологій навчання української мови /Мінкова О. Ф., Волкова І. В./	214
Формування мовної культури учнів крізь призму технології розвивального навчання /Мінкова О. Ф., Волкова І. В./	218
Уроки фонетики в Новій українській школі на засадах компетентнісного й особистісно-орієнтованого підходу до навчання /Єрмоленко С. І., Митяй З. О., Сіроштан Т. В./	222
Розділ 9. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДИК ТА ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ЛІТЕРАТУРИ	234
	234
	241

Використання електронних засобів навчального призначення в освітньому процесі /Шарова Т. М., Землянська А. В., Конєйцева Л. П., Шаров С. В./	246
---	-----

Розділ 10. НОВІТНІ МЕТОДИКИ У НАВЧАННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

(Редактори розділу Шарова Т. М., Насалевич Т. В., Землянська А. В.)	259
---	-----

Використання WEB-технологій у навчанні англійської мови /Коноваленко Т. В., Гуров С. Ю., Гурова Т. Ю./	259
«CASE STUDY» як дослідницька стратегія /Матюха Г. В., Насалевич Т. В., Мілько Н. Є., Павленко О. М./	264
ВЕБ-КВЕСТ проект /Матюха Г. В., Насалевич Т. В., Тарасенко Т. В./	268
Методичні аспекти вивчення країнознавчого матеріалу в шкільному курсі англійської мови Байтерякова Н. Ю., Байтеряков О. З., Байтеряков Є. О./	271
Методика написання наукової роботи учня МАН / Жигоренко І. Ю., Мінькова Г. Ю./	279

Розділ 11. АКТУАЛЬНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА

(Редактор розділу Сегеда Н. А.)	285
---------------------------------------	-----

Сучасні світові методичні системи розв'язання проблеми творчого самовираження школярів на уроці музики для вчителя Нової української школі /Сегеда Н. А. /	285
Педагогічний супровід та особливості впровадження освітніх технологій розвитку креативності підлітків на інтегрованих уроках музики /Терещенко С. В./	291
Технологія формування музично-просвітницької компетентності майбутнього вчителя мистецтва /Стотика І. Г., Власенко Е. А./	302

Розділ 12. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(Редактори розділу Котова О. В., Проценко А. А.)	311
--	-----

Методика використання сучасних фітнес-технологій на уроках фізичної культури в закладах освіти /Котова О. В./	311
Методики розвитку основних фізичних якостей учнів на заняттях із футболу /Проценко А. А./	318
Програма силової підготовки з використанням комплексів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку загальноосвітнього начального закладу /Карабанов Є. О., Нетіша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С./	326

Розділ 13. ІНФОРМАЦІЙНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНФОРМАТИКИ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

(Редактор розділу Наумук І. М.)	332
---------------------------------------	-----

Групові технології навчання в освітньому процесі /Наумук І. М., Стрілець О. В./	333
Використання паперової інженерії в проектуванні леп-буку /Брянцева Г. В., Брянцев О. А./	334
Елементи інтерактивних технологій: активні форми і методи навчання /Наумук І. М./	335

... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2012. 20 с.

11. Котова О.В., Сергеев В.В. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів в умовах навчально-виховного процесу. Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». Херсон : ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С.141–142.

12. Котова О.В., Суханова Г.П. Музична стимуляція на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: Матеріали XI Міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 22-24 січня 2019 року). Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2019. С. 41–43.

13. Ковальчук О.В., Непша О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-

практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2017. С.137–140.

14. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.) Мелітополь, 2017. С. 387–390.

15. Круцевич Т.Ю., Ворьбев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К. : Олімпійська література, 2015. 195 с.

16. Купреєнко М.В., Непша О.В., Ушаков В.С. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури. Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах. Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції, 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II. Дніпро : СПД «Охотнік», 2017. С.246–247.

МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФУТБОЛУ

Проценко А. А.

Футбол – одна з найпопулярніших та масових спортивних ігор в Україні, де ним займається більше 3 млн. чоловік. Елементи футболу завдяки всіляким проявам фізичних якостей і тактичного мислення часто використовуються в інших видах спорту як додатковий засіб підготовки. Він широко використовується в різних ланках системи фізичного виховання [7,с.61].

