

Андрій Боляк, Галина Коломоєць,  
Анатолій Ребрина, Наталія Боляк

Навчально-методичний посібник

**«НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА:  
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У 1–4 КЛАСАХ ЗАКЛАДІВ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

**для педагогічних працівників**

*Схвалено для використання в освітньому процесі*

Київ  
Видавничий дім «Освіта»  
2021

УДК 373.3.016:796](477)(072)  
Н72

Схвалено для використання в освітньому процесі  
[рішення експертної комісії з фізичної культури та захисту України  
від 7 жовтня 2021 року (протокол № 5)],  
№ 2.0339-2021 у в Каталозі надання грифів  
навчальній літературі та навчальним програмам

*Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено*



Цифрові додатки до навчально-методичного посібника



З досвіду роботи

Н72      **Нова** українська школа: методика навчання фізичної  
культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод.  
посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоець, А. А. Ребрина,  
Н. Л. Боляк. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. — 160 с.  
ISBN 978-966-983-305-1.

**УДК 373.3.016:796](477)(072)**

ISBN 978-966-983-305-1

© Боляк А. А., Коломоець Г. А., Ребрина А. А.,  
Боляк Н. Л., 2021  
© Видавничий дім «Освіта», 2021

## Зміст

|   |     |
|---|-----|
| Вступ . . . . .   | 4   |
| 1. Викладання основ знань з фізичної культури в початковій школі . 7  |     |
| 1.1. Типові освітні програми з фізичної культури<br>для учнів/учениць початкової школи . . . . .                              | 8   |
| 1.2. Правила безпеки і санітарний регламент<br>на уроках з фізичної культури в початковій школі . . . . .                     | 17  |
| 1.2.1. Правила безпеки на уроках з фізичної культури<br>для учнів/учениць 1–4-х класів . . . . .                              | 18  |
| 1.2.2. Санітарний регламент для закладів загальної<br>середньої освіти . . . . .  | 21  |
| 1.3. Урок — одна з основних дидактичних форм<br>фізичного виховання. . . . .  | 22  |
| 1.3.1. Концептуальні підходи до формування змісту<br>і структури уроку . . . . .  | 23  |
| 1.3.2. Погляди на формування змісту<br>і структури уроків фізичної культури . . . . .   | 27  |
| 1.4. Викладання основ знань з фізичної культури в початковій<br>школі з врахуванням вимог Державного стандарту . . . . .      | 35  |
| 1.5. Методики оздоровлення дітей засобами<br>фізичного виховання. . . . .   | 44  |
| 2. Методика навчання способам рухової діяльності. . . . .   | 53  |
| 2.1. Організуючі вправи . . . . .   | 60  |
| 2.2. Вправи для оволодіння навичками пересувань: різновиди<br>ходьби, бігові вправи, стрибкові вправи, лазіння та перелізання | 69  |
| 2.3. Вправи для формування культури рухів . . . . .   | 84  |
| 2.4. Вправи для опанування навичками володіння великим<br>і малим м'ячами . . . . .   | 89  |
| 3. Методика застосування комплексів загальнорозвивальних<br>вправ . . . . .   | 90  |
| 4. Методика розвитку фізичних (рухових) якостей<br>на уроках фізичної культури в початковій школі . . . . .                   | 95  |
| 4.1. Методика розвитку швидкості . . . . .  | 96  |
| 4.2. Методика розвитку спритності, координаційних<br>здібностей . . . . .   | 100 |
| 4.3. Методика розвитку витривалості . . . . .   | 104 |
| 4.4. Методика розвитку гнучкості . . . . .  | 107 |
| 4.5. Методика розвитку сили . . . . .   | 112 |
| 5. Методика застосування вправ для формування правильної<br>посади і профілактики плоскостопості . . . . .                    | 117 |
| 6. Методика застосування рухливих ігор, естафет, елементів<br>спортивних ігор та ігор для активного відпочинку . . . . .      | 121 |
| 7. Формування основних компетентностей учнів/учениць . . . . .  | 141 |
| 8. Методика контролю і оцінювання освітніх досягнень<br>учнів/учениць . . . . .   | 151 |
| Список використаних джерел . . . . .  | 157 |

## Вступ

За експертними оцінками, найуспішнішими на ринку праці в найближчій перспективі будуть фахівці, які вміють навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі й досягати їх, працювати в команді, спілкуватися в мультикультурному середовищі та володіти іншими сучасними технологіями, вміннями і навичками.

На п'ятий рік реформи спосіб навчання в сучасній українській школі не завжди мотивує дітей до навчання. І в першу чергу, це стосується аспектів викладання навчального предмета «Фізична культура». На жаль, цьому предмету приділяється найменше уваги в процесі реформування Нової української школи (НУШ).

Традиційно цілі шкільної освіти визначалися набором знань, умінь і навичок, які мають опанувати випускники/випускниці. Сьогодні такий підхід виявляється недостатнім. Соціуму (професійним навчальним закладам, виробництву, сім'ї) потрібні випускники, готові до залучення до подальшої життєдіяльності, здатні практично вирішувати життєві і професійні проблеми, які постають перед ними. Головним завданням є підготовка випускника такого рівня, щоб, потрапляючи в проблемну ситуацію, він міг знайти кілька способів її вирішення, вибрати з них раціональний, обґрунтувавши своє рішення.

Новий Державний стандарт початкової освіти успішно пройшов апробацію по всій Україні. У ньому передбачено, що вчителі/вчительки мають працювати за іншими підходами, з високим рівнем професійної майстерності, володіючи методиками компетентнісного навчання і новими освітніми технологіями.

Слід зазначити, що в Типових освітніх програмах з фізичної культури для 1–4-х класів виокремлені групи ключових компетентностей, на формування яких має спрямовувати свою педагогічну увагу сучасний педагог. Зокрема, це соціальні, мотиваційні, функціональні компетентності. Приміром, О. П. Аксьонова, за результатами контент-аналізу уроків, зазначає, що сьогодні вчительство працює в стані впливу таких суперечностей:

- традиційний арсенал методів навчання з фізичної культури не співвідноситься з сутнісним змістом вимог до сучасного уроку з фізичної культури, які зазначені в пояснювальних записках до Типових освітніх програм;

- класична методика уроку з фізичної культури не озброєє для здійснення компетентісно зорієнтованого навчання;
- традиційна методика навчання учнів/учениць початкових класів на уроках з фізичної культури, яка заснована на принципах тренування та спрямована на досягнення певного рівня фізичної підготовленості, не відповідає особливостям сучасного розвитку і життя дітей віком 7–11 років, представників нового покоління.

Ключова зміна для учнів/учениць стосується підходів до навчання і змісту освіти. Адже мета НУШ — виховати новатора і громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення і дотримується прав людини. Замість запам'ятовування фактів і понять учні/учениці набуватимуть компетентностей. Це — динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність. Тобто слід формувати ядро знань, на яке будуть накладатись уміння цими знаннями користуватися, а також цінності й навички, що знадобляться випускникам/випускницям української школи у професійному і приватному житті.

