

## Тема 5. Формат «Розумна фізична культура і спорт»

**Мета вивчення теми:** сформувати уявлення щодо особливостей викладання уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, надати характеристику програми з фізичної культури, сприяти розумінню методики викладання в сучасних умовах, відповідно вимог НУШ.

### План

1. Освітня галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. Галузеві стандарти.
2. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ.
3. Загальні принципи та методика організації уроку з фізичної культури відповідно до вимог НУШ.

 **Перелік ключових термінів і понять:** *освітня галузь, галузевий стандарт, фізична культура, урок, програма, методика організації уроку, рухові задачки.*

### Теоретичні відомості

#### 1. Освітня галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. Галузеві стандарти

Метою навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять і виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України. Особливого значення навчання фізичної культури набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких завдань:

- виховання у школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування в учнів здатності оволодіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;
- розвиток у школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних і негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;
- використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій та критичного мислення;

– формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід із фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;

– розвиток у школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат із фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– виховання у школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної та чесної гри, вміння боротися, перемагати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Указана мета й завдання реалізуються за такими **змістовими лініями**: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

**Змістова лінія «Рухова діяльність»** передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелазінням, стрибками; навичок володіння м'ячем; розвиток фізичних якостей; формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

**Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність»** передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування умінь боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами та визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати й реалізувати спортивні проєкти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

Важливо усвідомити, що засоби фізичної культури перестали бути основою для освітніх досягнень. Пішли в минуле нормативи фізичної підготовленості, оцінки за техніку виконання елементів варіативних модулів. Сьогодні визнається унікальна роль вчителя фізичної культури у формуванні фізично розвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами

виконання фізичних вправ, життєво необхідними руховими вміннями та навичками, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях. У таблиці 1 подано зміст і програмні результати навчання учнів 1-го класу.

Таблиця 1 – Результати та зміст навчання учнів 1-го класу

| Очікувані результати навчання здобувачів освіти                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Зміст навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Рухова діяльність</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><i>має уявлення</i> про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я людини;</p> <p><i>розуміє</i> терміни з предмета «Фізична культура»;</p> <p><i>пояснює</i> значення фізичних вправ для формування правильної постави;</p> <p><i>називає</i> життєво важливі способи пересування людини;</p> <p><i>виконує</i> організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок зі зміною напрямку й різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелазіння через перешкоду;</p> <p><i>виконує</i> вправи з малим м'ячем; вправи з</p> | <p>Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини (1).</p> <p>Терміни з предмета «Фізична культура» (2).</p> <p>Фізичні вправи – засіб формування правильної постави (3).</p> <p>Життєво важливі способи пересування людини (4).</p> <p>Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи (5)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Вправи для оволодіння навичками пересувань (6).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Вправи для опанування</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>великим м'ячем;</p> <p><i>володіє</i> елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг;</p> <p><i>виконує</i> вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3-4х10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг по чергово з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні нахили у положенні сидячи; «напівшпагат», «шпагат»; координації – пересування по підвищеній та обмеженій за площиною опорі, «човниковий» біг 4 х 9 м, 3 х 10 м;</p> | <p>навичок володіння м'ячем (7).</p> <p>Вправи для оволодіння навичками стрибків (8).</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей (9).</p>                             |
| <p><i>виконує</i> загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами;</p> <p><i>виконує</i> вправи у воді, плавання;</p> <p><i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у воді.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості (10).</p> <p>Вправи для оволодіння навичками плавання.</p> <p>Правила безпечної поведінки на воді.</p> |
| <p><b>Ігрова та змагальна діяльність</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |
| <p><i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор;</p> <p><i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Рухливі ігри та естафети (11).</p> <p>Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності (12).</p>                                              |

## 2. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ

Упровадження НУШ відкриває і нові можливості для поліпшення організації процесу фізичного виховання українських школярів. Сучасна школа, що орієнтується на виховання всебічно розвинених особистостей, визнає фізичний розвиток та активний спосіб життя не менш важливими за розвиток інтелектуальний.

Навчальна програма «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модулі: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою.

На вибір учнів/учениць 5-6 класів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів; учні/учениці 7-9 класів мають опанувати 8-12 варіативних модулів.