Метою вивчення футболу в загальноосвітній школі є виховання в учнів потреби в заняттях футболом упродовж всього життя. Вона досягається шляхом вирішення наступних основних завдань:

- зміцнення здоров'я школярів, підвищення їх фізичної підготовленості;
- набуття знань, що дозволяють самостійно займатися футболом;
- формування умінь і навичок, спрямованих на опанування комплексу технічних прийомів і тактичних дій гри у футбол, а в результаті – оволодіння здатністю на належному рівні грати під час навчання в школі і після її закінчення.

Навчання і тренування юних футболістів складають єдиний педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної вдосконалості, високого рівня техніко-тактичної та психологічної підготовленості, помітних спортивних результатів і підготовку до суспільно-корисної праці. Навчання і тренування умовно поділяються на три етапи: перший – початкової підготовки, другий – навчально-тренувального етапу [3, с. 28], третій – спортивного вдосконалення [3, с. 37]. В умовах шкільної фізичної культури можуть здійснюватися перший і частково другий етапи.

Регулярність проведення тренувань у шкільній футбольній секції для учнів 10-14 років 2 рази на тиждень. Для хлопців 15-16 років необхідне як мінімум триразове тренування на тиждень, бо змагання з їх участю за тривалістю, технічній підготовці футболістів до фізичних навантажень не поступаються іграм дорослих команд. Для школярів 10-14 років тривалість тренувань повинна складати 1,5 години.

Для вікової групи 10-14 років із дворазовим тренуванням заняття не повинне перевищувати 2 години. Хлопці 14-16 років повинні тренуватися кожного разу по 2 години. Головна увага в тренуваннях школярів 10-14 років приділяється техніці володіння м'ячем і самій грі.

Початківцям необхідно вивчити основні види удару по м'ячу і його зупинки, причому освоєння ударів головою проводиться в дуже обмеженій мірі. Відпрацьовуються й елементарні види комбінаційної гри, у тренувальні плани включаються виконання діагональних передач із розбиттям гравців на пари і трійки, прості бігові вправи і тактичні вправи з м'ячем групами – троє проти одного і четверо проти двох. Підлітки повинні більше грати, щоб привчатися діяти колективно. Лише воротареві потрібне спеціальне тренування для ознайомлення із специфікою гри.

Окрім гімнастики, розвантажувальних, додаткових ігор і естафетного бігу будь-якого іншого

фізичного навантаження слід уникати. Юні спортсмени не повинні піддаватися тривалим навантаженням, примітивним, вимотуючим сили вправам [12,с.387].

У підготовці хлопців 10-14 років важливе значення має освоєння технічних прийомів. У програму тренувань включають складні комбінації, вправи, що розвивають швидкісні якості і тактичні навички; футболістів слід зацікавити грою з певними тактичними завданнями, колективними вправами з розбиттям гравців на групи. Необхідно також звертати увагу на гімнастику, ігрові вправи та естафетний біг. Тривалих навантажень слід уникати.

Організм хлопців 14-15 років дозволяє проводити заняття, що нагадують тренування дорослих футболістів. Як і раніше, головна мета занять – робота з м'ячем. Вона доповнюється різними видами комбінованих вправ, вправами на розвиток швидкісних якостей і тактичних навиків. До тренування включається персональна підготовка кожного гравця залежно від його футбольної «спеціальності». На тренувальних іграх футболісти повинні отримувати конкретні завдання [15, с.30-31].

Відпрацювання взаємодії гравців різних ліній і опанування технічних прийомів є складовою частиною командного тренування. Програма підготовки хлопців 14-15 років передбачає також гімнастику, бігові вправи, крос, вправи з м'ячем і без м'яча, естафетний біг [3,с.224].

У процесі навчання хлопців слід знайомити з тактикою сучасного футболу і характерними особливостями різних систем гри. У тренувальних змаганнях необхідно налаштовувати футболістів на виконання поставлених перед ними тактичних завдань з обов'язковим обговоренням допущених під час гри помилок.