Державним стандартом загальної початкової освіти визначено вимоги до обов'язкових результатів навчання здобувачів/здобувачок освіти з фізкультурної освітньої галузі:

- заняття руховою активністю, фізичною культурою і спортом;
- демонстрація рухових умінь і навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях;
- вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості;
- дотримання правил безпечної і чесноєї гри, вміння боротися, вигравати і програвати;
- усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження і соціальної взаємодії.

Необхідність якісних змін визначається загальною демографічною ситуацією в країні. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 р. за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу. В Україні щороку від серцево-судинних захворювань помирають тисячі українців. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на хвороби

серцево-судинної системи до 36 %, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості та уникнути проявів асоціальної поведінки, сприяти розвитку всіх сфер суспільства.

У 2019 р. кількість здобувачів/здобувачок освіти, які відвідували заняття з фізичної культури, становила 5 513,4 млн осіб (з них кількість осіб, які відвідували заняття три рази на тиждень — 3 625,2 млн осіб, чотири години на тиждень — 177,1 тис. осіб); у 2018 р. цей показник становив 5 570,0 млн осіб (з них кількість осіб, які відвідували заняття три рази на тиждень — 3 406,0 млн осіб, чотири години на тиждень — 214,5 тис. осіб).

Виклики, пов'язані з формуванням активного і відповідального громадянина з почуттям власної гідності, стійкою громадянською позицією, готовністю до виконання громадянських обов'язків, потребують комплексного підходу до вирішення поставлених завдань і формуються саме під час здобування освіти.

Вагомим елементом фізичної культури в закладах освіти має стати формування і розвиток у здобувачів/здобувачок освіти фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками.

Реалізація цих вимог вимагає від вчителства докорінної зміни підходів до процесу викладання фізичної культури, перегляду змісту уроків, запровадження інноваційних методик і технологій при використанні відомих форм у фізичній культурі, формувального оцінювання навчальних досягнень здобувачів/здобувачок загальної початкової освіти. Тим самим формуючи у дітей передумови для розвитку компетентностей.

Метою навчально-методичного посібника є сприяння вчителю/вчительці фізичної культури у формуванні фізичної і духовної культури особистості учня/учениці початкової школи, готової до залучення до подальшої життєдіяльності, здатної практично вирішувати життєві проблеми, обирати раціональний спосіб, обґрунтувавши своє рішення, мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, культури здорового і безпечного способу життя. Досягти вищезначене можна за допомогою аналізу методичних розробок, створення здорового освітнього середовища, забезпечення

різних форм інтегрованого навчання, оцінювання власної практики в контексті освітніх новацій, моніторингу розвитку дітей, використання інноваційних ідей і передового досвіду, узагальнення доступних матеріалів і методик викладання фізичної культури.

Навчально-методичний посібник створено на основі системного підходу, структуровано за найважливішими аспектами вдосконалення викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а саме: врахування та вдосконалення різних сторін педагогічного процесу з фізичної культури, спрямованих на вирішення актуальних завдань освіти, виховання, оздоровлення учнів/учениць початкової школи.

У навчально-методичному посібнику наведено комплекси вправ, а також відеоматеріали і практичний досвід, які доступні за QR-кодами, що дасть змогу вчителю обрати потрібну траєкторію педагогічного процесу.

## **1. Викладання основ знань з фізичної культури в початковій школі**

Гуманізація вітчизняної освіти в умовах перспективної євроінтеграції, здійснюваних в Україні соціально-економічних реформ, висуває, як пріоритетне завдання виховання життєздатної особистості, зорієнтованої на кращі світові та європейські цінності, основоположними з яких є життя людини, праця, здоров'я, культурні й національні традиції тощо.

Здоров'я учня/учениці — це стан його/її повного фізичного, душевного і соціального благополуччя. Саме тому питання збереження і зміцнення їхнього здоров'я належить до стратегічних завдань суспільства.

Фізична культура, як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я і розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну і психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ і забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

## **1.1. Типові освітні програми з фізичної культури для учнів/учениць початкової школи**

Мету виховання фізичної культури досягають за допомогою комплексу таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження і зміцнення здоров'я, фізичний розвиток;
- збагачення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму учня/учениці через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок самостійних занять фізичними вправами і активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей.

Внесок навчального предмета у формування ключових компетентностей полягає у такому:

- розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;
- досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні;
- розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів і потреб;
- шукати, аналізувати і систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

Заняття фізичною культурою допомагають учням/ученицям навчитися: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом українською мовою, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами, свідомо ставитися до власного здоров'я і здоров'я інших, організовувати гру чи інший вид рухової діяльності. Також під час занять фізичною культурою можна використовувати математичні методи, здійснювати самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок під час проведення змагань у різних видах спорту, підраховувати



і аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо. На заняттях із фізичної культури можна організовувати і здійснювати туристичні мандрівки, застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати оздоровчі сили природи.

Зазначимо, що інваріантна складова типових освітніх програм, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування і форми власності.

Уроки фізичної культури часто називають уроками здоров'я. Ці уроки — найефективніший спосіб загартування організму учнів/учениць, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, вироблення вольових і фізичних якостей — всього, що так необхідно сьогодні дітям, що якнайкраще сприяє їх підготовці до життя.

Сучасний урок фізичної культури потребує:

- застосування елементів інноваційних методів навчання;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно виконувати фізичні вправи;
- використання диференційованого підходу до організації навчально-виховного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовки дітей.

Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання й виховання. Безперечно, основною формою роботи вчителя для залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом є *урок фізичної культури*.

У контексті Концепції Нової української школи вона має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій. Це відповідає Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти, тому заняття фізичною культурою мають стати щоденною звичкою дітей. Рух, змагання, самоствердження — це природна суть фізичної культури і спорту.

Реалізація мети початкової освіти ґрунтується на таких *ціннісних орієнтирах*, як:

- визнання унікальності та обдарованості учнів/учениць, що забезпечується рівним доступом до освіти, заборонаю будь-яких форм дискримінації або відокремлення дітей на основі попереднього відбору;
- цінність дитинства, що оберігається шляхом встановлення освітніх вимог, які відповідають віковим особливостям учня/учениці, визнання їх прав на навчання через діяльність, зокрема гру, обмеження обсягу домашніх завдань для збільшення часу на рухову активність і творчість;
- радість пізнання, що зумовлюється використанням в освітньому процесі дослідницької і проєктної діяльності;
- розвиток вільної особистості шляхом підтримки самостійності, незалежного мислення, оптимізму і впевненості в собі;
- міцне здоров'я і добробут, яких можливо досягти шляхом формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного і психоемоційного розвитку;
- забезпечення безпеки в результаті створення атмосфери довіри і взаємоповаги, перетворення школи на безпечне місце, де запобігають насильству і цькуванню, надають необхідну підтримку;
- утвердження людської гідності шляхом виховання чесності, відваги, наполегливості, доброти, здатності до співчуття і співпереживання, справедливості, поваги до прав людини;
- плекання любові до рідного краю і української культури, шанобливе ставлення до Української Держави.

Державний стандарт передбачає організацію освітнього процесу із застосуванням діяльнісного підходу на інтегрованій основі з переважанням ігрових методів у першому циклі (1–2 класи) і на інтегровано-предметній основі в другому циклі (3–4 класи).