Варіативні модулі можна умовно розділити на:

- модулі спортивної спрямованості;
- модулі з м'ячем;
- модулі з ракетками та м'ячиком;
- модулі з ракетками та ключкою;
- модулі з предметами;
- модулі для розвитку фізичних якостей;
- розважальні модулі;
- модулі з елементами танцю;
- модулі єдиноборства;
- військово-прикладні модулі;
- технічні модулі.

Класифікація варіативних модулів згідно з модельною навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти представлена в таблиці 2.

Таблиця 2 – Результати та зміст навчання учнів 1-го класу

| <b>МОДЕЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗСО</b>                                |                                                                                                             |                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПЕРЕЛІК ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ</b>                                                                     |                                                                                                             |                                                                                           |
| <b>МОДУЛІ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ</b>                                                                 |                                                                                                             |                                                                                           |
| 1. Бадмінтон<br>2. Баскетбол<br>3. Велоспорт<br>4. Волейбол<br>5. Гандбол<br>6. Гімнастика<br>7. Дзюдо | 8. Лижна підготовка<br>9. Настільний теніс<br>10. Плавання<br>11. пляжний волейбол<br>12. Самбо<br>13. Сумо | 14. Теніс<br>15. Фехтування<br>16. Футбол<br>17. Футзал<br>18. Хокей на траві<br>19. Шахи |
| <b>МОДУЛІ З М'ЯЧЕМ</b>                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                           |
| 1. АМЕРИКАНСЬКИЙ<br>ФУТБОЛ                                                                             | 7. Гандбол<br>8. Доджбол                                                                                    | 12. пляжний волейбол<br>13. Регбі                                                         |

|                                                                                               |                                                         |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2. Баскетбол<br>3. Баскетбол 3 на 3<br>4. Бейсбол<br>5. Волейбол<br>6. Вутбол.                | 9. Корфбол<br>10. Лакрос<br>11. Пання                   | 14. Фістбол<br>15. Футбол<br>16. Футзал |
| МОДУЛІ З РАКЕТКАМИ ТА М'ЯЧИКОМ                                                                |                                                         |                                         |
| 1. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС<br>2. Падел<br>3. Піклбол                                                 | 4. Сквош<br>5. Лакрос                                   |                                         |
| МОДУЛІ З РАКЕТКАМИ ТА КЛЮЧКАМИ                                                                |                                                         |                                         |
| 1. БАДМІНТОН<br>2. Пляжний бадмінтон<br>3. Сквош                                              | 4. Флорбол<br>5. Хокей на траві<br>6. Шорт-гольф        |                                         |
| МОДУЛІ З ПРЕДМЕТАМИ                                                                           |                                                         |                                         |
| 1. АЛТИМАТ ФРИЗБИ<br>2. Городки<br>3. Дартс<br>4. Петанк                                      | 5. Рінго<br>6. Фехтування<br>7. Хортинг<br>8. Чирлідінг |                                         |
| МОДУЛІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ                                                          |                                                         |                                         |
| 1. АЕРОБІКА<br>2. Дитяча легка атлетика                                                       | 3. Скандинавська ходьба                                 |                                         |
| РОЗВАЖАЛЬНІ МОДУЛІ                                                                            |                                                         |                                         |
| 1. ДИТЯЧИЙ НАСТІЛЬНИЙ БІЛЬЯРД<br>2. Рухливі ігри<br>3. Слалом (роликові ковзани)<br>4. Туризм | 5. Шахи<br>6. Шашки<br>7. Cool Games                    |                                         |
| МОДУЛІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАНЦІВ                                                                    |                                                         |                                         |
| 1. АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ                                                                     | 2. Чирлідінг                                            |                                         |
| ЄДИНОБОРСТВА                                                                                  |                                                         |                                         |
| 1. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ<br>2. Дзюдо<br>3. Рукопашний бій<br>4. Самбо                               | 5. Сумо<br>6. Ушу<br>7. Хортинг                         |                                         |
| ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ МОДУЛІ                                                                    |                                                         |                                         |
| 1. ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ<br>2. Бойовий хортинг                                             | 3. Рукопашний бій<br>4. Рятувальне багатоборство        |                                         |
| ТЕХНІЧНІ МОДУЛІ                                                                               |                                                         |                                         |
| 1. ВЕЛОСПОРТ                                                                                  |                                                         |                                         |

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.