На кожному тренуванні інтенсивно відпрацьовується та або інша тактична вправа або ігрова комбінація. Тренер розбиває футболістів на групи за певними принципами. Він зводить в одну групу тих гравців, які в команді утворюють одну лінію, тим самим футболісти пізнають власні ігрові якості, пристосовуючись один до одного з урахуванням швидкісних якостей, рухливості й особливостей ведення м'яча, що сприяє зіграності команди.

Особливу увагу заслуговує спеціальне тренування окремих гравців команди. Тренер повинен заохочувати додаткові заняття гравців до подолання індивідуальних недоліків. Так, футболістові, що б'є лише з правої ноги, корисно тренувати ліву ногу. Повільний гравець може підвищити швидкісні якості шляхом систематичного виконання стартових прискорень і спринту [4,с.75].

Футбол приносить велике задоволення своїм шанувальникам, проте і висуває до них певні вимоги. Значні розміри футбольного поля змушують учасників гри долати великі відстані. Різні гострі ситуації в ході матчу змушують нападаючого вступати в гострі ситуації із захисниками, а захисники вимушені не лише виконувати оборонні функції, але і брати участь в атакуючих діях своєї команди. Тому кожен гравець повинен мати хорошу фізичну підготовку, бути швидким, спритним, витривалим і сильним [10,с.90].

Прудкість – здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу [14,с.63].

У футболі ця якість виявляється в швидкості пересування гравців, прудкості виконання технічних прийомів і прудкості тактичного мислення. Прудкістю дій кожного гравця і команди в цілому, зазвичай, і визначається успіх колективу в змаганнях. Футбол стає усе більш швидкісним, а, отже, кожен гравець повинен розвивати у себе цю важливу фізичну якість.

Прудкість є такою фізичною якістю, яку практично можна значно поліпшити лише у віці 7-14 років. Ось чому треба звернути увагу на розвиток цієї якості саме в цей період. Для розвитку прудкості слід підібрати добре засвоєні і знайомі вправи, щоб не зосереджувати увагу на якості виконання вправи. Вправи для розвитку цієї фізичної якості рекомендується включати до тренувальних занять відразу ж після розминки, коли учень-футболіст добре розігрітий, а ознаки стомлення ще не настали. Основним методом розвитку прудкості є повторний метод.

Для розвитку прудкості використовуються наступні вправи без м'яча:

1. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 сек. Повторити 3-4 рази.

2. Біг на короткій дистанції (20-30 м – кодів) з різних вихідних положень: з високого і низького стартів; з положення сидячи; з положення лежачи. Повторити 4-5 разів.

3. Біг з різкими зупинками по сигналу партнера.

4. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на дистанції 10-20 метрів.

5. Швидкий біг з виконанням декількох перекидів вперед.

6. Швидкий біг з виплигуванням вгору і імітацією ударів головою по м'ячу.

Вправи з футбольним м'ячем:

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20 і 30 метрів. Повторити 34 рази.

2. Виконання удару по м'ячу з рук, потім ривок за м'ячем і, ведучи м'яч ногами, повернутися на вихідну позицію. Повторити 3-4 рази.

3. Повільне ведення м'яча, по сигналу партнера направити його вперед і зробити ривок в цьому ж напрямі. Повторити 4-6 разів.

4. Жонглювання м'ячем ногами, стоячи спиною до напряму руху. По сигналу партнера обернутися довкруги і швидко виконати ведення м'яча на відстань 20 - 30 метрів. Повторити 3-4 рази.

5. Партнер веде м'яч по прямій, направляє м'яч низом вперед. Зробити ривок за м'ячем, заволодіти ним і вести в повільному темпі. Повторити 4-5 разів [15, с.23-26].

Спритність – це здатність координувати рухи, опановувати нові, вміти швидко перемикатися від одних рухів до інших залежно від вимог обстановки, що змінюється.