Розглянемо *ключові компетентності*.

1. Вільне володіння державною мовою, що передбачає вміння усно і письмово висловлювати власні думки, почуття, чітко та аргументовано пояснювати факти, а також любов до читання, відчуття краси слова, усвідомлення ролі мови для ефективного спілкування і культурного самовираження, готовність вживати українську мову, як рідну в різних життєвих ситуаціях.

2. Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, що передбачає активне використання рідної мови в різних комунікативних ситуаціях, зокрема в побуті, освітньому процесі, культурному житті громади, можливість розуміти прості висловлювання іноземною мовою, спілкуватися нею у відповідних ситуаціях, опанування навичок міжкультурного спілкування.
3. Математична компетентність, що передбачає виявлення простих математичних залежностей у довірлі, моделювання процесів і ситуацій із застосуванням математичних відношень і вимірювань, усвідомлення ролі математичних знань і вмінь в особистому і суспільному житті людини.
4. Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій, що передбачають формування допитливості, прагнення шукати і пропонувати нові ідеї, самостійно чи в групі спостерігати і досліджувати, формулювати припущення й робити висновки на основі проведених дослідів, пізнавати себе і довірлі шляхом спостереження та дослідження.
5. Інноваційність, що передбачає відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, школа, громада тощо), формування знань, умінь, ставлень, що є основою компетентнісного підходу, забезпечують подальшу здатність успішно навчатися, провадити професійну діяльність, відчувати себе частиною спільноти і брати участь у справах громади.
6. Екологічна компетентність, що передбачає усвідомлення основи екологічного природокористування, дотримання правил природоохоронної поведінки, раціонального використання природних ресурсів із розумінням важливості збереження природи для сталого розвитку суспільства.
7. Інформаційно-комунікаційна компетентність, що передбачає опанування основою цифрової грамотності для розвитку і спілкування, здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності в навчанні та інших життєвих ситуаціях.
8. Навчання протягом життя, що передбачає опанування уміньми і навичками, необхідними для подальшого навчання, організацію власного навчального середовища, отримання нової інформації з метою застосування її для

оцінювання навчальних потреб, визначення власних навчальних цілей і способів їх досягнення, навчання працювати самостійно і в групі.

9. Громадянські й соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту і здорового способу життя, усвідомленням рівних прав і можливостей, що передбачають:
  - спроможність діяти, як відповідальний громадянин і брати повноцінну участь у громадському й суспільному житті, зокрема школи і класу, спираючись на розуміння соціальних, економічних і політичних понять та сталого розвитку, критичне оцінювання основних подій національної, європейської та світової історії, а також повагу до прав людини і верховенства права, цінування культурного розмаїття різних народів та ідентифікацію себе, як громадянина України;
  - виявлення поваги до інших і толерантності, вміння конструктивно співпрацювати, співчувати та діяти в конфліктних ситуаціях, зокрема пов'язаних з різними проявами дискримінації;
  - дбайливе ставлення до особистого, соціального і фізичного добробуту та здоров'я, дотримання здорового способу життя;
  - розуміння правил поведінки і спілкування, що є загальноприйнятими в різних спільнотах і середовищах, спроможність діяти в умовах невизначеності та багатозадачності.
10. Культурна компетентність, що передбачає залучення до різних видів мистецької творчості (образотворче, музичне та інші види мистецтв) шляхом розкриття і розвитку природних здібностей, творчого вираження особистості.
11. Підприємливість і фінансова грамотність, що передбачають ініціативність, готовність брати відповідальність за власні рішення, вміння організувати свою діяльність для досягнення цілей, усвідомлення етичних цінностей ефективної співпраці, готовність до втілення в життя ініційованих ідей, прийняття власних рішень.
 

Основою формування ключових компетентностей є досвід здобувачів освіти, їхні потреби, які мотивують до навчання, знання і вміння, що формуються в різному освітньому середовищі (школі, родині), різноманітних соціальних ситуаціях і зумовлюють формування ставлення до них.

Спільними для всіх ключових компетентностей є такі вміння, як читання з розумінням, вміння висловлювати власну думку усно і письмово, критичне і системне мислення, творчість, ініціативність, здатність логічно обґрунтовувати позицію, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими особами.

Компетентнісний потенціал кожної освітньої галузі забезпечує формування всіх ключових компетентностей. До завдань фізичної культури належать:

- формування активної громадянської позиції, відповідальності за власне життя;
- виховання у дітей розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми, як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла і характеру, самовираження, соціальної взаємодії;
- розвиток у молодших школярів/школярок здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних і негативних чинників стану свого здоров'я та фізичного розвитку;
- використання різних способів пошуку корисної інформації в довідникових джерелах, зокрема за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення;
- формування в учнів/учениць здатності творчо застосовувати набутий досвід із фізичної культури, використовувати оздоровчі сили природи для зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення;
- розвиток у молодших школярів/школярок здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил і безпечної поведінки;
- розвиток в учнів/учениць здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати і досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат із фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- виховання в молодших школярів/школярок емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних

можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесної гри, вміння боротися, перемагати і програвати;  
— формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Вирішення вищезначених завдань дасть змогу формувати у дітей уміння робити власний вибір і позитивно ставитися до інших, розвивати нові й вдосконалювати наявні практичні навички, а також отримувати нові знання.

Провідну роль у роботі вчителя/вчительки фізичної культури має посідати інтегроване навчання, яке ґрунтується на комплексному підході.

Учительство має заохочувати дітей встановлювати зв'язки між дисциплінами і спиратися на знання і навички з кількох предметних областей. Дітям потрібні відкриті можливості для інтеграції знань і навичок з різних дисциплін і критичного оцінювання того, як всі ці частини взаємодіють.

Наприклад, можна поєднувати музичний супровід із руховою діяльністю; прості математичні завдання розв'язувати через виконання рухових завдань на кількість разів, сумування рухів, час виконання тощо; використовувати мовні інструменти і термінологію для визначення рухових дій; природничі знання застосовувати у вправах, які імітують поведінку тварин, образи живої і неживої природи тощо.

Інтегроване навчання спирається на діяльнісний підхід і розвиток критичного мислення, як метод вирішення проблем. Це передбачає формування вміння критично мислити: оцінювати надійність джерел інформації про особливості рухової діяльності; виділяти необхідну інформацію й обробляти її; аналізувати й оцінювати власні або чужі рухові дії, особливо командні, висловлювання, висновки, аргументи; ставити запитання для одержання точнішої інформації або її перевірки; розглядати рухові завдання з різних підходів для їх виконання; висловлювати власну позицію, влучно обирати мовленнєві засоби для побудови висловлювань; приймати обґрунтоване рішення.