У структурі основної частини уроку доцільно виділяти одну складову частину засобів інваріантного модуля і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану й підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку.

Друга половина основної частини, як правило, присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому необхідно враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

### 3. Загальні принципи та методика організації уроку з фізичної культури відповідно до вимог НУШ

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі ЗСО, як було зазначено вище, є урок. Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних. Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях: – сприйняття, осмислення й запам'ятовування; – застосування знань, умінь, навичок за зразком; – застосування знань, умінь, навичок у новій ситуації. На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів.

*Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:*

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання на засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути набута учнями в процесі самостійної діяльності.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового вирішення. Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою умовою уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє можливість індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Крім того, використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо має враховувати інтереси та можливості різних учнів.

Структура уроку має характеризуватися цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

Під час уроку має проводитися систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів.

*Зміст уроку передбачає такі вимоги, як:* повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність. На уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану різноманітність структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну цільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

*Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:*

- забезпечення відповідності уроку змісту програми, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;
- забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної та групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженій наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одному спортивному залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які належать до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Сучасним методичним прийом навчання на уроках із фізичної культури є «рухова задачка». Цей прийом ґрунтується на самостійному вирішенні або пошуку учнями певних складників у структурі рухової дії та передбачає самостійне генерування учнями відомих рухових схем у невідомі рухові дії.

### **Хід вправи**

Проводиться фронтально.

1. Усі учасники виконують за тренером рухове завдання «Повітряний рух» (із використанням пакетів).

| Що?              | Як?                 | Навіщо?       |
|------------------|---------------------|---------------|
| Дмухати в пакет, | Стоячи в парах один | Удосконалення |

|                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| тримаючи його в руках;<br>відпускати пакет у<br>повітря, виконуючи в<br>цей час різні рухові дії<br>(доки пакет літає). | навпроти одного на<br>відстані ширини<br>майданчика,<br>пересуватися назустріч<br>до центру. Кожний<br>елемент – повторити<br>двічі. | функціонування<br>кардіореспіраторної<br>системи організму<br>учнів. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

**Перевіряємо раціональність плану за такими позиціями:**

- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для серця? Намалюйте серце.
- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для мозку? Намалюйте мозок.
- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для підтримки ініціативи учнів?

Намалюйте дітей.

- ✓ Які ви знаєте рухові завдання гендерного спрямування? Намалюйте хлопчика та дівчинку.

- ✓ Чи є в тому числі рухові завдання для вдосконалення життєво важливих рухових навичок?

- ✓ На формування яких ключових компетентностей спрямовані певні рухові завдання? Підпишіть їх.

- ✓ Чи вивчали на уроці оздоровчу систему або фітнес-технологію? Виокремте це.

- ✓ Як змінюється частота серцевих скорочень учнів залежно від завдань? Побудуйте графік.

**Опис рухових завдань**

**«Виправ помилку»**

Бажано, щоб команди були одностатеві.

Заздалегідь готуються картки з назвами вправ. В деяких з них є орфографічні помилки.

Слова (терміни) поєднані з групами (фізичними якостями людини). В цих же групах написані слова (або подані малюнки) – назви інвентарю, з яким учні планують виконувати вправу. Завдання учнів (у команді або одноосібно) знайти орфографічні помилки, виправити їх. Знайти помилки в структурі групи, виправити їх (можна лінією вказати, до якої групи вони переміщують це слово). Після цього розпочинають виконання вправи.

Наприклад:

|                  | Я – гнучкий<br>Я гнучка                   | Я – спритний<br>Я спритна |
|------------------|-------------------------------------------|---------------------------|
| ВіджЕмання       | НахЕли праворуч-<br>ліворуч, вперет-наСад | Кулька – нАгою, рукою     |
| Повітряна кулька | Скакалка                                  | Гантели                   |
| Лавка            | Лавка                                     | Лавка                     |

Учні виправляють помилки (літери). Інвентар «переміщують».