По-справжньому спритний футболіст може показати каскад хитрощів або якийсь окремий трюк. Кожна дія такого спортсмена, зазвичай, своєчасно і в цілому корисна для команди. Спритний гравець може легко і невимушено обіграти захисників і воротаря і забити м'яч у ворота, а спритний нападаючий в стрибку головою встромити м'яч під планку. Це і є прояви спритності на футбольному полі. Спритність тісно пов'язана з розумовими здібностями спортсмена. Ті футболісти, які в своїх заняттях використовують вправи на розвиток цієї якості, можуть незабаром відчувати, що вони стали краще міркувати на полі, краще сприймати і передбачати хід гри. Фундаментом спритності є руховий досвід спортсмена, тобто все те, що він уміє виконувати.

Головний принцип підбору вправ для розвитку спритності – якомога більше різноманітності. У заняттях з школярами потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні й акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи в техніці і тактиці гри. Виконувати їх рекомендується на початку тренувального заняття.

Для розвитку спритності використовуються наступні вправи без м'яча:

1. Перекиди вперед і назад з упору сівши.
2. Серії перекидів: один вперед, інший назад.
3. Опорні стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги через «козла».
4. Просування стрибками між стійками.
5. Стрибки через набивні стрибки і інші перешкоди.
6. Біг між стійками.

Вправи з футбольним м'ячем:

1. Кидок м'яча вгору, перекид вперед, зловити м'яч.
2. Жонглювання м'ячем ногами, стегном, головою.
3. Ведення м'яча між стійками.

Витривалість – це здатність організму тривалий час протистояти стомленню при якій-небудь руховій діяльності. Витривалість багато в чому залежить не лише від функціональних можливостей організму, але і від раціональної техніки футболіста, його вольових якостей. Основними засобами розвитку витривалості є біг в рівномірному темпі [13,с.303], поєднання ходьби і бігу, ходьба на лижах, плавання. У той же час сама гра у футбол прекрасно розвиває цю фізичну якість. У заняття футболістом доцільно включати вправи на розвиток витривалості у кінці основної частини заняття.

Вправи для розвитку витривалості без м'яча:

1. Крос.
2. Біг на лижах
3. Марш-кидок.
4. Плавання.
5. Всілякі рухливі ігри.

Вправи з футбольним м'ячем:

1. Ведення м'яча в рівномірному темпі на відстань 40-50 метрів.
2. Ведення м'яча від одних воріт до інших з подальшим ударом по воротах з відстані 15 кроків.

Повторити 3-4 рази.

3. Накидання м'яча партнерові так, щоб він в стрибку ударом головою повертав м'яч. Повторити 20-25 разів.

4. Передача м'яча партнерові в пересуванні по полю.
5. Рухливі ігри .

Силу людини можна визначити як її здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язової напруги.

Щоб здійснювати на футбольному полі стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, завдавати ударів по воротах суперника з відстані 25-30 метрів, або виконувати довгі передачі партнерові, раптово зупинятися і різко змінювати напрям бігу, футболіст повинен володіти силою. Для футболіста особливо важливо розвивати силу ніг. Проте так само необхідно достатньою мірою приділяти увагу і розвитку м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, спини, живота. Футболіст має бути розвинений гармонійно, інакше йому не досягти успіху у вибраному виді спорту.

У тренувальних заняттях вправи силового характеру повинні обов'язково чергуватися з розслаблюючими рухами.

Вправи для розвитку сили:

1. Нахили і повороти голови, кругові рухи головою.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
3. Кидки набивного м'яча двома руками знизу, від грудей, з-за голови, з-за спини, через голову, між ногами, з нахилом вперед.
4. З упору сидячи рухи «ножиці» прямими ногами.
5. Піднімання і опускання тулуба в положенні лежачи на грудях.
6. Кругові рухи тулуба управо і вліво в положенні стоячи на колінах.
7. Нахили і повороти тулуба в сторони, притискуючи набивний м'яч ззаду до шиї.
8. Пружинисті присідання з основної стійки.
9. Почергові присідання на правій і лівій нозі.
10. Стрибки вперед, назад, в сторони в присіді.
11. Глибокі присідання, стоячи спиною до партнера в парі.
12. Присідання з обтяженням (гантелі, набивний м'яч) з подальшим швидким випрямленням.
13. Кидки ногою набивного м'яча.
14. Удари по футбольному м'ячу ногою на дальність.