Для розвитку критичного мислення дітей учителю/вчительці фізичної культури необхідно:

- виділяти час і забезпечити можливості для застосування критичного мислення;
- планувати у структурі уроку відповідні завдання і частини, де доречним був би прояв критичного мислення дітей;

- дозволити учням вільно розмірковувати;
  - приймати різноманітні ідеї та думки;
  - сприяти активному залученню дітей до процесу навчання;
  - забезпечити для учнів безпечне середовище, вільне від глазувань;
  - вірити у здатність кожної дитини висловлювати критичні судження, мати власні підходи до виконання рухових завдань;
  - цінувати критичні міркування дітей.
- Для того щоб критично мислити, учні/учениці мають:
- розвивати впевненість у собі й розуміння цінності власних думок та ідей, фізичних здібностей;
  - брати активну участь у навчальному процесі;
  - ставитися з повагою до різноманітних думок і виконання завдань;
  - бути готовими висловлювати й відхиляти судження.

Завдання вчителя/вчительки — не передавати дітям власне розуміння певної інформації чи способів рухової діяльності, а надати допомогу в розширенні вже набутих ними знань і вмінь, в інтерпретації та розумінні нових явищ у світлі того, що діти вже знали і вміли виконувати; стимулювати їх брати активну участь у пошуках відповідей на власні запитання.

Не менш важливим у роботі сучасного вчительства є використання методів інтерактивного навчання для розвитку критичного мислення. Наприклад, «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо; їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів Типових освітніх програм з фізичної культури. Перевірити рівень засвоєння учнями/ученицями Типової освітньої програми, їхніх умінь і навичок, застосування цих умінь і навичок у сучасних умовах.

Метод аутогенного тренування використовують у ключній частині уроку. Він подобається дітям, вносить різноманітність, а головне — сприяє зниженню навантаження, відновленню організму.

Серед інтерактивних методів часто використовують метод побудови «асоціативного куща». На початку уроку вчитель/вчителька визначає одним словом тему, а діти називають асоціації стосовно цього слова: спочатку найстійкіші, потім — другорядні. Учитель/вчителька фіксує відповіді

у вигляді своєрідного «куща», який поступово «розростається». Цей метод універсальний для вивчення будь-якої теми навчального предмета і на всіх етапах уроку. Так, розглядаючи способи виконання різних вправ, наприклад стрибків через скакалку, діти можуть називати різні способи виконання цієї вправи, формуючи асоціативний ряд.

Вправа «Мікрофон» надає можливість кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи власну думку чи позицію. Правила проведення: говорити має тільки той, у кого є символічний мікрофон; відповіді не коментують і не оцінюють; коли хтось висловлюється, решта не має права перебивати, щось говорити, вигукувати з місця. Рекомендується використовувати на початку уроку фізичної культури або в заключній частині. Проте, застосування цієї вправи не має знижувати мотивацію щільність уроку.

За умови роботи в парах всі діти в класі отримують можливість говорити, висловлюватись, спільно створювати нові рухові завдання, мають час подумати, обмінятись ідеями з партнером. Робота в парах сприяє розвитку навичок спільного виконання рухових завдань, спілкування, критичного мислення, вміння переконувати й вести дискусію, проявляти творчість і рухові здібності. Також під час роботи в парах можна швидко виконати вправи, які за інших умов потребують значної витрати часу. Зокрема, обговорити рухове завдання; визначити ставлення партнера до такого завдання та обрати найдоцільніший спосіб його виконання; аналізувати чи редагувати виконання завдання один в одного; протестувати і оцінити один одного тощо.

Робота в групах надає всім учасникам можливість діяти, практикувати навички співробітництва в руховій сфері, міжособистісного спілкування, зокрема відпрацювання прийомів спільного виконання рухових завдань, активного слухання, прийняття спільного рішення, узгодження різних поглядів. Роботу в групах використовують під час виконання рухових завдань поточним або груповим методом, при командних діях, коли одним із очікуваних результатів є набуття навичок роботи чи дій у команді. Під час створення груп рекомендується об'єднувати в одній групі учасників із різними рівнями фізичної підготовки і досвіду, оскільки в різномірних групах стимулюється творче мислення, інтенсивний обмін ідеями.



Правила роботи в групах чи командах за інтерактивного навчання загальні:

- кожний/кожна учасник/учасниця команди за бажанням має можливість висловитися;
- усі учасники/учасниці групи, команди поважають цінності й погляди кожного/кожної, навіть якщо не згодні з ними;
- обговорюють ідеї, а не людей, що їх висловили;
- усі учасники/учасниці команди роблять зауваження стисло й по суті;
- усі конфлікти, що виникають, розв'язують мирним шляхом із урахуванням інтересів учасників/учасниць і правил роботи;
- усі учасники/учасниці команди прагнуть створити відкрити, ділову, дружню атмосферу.

Нова українська школа також рекомендує до застосування:

- ІКТ-технології — через демонстрацію на інтерактивній дошці, з ноутбуком, смарт-телевізором, з прослуховуванням фонограм, аби активізувати пам'ять і розумові процеси дітей під час аналізу та вдосконалення рухових дій, створення умов для імітаційних рухів та образно орієнтованих вправ тощо;
- технології особисто зорієнтованого навчання;
- авторські технології та технології рівневої диференціації та ін.

Усі вони за оптимального застосування та поєднання здатні значно підсилити ефективність освітнього процесу в початковій школі й отримати гідний результат у вигляді комплексу компетентностей, необхідних для життя та подальшого навчання дітей.

## **1.2. Правила безпеки і санітарний регламент на уроках з фізичної культури в початковій школі**

Дотримання правил безпеки і санітарних норм є головною умовою організації і проведення безпечних і ефективних уроків з фізичної культури, а також запорукою збереження здоров'я і життя учнів/учениць. Розглянемо основні вимоги правил безпеки на уроках фізичної культури в 1–4-х класах, а також санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти.

### **1.2.1. Правила безпеки на уроках з фізичної культури для учнів/учениць 1–4-х класів**

Учні/учениці 1–4-х класів переодягаються у своїх класах, у спортзал їх заводить учитель/вчителька фізкультури. Розглянемо загальні вимоги безпеки під час проведення занять, а також після їх закінчення, що не дозволяється учням/ученицям, причини отримання травм під час виконання вправ, а також дії в разі непередбачених обставин.

#### **Загальні вимоги безпеки під час проведення занять**

- Суворо дотримуватись вимог безпеки на уроках фізкультури.
- Проводити заняття в спортзалі разом з учителем/вчителькою чи його/її заступником/заступницею.
- На уроці фізкультури учні/учениці повинні бути одягнені тільки в спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране.
- Одяг учнів/учениць має бути легким, не утруднювати рухів, взуття — на гнучкій підшві. Взуття має бути з гумовою підшвою.
- Дітям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших.
- Спортивна форма завжди має бути чистою.
- Взуття має відповідати розміру учня/учениці.
- У разі поганого самопочуття, ушкоджень, запаморочень, болю в серці, печінці, шлунково-кишкових розладів терміново звертатись до вчителя/вчительки.
- Не виконувати вправ без дозволу вчителя/вчительки або його/її помічника/помічниці, а також без страховки.
- Не стояти близько до дитини, яка виконує вправу.
- У місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати.
- Не стояти поблизу спортивного приладу під час виконання учнем/ученицею вправ.
- Під час виконання вправ поточним методом стежити за оптимальністю інтервалів між учнями/ученицями для запобігання зіткненням.
- Під час виконання стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням. Слід враховувати інструкції щодо приземлення під час виконання стрибків.
- Не виконувати вправи з приладами, маючи вологі долоні.
- Бути уважним/уважною під час виконання вправ, переходах від приладу до приладу.
- Ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20–40 см. Пісок має бути

чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати.