### ***«Розминка в концентричних колах»***

Учні утворюють два концентричних кола. Повертаються обличчям один до одного (представники зовнішнього на внутрішнього кіл). Учитель обумовлює кількість разів (цифра або секунди) і показує на певну частину тулуба. Завдання кожного учня у внутрішньому колі – назвати іноземною мовою вказану частину тулуба і визначене дозування. Після цього пропонується певна вправа. Виконується вона з тим партнером, який стоїть навпроти у зовнішньому колі. Після завершення першого туру учні переміщуються на 1 крок ліворуч і переходять у протилежне коло. Функції вчителя делегуються одному з учнів, який обумовлює власний регламент рухової дії і т.д.

### ***«Геометрична фізкультура»***

Учні розподіляються на групи по 6-8 осіб. Представник першої групи називає вголос геометричну фігуру, демонструє асану, в якій необхідно відобразити цю фігуру та промовляє «Руш!». Усі групи мають відтворити фігуру, поєднуючись певними частинами тулуба. Оцінюються швидкість, злагодженість та естетичність. Та група, яка перемогла, обумовлює регламент наступного туру гри.

### ***«Із вказаного в.п. – своєю вправу»***

Мікрогрупи розташовуються в різних безпечних зонах майданчика. Перші номери кожної мікрогрупи – лідери – стоять обличчям до своїх товаришів. Учитель демонструє в.п. Завдання лідерів – виконувати першу вправу з цього в.п. до команди «Стоп-змін!». Учні повторюють рухове завдання за своїм лідером. За командою всі переміщуються на 1 позицію вперед (другі номери в командах стають на місце лідера, а перші – стають останніми в своїх мікрогрупах). Учитель пропонує виконати всім вправу № 1 (10-15 с), потім демонструє в.п. № 2 і т.д.

### ***«Фізкультурна мандрівка»***

Мікрогрупи, колони, стартують із різних місць майданчика. На майданчику розміщені різні предмети (відмітки), завдяки яким визначено місця для зупинок. Перші номери з кожної колони самостійно виходять на маршрут (до обраної ними відмітки), під час пересування виконують свою вправу (рухову дію). Коли кожний учасник зупиниться біля певної відмітки, за ним виходить другий номер (із кожної колони). Він пересувається так само, як перший, до місця зупинки першого, а до наступного місця зупинки пересувається своїм способом. Третій номер до першого пересувається, як 1-й, до другого, як 2-й, до наступного місця зупинки своїм способом; потім перший номер повторює маршрут і рухову дію другого до 2-го, третього до 3-го, і до свого наступного місця зупинки своїм способом.

### ***«Сім хвилин»***

Тренування Табата. Учні розподіляються на мікрогрупи. У кожній мікрогрупі – гаджет, до якого закачана програма тренування Табата «7 хвилин». Учитель обумовлює певний регламент виконання цих вправ: під час кожної вправи необхідно додавати елементи розділу програми, який наразі вивчається.

### ***«Незвична ранкова гімнастика»***

Запрошуються учні, які сьогодні виконували вдома ранкову гімнастику. Пояснення: перший учень виконує першу вправу свого комплексу. Всі інші повторюють за ним (10-12 с). Потім цей учень промовляє «Стоп-своє!». Це

означає, що іншим учасникам необхідно до вправи № 1 додати власний елемент, не загубивши при цьому елемент першої вправи (також 10-12 с). Потім другий учасник демонструє другу вправу свого комплексу та діє так само, як і його попередній товариш і т.д. Якщо вчитель робив вдома ранкову гімнастику, він також стає поряд із лідерами. Якщо ні – поряд з іншими учасниками.

### **«Своя гра – своя зв'язка»**

Учні розподіляються на мікрогрупи. Вчитель з'ясовує, які 3 основні правила знають учні щодо певного виду діяльності (гри тощо). Дає завдання: з використанням наявного в залі (на майданчику) інвентарю та обладнання скласти свою гру (свою зв'язку), додаючи до 3-х основних правил власні. Необхідно зіграти в цю гру / виконати своє завдання. Придумати для цієї рухової діяльності назву.

### **«Здивуємо-навчимо»**

Кожна мікрогрупа учнів придумає певну рухову дію / зв'язку; виконує її декілька разів і встановлює певний рекорд, фіксуючи командний результат на фліп-чарті. Після цього учні, по одному з кожної групи, переходять до сусідів (ліворуч або праворуч), вчать товаришів своєї рухової дії, виконують на результат, фіксують на фліп-чарті і т.д, однак до наступних груп переходять вже інші учні.