Контроль за розвитком фізичних якостей здійснюється методом аналізу викладачем його педагогічних спостережень, а також використання системи тестів, що дозволяють оцінити ту або іншу сторону розвитку рухових якостей.

Ці вправи для розвитку фізичних якостей футболістів необхідно поєднувати на тренувальних заняттях з вправами з технічної і тактичної підготовки [12,с.43].

Взаємозв'язок фізичної, технічної і тактичної підготовки футболістів.

Взаємозв'язок фізичної, технічної і тактичної підготовки футболістів досягається використанням певних методичних прийомів і організацією проведення вправ: чергування вправ для розвитку фізичних якостей з вправами з техніки і тактики; «поєднання» якостей і здібностей з прийомами гри (наприклад, периферійний зір і передача м'яча, прудкість переміщення і удари по воротах).

У тренувальних заняттях з школярами використовуються:

1. Різні поєднання переміщень різними способами на максимальній швидкості.
2. Чергування вправ на розвиток фізичних якостей з вивченням технічних прийомів і їх виконання.
3. Виконання вправ по тактиці гри з використанням обтяжень.
4. Розвиток спеціальних фізичних здібностей у процесі багаторазового виконання технічних прийомів. Основна вимога – якісне виконання прийому, особливо в завершальній серії спроб на тлі стомлення.
5. Чергування підготовчих вправ з технічними прийомами гри.
6. Вправи на перемикання при виконанні тактичних дій в нападі і захисті з підвищеною інтенсивністю і дозуванням для вдосконалення навичок тактичних дій і технічних прийомів.
7. Човникове переміщення 4х3 метри і виконання прийомів гри: ведення м'яча, передачі та удари по воротах.
8. Чергування індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі і захисті по заздалегідь обумовлених ігрових комбінаціях з акцентом на правильне виконання технічних прийомів.
9. Виконання технічних прийомів гри в умовах, наближених до змагань.
10. Використання рухливих ігор з елементами технічних прийомів і тактичних дій.

Ці вправи необхідно використовувати на кожному тренувальному занятті. Вони передують навчальній двосторонній грі. Успішна підготовка команди школярів багато в чому залежить від правильного поєднання всіх видів вправ по розвитку фізичних якостей, технічних умінь і навиків і тактичних дій [7,с.2].

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ ДЛЯ УЧНІВ 5-ГО КЛАСУ

План-конспект уроку фізичної культури з елементами футболу для учнів 5-го класу

Тема уроку: Футбол.

Завдання уроку:

1. Закріпити передачу м'яча внутрішньою стороною стопи.
2. Повторити зупинку м'яча підшвою.
3. Ознайомити з технікою фінт „відходом” з переносом ноги через м'яч.
4. Сприяти швидкісної-витривалості

Інвентар: футбольні м'ячі, ворота, фішки.

Місце проведення: спортивний майданчик(або зал).