- Варто ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі, перевірити відсутність у ній сторонніх предметів.
- Стрибки не слід виконувати на вологому слизькому ґрунті, під час стрибку приземлюватись потрібно на руки.
- Метання спортивних приладів має проводитися з дотриманням вимог безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менш як 60 м.
- Прилади для метання слід протерти ганчіркою.
- У зоні метання не повинно бути дітей під час виконання кидка.
- Обов'язковим є подання команди на право виконати метання приладу.
- Не стояти з правого боку від учня/учениці, що мєтає прилад.
- Підбирати прилади із зони метання без дозволу вчителя/вчительки забороняється.
- Передавати кидком прилади для метання забороняється.
- Не залишати на місцях занять граблі та лопати.
- Перед метанням слід подивитися, чи немає людей у напрямку кидка.
- Вігові доріжки мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту.
- Вігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15–20 м за лінію фінішу.
- Слід запобігати можливим зіткненням команд, пов'язаним з несподіваною зупинкою учнів/учениць.
- Спортивні майданчики повинні мати покриття з рівною і неслизькою поверхнею, яка не має механічних включень, що призводять до травмувань.
- Майданчики не можна огорожувати канавами і влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менш ніж на 2 м від майданчика не має бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.
- Під час занять, тренувань і змагань учні/учениці мають виконувати вказівки педагога, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи, щоб запобігти травмам.
- Перед початком гри слід відпрацювати техніку безпеки.

### **Вимоги безпеки по закінченню занять**

- Під час підведення підсумків підкреслити важливість виконання дітьми вимог безпеки під час проведення занять.
- Вийти з учителем/учителькою зі спортзалу, зайти до класної кімнати та переодягтися.
- Під час одягання бути охайними, не штовхатись.
- Кожному учню/учениці після занять у спортзалі необхідно ретельно вимити руки та обличчя з милом.
- Після третього або четвертого уроків необхідно провести вологе прибирання підлоги спортзалу та матів.
- Прибрати спортивний інвентар у місце зберігання.

Учням/ученицям на уроках фізичної культури **не дозволяється:**

- Заходити в спортивний зал без спортивного одягу і взуття.
- Вживати жувальну гумку на уроці.
- Носити ланцюжки, обручки і годинники.
- Штовхати в спину учня, який біжить попереду.
- Підсідати під гравця, який вистрибує.
- Робити підніжки, чіплятися за форму.
- Переносити важкі прилади без дозволу.
- Змінювати висоту приладів без дозволу.
- Переходити від приладу до приладу без дозволу.

### **Причини отримання травм під час виконання вправ**

- ❖ Несправні прилади.
- ❖ Неналежна страховка або її відсутність.
- ❖ Виконання вправ без застосування гімнастичних матів.
- ❖ Забруднені спортивні прилади, а також виконання вправ на приладах із вологими долонями.
- ❖ Слизький ґрунт або тверде покриття.
- ❖ Перебування учня/учениці в зоні метання в момент кидка іншим учнем/ученицею.
- ❖ Виконання вправ без розминки.

### **Дії в разі непередбачених обставин**

- У разі появи в учня/учениці больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях, поганого самопочуття припинити заняття.
- У разі виникнення пожежі в спортзалі негайно припинити заняття і вивести учнів/учениць із залу, сповістити про пожежу адміністрацію і відповідальні органи, а самому вчителю/вчительці почати ліквідацію пожежі.
- Якщо учень/учениця отримав/отримала травму, треба негайно надати йому/їй домедичну допомогу, сповістити

про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, у разі необхідності відвезти його/її до лікарні.

### **1.2.2. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти**

Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» № 2205 від 25.09.2020 р. (далі — Санітарний регламент). Цей нормативно-правовий документ визначає медичні вимоги безпеки (правила і норми) щодо освітнього середовища у всіх типах закладів загальної середньої освіти. Розглянемо їх детальніше.

*Облаштування і використання спортивних майданчиків.* Вони повинні мати тверде покриття. Комбінований майданчик може бути асфальтований (бетонований) або мати штучне покриття. Футбольне поле повинно мати трав'яне або штучне покриття. Забороняється проводити заняття на зволжених майданчиках. Ями для стрибків заповнюються чистим, без домішок, піском, який перед стрибками необхідно розпушити та вирівняти.

Майданчики для учнів 1–4-х класів обладнують тіншовими навісами або альтанками, ігровим і фізкультурно-спортивним обладнанням, що відповідає віковим особливостям учнів. Стаціонарне фізкультурно-спортивне та ігрове обладнання повинно бути безпечним для здоров'я та життя дітей, а його використання повинно відбуватися з дотриманням вимог безпеки життєдіяльності.

*Вимоги до фізкультурно-спортивних приміщень.* У спортивній залі площею до 288 м<sup>2</sup> допускається навчальне заняття не більше ніж 30 учням одночасно. Займатися на спортивних майданчиках, у спортивній залі дозволяється тільки в спортивному одязі та взутті. Обов'язковою є наявна інформація щодо дотримання в спортивній залі правил техніки безпеки та про режим його прибирання і провітрювання. Дозволяється використовувати для навчальних цілей спортивні споруди, розташовані поблизу закладу освіти (на відстані до 500 м). Підлога повинна бути без дефектів та неслизька.

*Повітряно-тепловий режим.* У фізкультурно-спортивних приміщеннях відносна вологість повітря має бути

40–60 %, а температура повітря в спортивній залі 15–17 °С, в роздягальнях при спортивній залі 19–23 °С.

*Санітарно-гігієнічні вимоги до утримання басейнів.* Внутрішня поверхня дна і стін ванни басейну повинна бути гладкою, неслизькою. По периметру ванни басейну повинна бути обхідна доріжка. Ванну басейну необхідно заповнювати питною водою, що відповідає чинним вимогам до питної води. Температуру води у ванні необхідно підтримувати на рівні 26–27 °С, а температуру повітря в залі з ванною — на 1–2 °С вищою від температури води. У місцях виходу з душової на обхідну доріжку повинен бути передбачений прохідний душ для ніг з безперервним потоком проточної теплої води. Вхід до зали басейну дозволяється після прийняття гарячого душу (окремо для хлопців і дівчат) з використанням індивідуальних засобів гігієни (миючого засобу та мочалки). Для сушіння волосся в кожній роздягальні повинні бути стаціонарні чи побутові фени. Поточне прибирання басейну повинно проводитися щодня з використанням мийних і дезінфекційних засобів. Вимоги до якості води, вміст хлору та інших речовин, дезінфекції також визначено Санітарним регламентом.