### **«Руховий квест»**

Учні працюють в групах. Кожній групі – своя зона активності. Капітани отримують пакет (картки з окремими літерами, та картку з малюнком, на якому зображене певне в.п. людини для виконання вправи). Завдання кожної групи учасників – скласти з літер слово (то буде певна якість). Із запропонованого на малюнку в.п. скласти та виконати якомога більше вправ, спрямованих на розвиток зазначеної якості.

|                                                                                      |           |           |          |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-------------|
| <b>С</b>                                                                             | <b>И</b>  | <b>Л</b>  | <b>А</b> |             |
| <b>ГН</b>                                                                            | <b>У</b>  | <b>ЧК</b> | <b>І</b> | <b>СТЬ</b>  |
| <b>СП</b>                                                                            | <b>Р</b>  | <b>ИТ</b> | <b>Н</b> | <b>ІСТЬ</b> |
| <b>ШВ</b>                                                                            | <b>ИД</b> | <b>К</b>  | <b>І</b> | <b>СТЬ</b>  |
|  |           |           |          |             |

### **«Методична вертушка»**

Учні розподіляються на команди (не більше 6 осіб у кожній). Кожній команді видається чистий аркуш паперу та маркер. Учитель почергово озвучує завдання:

1 крок: зігнути аркуш на 4 частини; отримуємо 4 сектори.

2 крок: пронумерувати кожен сектор від 1 до 4.

3 крок: один учасник у кожній команді займає певне в.п.; другий учасник у першому секторі аркуша замальовує це в.п.; так само малюнки необхідно виконати в кожному секторі аркуша, змінюючи функції учасників.

4 крок: указати письмово певну якість людини.

5 крок: під кожним малюнком поставити цифри 8; 10; 12; 14 у роздріб.

Укладену дидактичну картку учні будуть використовувати для тренування вказаної ними якості людини. Цифри 8-14 означають кількість сетів (разів) кожної вправи за відповідним сектором.

#### **«Ускладнюй-спрощуй»**

Учні шикуються в три шеренги на відстані, зручній для рухової діяльності. Вчитель обумовлює основний рух (наприклад, бурпі). Всі учні виконують рух 2-3 рази, повільно, за учителем. Далі озвучується рухове завдання:

1 крок: перша команда пропонує свій спосіб виконання основної вправи. За це отримує 1 очко. Всі інші повторюють до команди учителя «Стій!».

2 крок: друга команда має ускладнити спосіб виконання попередньої вправи. За це отримує 2 очки. Всі учні повторюють.

3 крок: третя команда спрощує спосіб виконання попередньої вправи. За це отримує 3 очки. Всі учні повторюють.

Учні продовжують виконувати завдання, однак кожна команда працює на різну кількість очок.

#### **«Різноманітні пересування»**

Учні розподіляються на пари. Кожний партнер із пари стартує з протилежних боків майданчика. Один партнер замовляє власний спосіб пересування, учасники з пари виконують його до зустрічі всередині майданчика. Під час зустрічі учасники виконують умови вчителя та продовжують рухові дії доти, доки учитель не дасть команду «Зміна!». Це означає, що замовником стає другий партнер.

Можливі умови завдань:

- назвати своє ім'я;
- назвати ім'я свого партнера;
- назвати й показати на собі певний колір, який також є у партнера;
- один промовляє назву предметів (обладнання), що знаходяться в спортзалі, українською мовою, інший перекладає їх англійською мовою тощо;
- виконати спортивне привітання;
- виконати вправу.

Учитель також може регламентувати способи пересувань.

Наприклад:

- під час пересування по майданчику необхідно спиратися на 3 (4, 5...) точок опори;
- під час пересування мають бути 5 точок опори (але це не права рука та не ліве коліно...) тощо.

#### **«Терміни з фізичної культури»**

Учитель заздалегідь готує картки з малюнками або надписами. Наприклад: малюнок «повітряна кулька», слово «вправа», слово «гра», слово «сила».

Учні розподіляються на команди за кількістю карток.