Тривалість уроку: 45 хвилин

№ пор.	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина (11-13 хв.)			
1	Шикування, привітання, рапорт, повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці.		У шеренгу, звернути увагу на зовнішній вигляд.
2	Футбол підкорив серця багатьох людей своєю доступністю і простотою, тому що в футбол може грати кожний. Кожний 25-й житель Землі активно грає в футбол — це 240 млн. людей, із них 20 млн. — жінки. До речі, в Китаї жінки грали в футбол вже 2 тис. років тому. Футбол — це буря емоцій від захоплення до повного розчарування. Інтерес до футболу настільки високий, що люди вигадують все нові й нові види цієї гри. У деяких країнах створили навіть свій особливий футбол — американський, австралійський. Проводиться навіть чемпіонат світу з футболу для роботів. Є багато знаменитих футбольних клубів, гра яких захоплює вболівальників — Які європейські футбольні клуби ви знаєте? А хто знає футбольні клуби України? (Футболісти, які демонструють найвищу техніку, відмінну фізичну підготовку, стають національними героями). — Яких відомих футболістів ви знаєте?! А зараз проведемо розминку справжніх футболістів. Це значить, що треба особливу увагу приділити підготовці тих м'язів і частин тіла, на які припадає основне навантаження — Які це м'язи і частини тіла?		Протягом бесіди діти відповідають на запитання вчителя
4	<i>Загальнорозвивальні вправи з м'ячем в русі</i> - Ходьба на носках, м'яч унизу: - Ходьба на п'ятках, м'яч за голову: В. п. — ходьба, м'яч перед грудьми: В. п. — нахил уперед, м'яч біля правої ступні: 1 — 4 — ходьба випадами, м'яч кистю котимо між ногами, «вісімкою» - Ходьба в повному присіді, м'яч вперед - Стрибки в повному присіді, м'яч за голову - Стрибки приставним кроком правим боком, колові оберти м'яча вправо - Те саме, лівим боком - Біг з високим підйомом стегна, м'яч вперед - Біг з закиданням гомілок вперед, м'яч за голову - Ходьба, відновлюючи дихання. 1 — м'яч вперед; 2 — вгору; 3 — вперед; 4 — в. п. 1 — м'яч вперед; 2 — в. п.; 3 — 4 — те саме 1 — нахил вперед до правої ноги; 2 — в. п.; 3 — 4 — те саме, до лівої		В обхід, у колону по одному, з м'ячем у руках. Руки прямі, дистанція один крок один від одного Фронтальний метод Дистанція два кроки Глибокий випад Спина і руки прямі Спина пряма з амплітудою М'ячем дістати до носка правої, лівої ноги. Руки прямі, при кожному кроці коліно торкається м'яча, з максимальною частотою

5	6. В. п. — те саме, права нога назад: 1 — 4 — стрибком зміна положень ніг <i>Загальнорозвивальні вправи на місці з м'ячем, м'яч у руках</i> 1. В. п. — о. с, м'яч унизу: 1 — нахил голови вперед; 2 — те саме, назад; 3 — 4 — те саме, вправо, вліво 2. В. п. — о. с, м'яч перед собою: 1 — підкинути м'яч перед собою вгору, плеснути в долоні перед собою, за спиною, спіймати м'яч; 2 — те саме 3. В. п. — ноги нарізно, м'яч угору: 1 — коловий оберт тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — 4 — те саме, ліворуч 4. В. п. — о. с, м'яч унизу: 1 — випад правою вперед, м'яч покласти на підлогу; 2 — в. п. без м'яча; 3 — 4 — те саме, з лівої ноги, взяти м'яч 5. В. п. — упор сидячи, права нога в сторону: 1 — 4 — стрибком зміна положення ніг 7. В. п. — м'яч між ногами, руки на пояс 1 — стрибок уперед; 2 — в. п.; 3 — 4 — те саме, ліворуч, праворуч 8. Те саме, по два стрибки.		М'яч підкидати не дуже високо Руки прямі 3 опорою на м'яч Нога пряма з максимальною амплітудою
6	1. Наступити на м'яч зверху правою ногою, котити його вперед-назад стопою 2. Те саме, лівою ногою 3. Те саме, але котити ліворуч-праворуч перед собою правою ногою. 4. Те саме, лівою ногою. 5. Те саме, навколо себе ліворуч, праворуч. 7. Імітувати „фінт” з нерухомим м'ячем. Перешиккування в колоні по два. <i>Спеціальні вправи футболіста для контролю м'яча</i>		Внутрішню, зовнішню Невеликим поштовхами, стопою від м'яча не відривати Правою, лівою ногою трохи відривати ногу від м'яча
II. Основна частина (23-25 хв.)			
1	Передача м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка підшвою. Картка		Поєднувати зупинки і удари по м'ячу без ведення.
2	Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи Картка		Ведення здійснюється несильними ударами по м'ячу правою, лівою ногою.
3	Фінт „відходом” Картка		Заснований на несподіваній і швидкій зміні напрямку руху. Під час атаки суперника спереду застосовується ухід випадом. Наближуючись до суперника, на відстані 1,5—2 м від нього, поштовхом правої ноги виконується широкий випад ліворуч-уперед. Після реакції суперника і його переміщення у бік випадку слід різким поштовхом лівої ноги зробити крок праворуч.