*Організація освітнього процесу, зокрема й на уроках фізичної культури, не повинна призводити до перевантаження учнів та має забезпечувати безпечні, нешкідливі та здорові умови здобуття освіти. Безперервна навчальна діяльність учнів (тривалість навчальних занять) не може перевищувати: у 1-му класі — 35 хв, 2–4-х класах — 40 хв, 5–11(12) класах — 45 хв. Організація здвоєних навчальних занять і використання інших форм організації освітнього процесу, що впливають на тривалість навчальних занять, допускається за рішенням педагогічної ради закладу освіти та повинні відповідати віковим особливостям дітей. Учні підлягають медичним оглядам відповідно до чинних нормативно-правових документів, зазначених в Санітарному регламенті.*

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

### **1.3. Урок — одна з основних дидактичних форм фізичного виховання**

Сучасні умови життя суспільства висувають завдання підвищення ефективності навчання, поліпшення підготовки молодого покоління до самостійного життя і праці,

виховання свідомих членів суспільства, які зацікавлені в тому, щоб це покоління зростало фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним, готовим до праці й захисту батьківщини. Необхідність удосконалення змісту і структури форм занять фізичною культурою продиктовано сучасним завданням школи — давати молодому поколінню глибокі, міцні знання, вміння та навички.

Підтвердженням актуальності зазначених проблем, об'єктивної необхідності істотних змін в організації та методиці фізичного виховання дітей і молоді є низький рівень фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я чималої частини нинішніх випускників/випускниць шкіл.

Важливою умовою перебудови навчального процесу є вдосконалення структури та змісту уроків фізичної культури.

Оскільки метою цього розділу навчально-методичного посібника є обґрунтування змісту і структури комплексних уроків фізичної культури учнів/учениць початкових класів, розглянемо технологію планування комплексних уроків фізичної культури.

### **1.3.1. Концептуальні підходи до формування змісту і структури уроку**

Урок, як основна форма навчання, належить до класно-урочної системи занять. Він є колективною формою організації навчання, за якої вчитель/вчителька працює з постійним складом учнів/учениць, протягом певного часу, за сталим розкладом, усі учні/учениці вивчають один і той самий програмовий матеріал, усією роботою на уроці керує вчитель/вчителька.

Питання класифікації уроків має не тільки теоретичне, а й практичне значення. Неможливо чітко організувати процес навчання, не вирізнивши типи уроків за тими чи тими ознаками. Існує багато класифікацій уроку, в основі яких є:

- етапи навчального процесу;
- способи їх проведення;
- дидактичні завдання;
- дидактичні системи.

Єдиної загальноприйнятої класифікації структури уроків у сучасній педагогіці не існує. Так, в основу класифікації уроків покладено основні етапи навчального процесу, які мають таку *послідовність*:

- 1) підготовка до вивчення теми (або вступ);
- 2) первинне сприймання навчального матеріалу;
- 3) осмислення його шляхом логічного опрацювання;
- 4) закріплення засвоєного шляхом повторення і виконання різного роду самостійних навчальних завдань;
- 5) закріплення матеріалу під час застосування набутих знань на практиці;
- 6) набуття навичок у ході вправ і тренувань;
- 7) контроль, перевірка і облік;
- 8) підведення підсумків, узагальнення і приведення всього матеріалу в систему.

Поряд із класифікацією сучасного уроку приділяється велика увага його структурі. Структура уроку залежить від його мети, змісту матеріалу, що вивчається, методів, прийомів і засобів навчання, які використовуються на уроці, рівня підготовленості і розвитку учнів/учениць, місця уроку в загальній системі уроків по темі (розділу) програми.

Окрім названих факторів відзначається також, що на структуру уроку великий вплив має творчий характер роботи вчителя/вчительки і конкретні умови роботи учнів/учениць. Зрозуміло, що структура різних уроків не може бути однотипною. Проте, протягом тривалого часу в дидактиці і практиці навчання спостерігається тенденція до закріплення за кожним із встановлених класифікацією типів уроків визначеної обов'язкової і досить сталої структури. Так, наприклад, комбінований урок проводять за такою *традиційною структурою*:

- організаційний момент;
- перевірка виконання домашнього завдання;
- опитування учнів/учениць за пройденим матеріалом;
- повідомлення учителем/вчителькою нового матеріалу;
- закріплення навчального матеріалу;
- домашні завдання.

Шаблонний характер такої структури уроку викликає в деяких учених справедливу критику, оскільки ця структура не відповідає сучасним вимогам і підходам до навчання, гальмує творчий підхід до викладання і навчання, не сприяє розвивальному навчанню.

Науковими дослідженнями і практикою передового педагогічного досвіду було встановлено, що структура уроку має відображати не тільки і не стільки зовнішній прояв організації спільної діяльності педагога і дітей, але виражати, головним чином, суть внутрішніх процесів, з якими



пов'язані методична творчість учительства і активна навчально-пізнавальна діяльність учнівства.

Виходячи з цього, визнано доцільним виділяти в структурі уроку *дві частини*: перша — відносно стала, що включає загальні для даного типу уроку елементи (макроструктура), і друга — змінна, що розкриває методику розв'язання дидактичних завдань на кожному з основних етапів уроку (мікроструктура). Дидактична підструктура представляє для вчительства вихідну позицію, алгоритм, яким він керується під час побудови процесу навчання на уроці. Вона складається з *трьох етапів*:

1) актуалізація опорних знань і способів пізнавальних дій учнів/учениць;

2) формування нових понять і способів дій;

3) застосування засвоєного матеріалу.

До того ж структура уроку розглядається на трьох рівнях: дидактичному, логіко-психологічному і методичному. Урок — це відрізок навчально-виховного процесу, зміст і склад якого визначаються соціально зумовленими цілями школи. Досягнення цих цілей детермінується певним порядком, певною послідовністю в діяльності вчительства і учнівства. Ця послідовність визначена логікою процесу навчання. Суть цієї логіки в поетапному просуванні дітей від незнання до знання. Вона полягає в тому, що вивчення і засвоєння нових знань неможливо без опори на попередні знання і досвід. Це значить, що будь-яке формування нових знань (2-й етап) проходить на базі актуалізації попередніх знань і досвіду дітей (1-й етап) і систематичного застосування засвоєних знань і досвіду в теоретичній і практичній навчальній діяльності (3-й етап). Метою (і результатом) 3-го етапу є формування вмій і навичок учнів.

Саме тому структура уроку не може будуватися без врахування змісту навчального матеріалу, дидактичних цілей, а також загальних методів навчання, що відображають логіку процесу навчання. Цим визначається найбільш загальна дидактична структура уроку. Важливе завдання учнів/учениць — вивчення основ наук, формування нових понять і способів дій і наукового світогляду.

Цей процес іде неперервно, базуючись на раніше засвоєній системі понять і досвіді діяльності учнів/учениць. Якщо систематична актуалізація раніше вивченого і засвоєного — основа сприймання, розуміння і засвоєння нового, то завершує їх формування вмій і навичок розумових і практичних дій шляхом застосування вивченого.

Таким чином, загальна дидактична структура уроку є загальною вказівкою, загальним алгоритмом організації уроків. Ця структура розкривається і конкретизується в методичній підструктурі уроку (в методиці як системі прийомів), елементами якої будуть різні види діяльності педагогів і дітей.