1 крок. Кожна команда підходить до певної картки з маркером свого кольору. Завдання для кожної команди: намалювати (або записати) чотири позиції, що саме учні можуть робити відповідно до слова / малюнка на уроках із фізичної культури.

2 крок. Виконати дію з картки. До наступної дії учні переходять за сигналом (дозволом) учителя. Після завершення роботи за своєю карткою учні вписують / зображують ту дію, яку заборонено виконувати відповідно до змісту картки. Закреслюють її.

3 крок. Кожна команда залишає свою картку. Зі своїм маркером переходить до наступної картки. Намагається виконати поступово дії, запропоновані попередніми командами. Можна додавати дії, дописуючи їх своїм маркером. Наприклад:

До малюнка «кулька»

- ✓ можна – кидати, ловити, підбивати;
- ✓ заборона – лупити.

До слова «сила»

- ✓ можна – віджимання, присідання, гантелі;
- ✓ заборона – штовхати.

До слова «вправа»

- ✓ можна – виконувати; біг; стрибки; гратися;
- ✓ заборона – зупинятися.

До слова «гра»

- ✓ можна – грати; команда; весело;
- ✓ заборона – програвати.

**«Молекули»**

Учасники переміщуються по майданчику хаотично. За командою «Увага!» знаходять лідера, який показує певну кількість пальців і вказує на якусь частину тулуба, називаючи будь-яку людську якість. Це означає, що учасники мають розподілитися на групи за кількістю пальців і з'єднатися вказаною частиною тулуба. Далі потрібно голосно назвати цю частину тулуба та виконати вправу для розвитку визначеної лідером якості у в.п., яке було прийняте учасниками групи.

**«Таємний рух»**

Учні розташовуються на майданчику довільно. Учитель перед учнями обумовлює «таємний рух» – певне положення тулуба, на яке учні мають відреагувати також обумовленим способом («сховатися»).

Наприклад, «таємний рух» – кисть руки, прикладена до лоба. «Сховатися» – закрити очі двома руками.

Учитель під музичний супровід виконує різні спортивно-танцювальні рухові вправи, учні повторюють. Однак щойно учитель продемонструє «таємний рух», учні мають «сховатися».

Через 1-2 хвилини учитель делегує свої функції одному з учнів. Той уже сам обумовлює «таємний рух», а учні – яким чином вони будуть «ховатися» і т.д.

**«Рухова пам'ять»**

Учитель або лідер знаходиться перед учнями. Починає виконувати першу вправу (на свій розсуд). Учні спостерігають. Коли лідер починає виконувати

другу вправу, учні виконують його першу вправу. Лідер – третю, учні – другу. Поступово можна перейти на більш складний спосіб: лідер довільно виконує вправу зі свого комплексу, а учні мають виконувати ту, що їй передувала.

### **«Крила кажана»**

Вивчається вправа «Крила кажана». Всі учні займають в.п. – стоячи спиною до стіни, великі пальці рук – під пахвами однойменно. Стіни можна торкатися потилицею, лопатками, сідницями, литками, п'ятами.

Далі пропонується ігрове завдання стретчингового змісту.

– Скільки точок торкаються стіни?

Учитель просить відійти від стіни настільки, щоб лише лікті торкалися стіни (намагатися лікті якнайближче звести один до одного). Тулуб утримується у вертикальному положенні.

– Скільки точок торкаються стіни?

Далі учням надаються такі пропозиції:

(1) Обумовлюється кількість точок, якими необхідно торкатися стіни.

(2) Обумовлюються різні частини тулуба та їхній напрямок (куди ними тягнутися одночасно).

(3) Як варіант, обумовлюються частини тулуба, однак забороняються певні з них.

Наприклад:

Шість точок опори. Руки в різні боки, нога – назад.

Або: Дві точки опори. Тягнемо вгору, однак це не руки.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте сучасну освітню галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти.
2. Що являють собою галузеві стандарти? Що вони визначають?
3. Розкрийте сутність застосування модульної системи на уроках фізичної культури.
4. У чому полягають особливості впровадження модульної системи в освітньо-виховний процес?
5. Окресліть основні вимоги до сучасного уроку фізичного виховання.
6. Охарактеризуйте методику навчання фізичної культури відповідно до вимог НУШ.