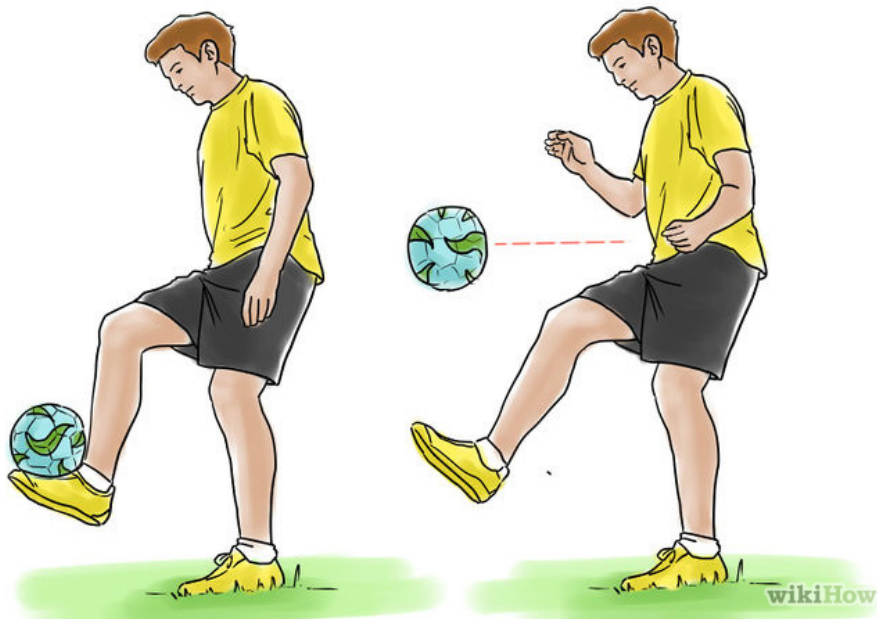
			Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається праворуч-уперед Якщо суперник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч.
4	<i>Естафети з елементами футболу</i> 1. Передача естафетної палиці. 2. „Злови м'яч” Навпроти кожної команди на відстані 2-3 м стоїть капітан з м'ячем. За сигналам капітан виконує удар по нерухомому м'ячу з місця першому зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч підошвою, відбиває його капітану і біжить у кінець колони. 4. Удари на точність Перший тримає м'яч. За сигналом перший ставить м'яч на ви лінію і б'є по ньому у ворота. Біжить за м'ячем передає наступному, який стає останнім. 3. Обведення фішок		Замість палиці може бути м'яч. Капітани починають після умовного сигналу. 3-4 фішки стоять одна від одної на відстані 3-5 м. Шикуються на проти воріт
III. Заключна частина (4-5 хв.)			
1	Шиккування в одну шеренгу.		
2	<i>Рухлива гра „Клас”</i> По команді "Клас" учні виконують вправи.		Хто помилився робить крок уперед
3	Підведення підсумку уроку.		
4	Організаційний вихід зі спортивного залу.		

Картка №1

Ведення м'яча по кривій лінії та по колу здійснюється внутрішньою частиною підйому ступні