Внутрішня підструктура уроку складається з елементів, що відображають навчально-пізнавальний процес — процес сприймання попередніх і засвоєння нових знань. Психологи стверджують, що процес засвоєння завжди розпочинається із сприймання і усвідомлення факту, явища, події, правила тощо. Потім логічні операції порівняння, зіставлення, аналогії, пояснення приводять до розуміння і осмислення сутності нових знань. Узагальнення окремих властивостей, ознак, рис дає можливість систематизації вивченого. Цим процес навчання якби завершується: нові знання включаються в систему раніше засвоєних понять. Цих елементів підструктури не видно, вони не усвідомлюються, не відчуються. Їх видно «логічному оку», зовнішньо вони виражені в елементах методичної підструктури. Функціональний взаємозв'язок цих елементів і їхня послідовність чітко визначені загальною логікою засвоєння, вони безвідносні до видів розумової діяльності учнів — репродуктивної і творчої. Засвоєння творчого характеру пов'язано з логікою продуктивного мисленнєвого процесу, з постановкою і розв'язанням навчальних проблем.

Логіко-психологічна підструктура пов'язана з діяльністю не стільки педагога, скільки дитини. Учитель/вчителька організовує її, направляє, допомагає, підказує, дає додаткові факти, управляє навчально-пізнавальною діяльністю дітей. Таким чином, поєднання зовнішніх і внутрішніх елементів структури представляє собою ситуативну функціональну єдність навчальних і розумових дій та операцій учня.

Самостійні, але функціонально взаємозалежні підструктури утворюють єдину загальну дидактичну структуру сучасного уроку. Дидактична структура має постійний характер, оскільки вона відображає найбільш загальні закономірності пізнання.

Отже, можна зробити висновок, що на сучасному етапі подальший розвиток теорії структури сучасного уроку — одне із завдань дидактики.

### 1.3.2. Погляди на формування змісту і структури уроків фізичної культури

Вивчення концептуальних підходів до формування змісту і структури уроків показало, що вони є нестандартними і мають деякі відмінності. Завданням цього підрозділу є виявити, як ставлять і вирішують ці питання у фізичному вихованні учнів/учениць, де проблема змісту і структури уроків стає все більш актуальнішою.

Проблемі змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі присвятили роботи багато науковців (Б. Шиян, В. Ареф'єв та ін.) та фахівців Нової української школи (А. Ребрина, А. Боляк, Г. Коломоець та ін.).

Так, наприклад, одні вчені вважають, що урок фізичної культури — це не стала форма організації занять із певною послідовністю вправ, а жива, гнучка, рухлива форма, в якій реалізують різні прийоми засвоєння дітьми програмного матеріалу, вирішують конкретні навчально-виховні завдання. Інші вважають, що уроки фізичної культури — це складне педагогічне утворення. Без цілісності уявлення про його різновиди, структуру, зміст складно покращити якість і ефективність навчання.

В. Ареф'єв наголошує, що неможливо говорити про якість і ефективність навчання, не зрозумівши поняття «зміст уроків фізичної культури». «Зміст уроків з фізичної культури — це засвоєння теоретичних знань, навчання основних дій та рухових ігор, де закріплюється техніка рухів і виробляються рухові навички», — зазначає вчений.

Зміст уроку фізичної культури характеризують *чотири взаємопов'язані компоненти*:

- 1) навчальний матеріал;
- 2) організаційно-управлінська і контролююча діяльність педагога;
- 3) навчально-пізнавальна діяльність учнів/учениць;
- 4) фізіолого-психологічні процеси та зміни в етапі розвитку учнів/учениць.

Поняття «зміст уроку фізичної культури» охоплює сукупність фізичних вправ, активну діяльність дітей, керівну діяльність педагога, навчально-виховний результат уроку.

Дещо інше трактування змісту уроків фізичної культури ми знаходимо у Б. Шияна, який зазначає, що зміст уроку фізичної культури — це не тільки набір фізичних вправ, формування гігієнічних навичок, раціональний режим відпочинку і праці, вільне ходіння, правильне дихання,

загартування та ін. Зміст уроку фізичної культури — складне явище, тому що вчительство не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації й умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють спроектований зміст уроку і той, що реально склався в процесі його проведення. Зміст реального уроку не збігається повністю з окресленим заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована вчителем/вчителькою до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть йому/їй змогу завжди приймати правильні рішення.

Крім того, на уроках фізичної культури закладають основи фізичної культури з урахуванням анатомо-фізіологічних періодів навчання і розвитку фізичних якостей дітей, спрямовані на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань.

Питання класифікації уроків фізичної культури щодо змісту розглядають по-різному. У практиці фізичного виховання проводили уроки фізичної культури за змістом одного розділу програми (гімнастичні, легкоатлетичні, плавання, лижної підготовки).

Для підвищення ефективності уроку завжди треба вивчати дві-три теми з одного чи навіть з різних розділів програми. Автор акцентує увагу на комплексних уроках. Розрізняють уроки фізичної культури з однорідним матеріалом, наприклад, уроки гімнастики, ігор, лижної підготовки, плавання, і комплексні уроки, включаючи матеріал із різних розділів програми.

Отже, за змістом навчального матеріалу знаходимо класифікацію, яка вирізняє предметні уроки. Змістом цих уроків є матеріал розділів гімнастики, рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки тощо. І уроки фізичної культури, які поділяють за змістом на комплексні уроки з акцентом на кілька розділів шкільної програми.

Ще за змістом поділяють уроки фізичної культури на однопредметні (гімнастика, легка атлетика тощо) та комбіновані (основна гімнастика і спортивні ігри тощо).

Також існує класифікація уроків фізичної культури за змістом, де поділяють уроки на однонаправлені і комплексні. Однонаправлений урок розглядається автором з точки зору закономірностей поглибленого розучування рухових дій або забезпечення достатньо значного тренувального ефекту, необхідного для вибірково

направленого розвиваючого впливу на ті або ті фізичні здібності. Комплексний урок у більшості випадків трактується з виділенням у його основній частині розділів, орієнтованих на почергове вирішення нерівноцінних за вирішенням педагогічних завдань.

Для раціональної побудови комплексного уроку потрібно передбачити характер взаємодії між різноманітними сторонами змісту уроку і зв'язаними з ними ефектами, з тим, щоб використовувати позитивну взаємодію і мінімізувати негативну. Відповідно слід передбачити найбільш виправдану в конкретних умовах послідовність неоднорідних розділів основної частини уроку стосовно закономірностей зміни в ході уроку оперативної працездатності учнів/учениць.

Б. Шиян за характером змісту всі уроки фізичної культури поділяє на дві великі групи: предметні й комплексні. Змістом предметних уроків фізичної культури є навчальний матеріал з одного розділу програми (легкоатлетичні, гімнастичні вправи тощо); комплексних — поєднання навчального матеріалу з різних розділів програми (легка атлетика і спортивні ігри, гімнастика і спортивні ігри тощо).