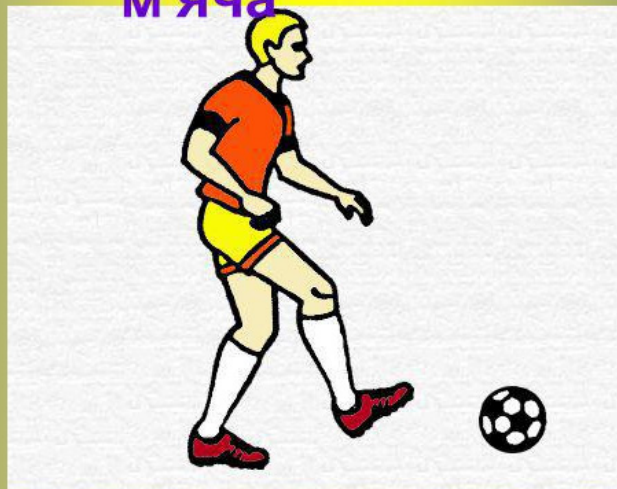


Картка № 2



Картка № 3

Зупинки м'яча



Зупинка м'яча підшвою



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі: навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Львів. 2007. 19 с.
3. Васюков Ю. В., Пашков І.М. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Харків : Торсінг, 2003. 224 с.
4. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. К. : Комбі ЛТД, 2002. 256 с.
5. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. Спортивна наука України. 2016. № 3 (73). С. 9–14.
6. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень. Спортивна наука України. 2016. № 5 (75). С. 28–39.
7. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. К. : Наук.-метод. (технічний) ком. Федерації футболу України, 2001. 130 с.
8. Дулібський А. В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ : ФФУ, 2001. 61 с.
9. Зінченко О. О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі: навч. посіб. Київ ; Чернівці, 2002. 213 с.
10. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів : метод. посіб. / Й.Г. Фалес, О.Ф. Огерчук, О.В. Колобич, А.В. Дулібський. Львів, 1998. 111 с.
11. Кожанова О.С., Швець С.В., Зеленюк О.В., Гврилова Н.Г. Особливості техніко-тактичної підготовки школярів старших класів засобом футбол. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт. Вип. 2 (96) 18. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. С.41–45.
12. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). Мелітополь, 2017. С. 387–390.
13. Мерзлікін А.Є., Непша О.В., Жгір А.С. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної internet-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ : БДПУ, 2017. С.303–305.
14. Проценко.А.А. Розвиток техніко-тактичних дій юних футболістів засобами фітнесу. Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал – Переяслав-Хмельницкий, 2019.-Вып.3(47),Ч.3 – 204 с.
15. Проценко А. А. Теорія і методика викладання футболу: навч.-метод. реком./ Мелітополь, 2016. 54 с.
16. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с
17. Романенко А. Н., Джус О.Н., Доганин М.Е. Книга тренера по футболу. Київ : Здоров'я, 1988. 252 с.
18. Соломонко В. В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол : посібник. Київ : Олімп. Література, 2005. 294 с.
19. Соломонко В. В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В. Футбол: навч.-метод. посіб. Львів, 2007. 134 с.
20. Соломонко В. В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., Пилипенко В.О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Київ, 2014. 293 с.
21. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К. : ТОВ ВБ «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
22. Теорія і методика викладання футболу / Уклад.: к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Сивохоп Е.М., к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання Маріонда І.І., ст. викладач кафедри фізичного виховання Шкірта М.І. Ужгород, 2013. 52 с.
23. Шамардин В. Н., Савченко В.Г. Футбол: Методическое пособие. Днепропетровск, 1997. 213 с.
24. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навч.- метод. реком. Львів : Українські технології, 2007. 60 с.
25. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол. Фізичне виховання в школах України. 2016. № 5. С. 29–35.
26. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев : УСХА, 1996. 256 с.

ПРОГРАМА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПЛЕКСІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Карабанов Є. О., Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С.

Атлетична гімнастика (АГ) – система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я. Предметом навчання є рухова діяльність загальнорозвиваючої спрямованості. У процесі оволодіння цією діяльністю удосконалюються не тільки фізичні природні дані, але й активно розвиваються свідомість і мислення, творчість і самостійність. З

ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА : ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Колективна монографія

Видавець та виготовлювач ТОВ «Колор Принт»
72312, Запорізька обл., м. Мелітополь, вул. Університетська, 44/7
Тел. (0619) 46-50-20

Свідоцтво Державного комітету телебачення
і радіомовлення України про внесення суб'єкта
видавничої справи до Державного реєстру видавців та
виготівників видавничої продукції
Серія ДК № 3782 від 12.05.2010р.

Підписано до друку 31.05.2019р. Папір офсетний.
Формат 60х90/16. Гарнітура Arial.
Друк різог. Умовн. друк. арк. 22,25.
Тираж 100 пр. Зам. № 60 від 31.05.2019р.
ТОВ «Колор Принт»
72312, Запорізька обл., м. Мелітополь, вул. Університетська, 44/7.
Тел. (0619) 46-50-20.