Таким чином, питання класифікації уроків фізичної культури полемізуються більшою мірою, ніж розгляд питання ефективності комплексних і предметних уроків для конкретних вікових груп дітей.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються більшою змістовністю. Вони відіграють суттєву роль у створенні передумов для організації та успішного розгортання спортивної підготовки учнів. Під час уроків діти знайомляться з типовими видами спортивних вправ, опановують основи техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Урок, як основна форма організації занять, дає можливість створити всі умови для вирішення завдань освіти, оздоровлення та виховання. На основі знань, рухових вмінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно здійснюється процес у позашкільних формах занять, які проводять з дітьми в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

Зміст уроку включає такі дії:

- інтелектуальні, що проявляються в спостереженні, слуханні, сприйнятті та осмисленні одержаної інформації,

запам'ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань і проектуванні власних дій;

- рухові, які полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у сприятливих і несприятливих умовах, а також у спрямованому розвитку фізичних якостей;
- контрольно-оцінювальні, що передбачають самоконтроль і самооцінювання, виявлення й усунення помилок, обговорення питань, які виникають у процесі навчання, з учителем/учителькою і однолітками, регулювання емоційних проявів.

Зміст уроку планує вчитель/вчителька. У процесі побудови уроку він/вона проектує елементи його змісту — структуру уроку. Основою для проектування є біологічні закономірності функціонування організму дитини, що визначають його працездатність. Існують *чотири зони працездатності*:

- 1) передстартового стану;
- 2) впрацьовування;
- 3) відносної стабілізації;
- 4) тимчасової втрати працездатності.

Це зумовлює і відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

- послідовне залучення дітей до пізнавальної діяльності;
- поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
- розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- забезпечення оптимального стану організму після робочого, котрий сприяв би успішній наступній діяльності дітей.

Згідно з цією логікою урок умовно поділяють на *три частини*: підготовчу (припадає на перші зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану підготувати учнів/учениць до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

*Підготовча частина уроку* триває 10–12 хвилин. Вирішує такі завдання: початкова організація дітей, ознайомлення із задачами уроку, психологічний настрій на роботу,

поступова функціональна підготовка організму до навантажень, створення відповідного емоційного стану. Для проведення підготовчої частини використовують стрйові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні, загально-розвивальні, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стрйових вправ. Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач і виду уроку, контингенту учнів/учениць.

*Основна частина уроку* триває 25–30 хвилин. Її завдання — дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за Типовими освітніми програмами і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку вивчають нові, а потім повторюють і закріплюють техніки вивчених раніше вправ. Дітям дають 3–4 вправи, з яких 1–2 рухливі ігри, що проводять наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких, як сила і витривалість, планується проводити в кінці. Перевірка знань, умінь і навичок відбувається також в основній частині уроку.

*У заключній частині уроку*, яка триває 3–5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводять у відносно спокійний стан. Підводять підсумки уроку, дають домашні завдання. Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Час, відведений на різні частини уроку, може змінюватись. Це буде залежати від виду і типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяють на такі типи: вступні, вивчення техніки фізичних вправ, повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані (на яких у різних співвідношеннях вирішують декілька задач).

Для фізичного виховання школярів/школярок найбільш характерними є комплексні уроки. Вони створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності, відрізняються різноманітністю змісту та складністю методичного забезпечення. Метою кожного навчального уроку є опанування

матеріалу, передбаченого програмою відповідного класу. Реалізується вона шляхом послідовного розв'язання конкретних завдань на кожному уроці.

Усі завдання в методиці фізичного виховання об'єднують у три групи: освітні, оздоровчі, виховні.

Вирішуючи освітні завдання, учні/учениці засвоюють необхідні знання, вміння і навички виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, для самовдосконалення. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особистості учня/учениці.

Розв'язання оздоровчих завдань передбачає забезпечення можливого в певному віці фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування постави, створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на дітей.

Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

*Завдання уроку* формулюють так:

- освітні — ознайомити, закріпити, навчити, виробити правильну поставу;
- оздоровчі — розучити комплекс вправ, сприяти загартуванню, перевірити правильність побудови стопи;
- виховні — виховувати такі якості, як сміливість, охайність, товариськість.

*Вимоги до сучасного уроку фізичної культури:*

1. Забезпечення диференційованого підходу до учнів/учениць з урахуванням їхніх стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі.
2. Урахування мотивів та інтересів учнів/учениць до заняття фізичними вправами.
3. Тісний зв'язок із попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, проте невід'ємною частиною системи уроків.
4. Організація самостійної діяльності учнів/учениць, яка забезпечується послідовним формуванням і закріпленням, за допомогою вчителя/вчительки, умінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю і самоосвіти. Все це необхідно для формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.



5. Обов'язкове використання вчительством різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів.
6. Досягнення оптимальної рухової активності всіх дітей протягом кожного уроку.
7. Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних умов до них.

Ці вимоги впливають із загальних і методичних принципів фізичного виховання та обов'язкові під час проведення уроків в усіх класах. Ефективність уроків більшою мірою залежить від правильності постановки і формулювання конкретних завдань.

Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної культури повинно бути: набуття навичок і вмінь самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найраціональніших методів організації навчання.

На відміну від інших форм фізичного виховання урок фізичної культури відрізняється труднощами організації навчальної діяльності учнів/учениць.

Для організації учнів/учениць на практиці застосовують: елементарні способи управління; різні способи виконання вправ; методи організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління — це шикування і перешування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

*Одночасний спосіб виконання вправи*, коли діти одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

*Почерговий спосіб* полягає в тому, що кожен учень/учениця починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім; його застосовують переважно на першому етапі навчання.

*За поточного способу* кожного учня/ученицю залучають до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми

(перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовують тоді, коли вправа вже засвоєна і забезпечено належне страхування.

Досить поширений *поперемінний спосіб* виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі діти стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправу виконують учні/учениці то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінювання дітей. Його можна застосовувати на всіх етапах.

*Позмінне виконання вправ* («хвилями» по 4–6 і більше учнів/учениць) використовують залежно від якості обладнання місць занять, наявності приладів, дрібного інвентарю.

Наявність елементарних способів управління учнями/ученицями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації їхньої діяльності.

У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний метод організації.

Суть *фронтального методу* полягає в тому, що всіх учнів/учениць класу водночас залучають до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайомлення дітей із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також під час вдосконалення добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення дітей руховою діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять. Він є основним в організації фізичного виховання молодших школярів/школярок.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують *груповий метод*, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань дітьми, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати, що застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому, якщо на уроці не використовують багатопрпускні прилади, а його зміст потребує великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.

Груповий метод дає змогу певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп дітей.

Основними засобами вирішення завдань фізичного виховання в молодшому шкільному віці є загально-розвивальні вправи, рухливі і спортивні ігри, а також вправи, що сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню необхідних рухових якостей, правильної постави і становленню школи рухів. Методика проведення уроків із дітьми цього віку залежить від вікових особливостей. Роль педагога під час проведення уроків з молодшими школярами/школярками полягає в організації та безпосередній участі у виконанні вправ, проведенні ігор та естафет. Навчальні уроки в молодших класах становлять 60–65 %, тренувальні — 30 %.

Під час уроків варто уникати великих навантажень на хребет, однібічного напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового і м'язового апаратів. Особливу увагу слід приділяти формуванню навички правильної постави, а також зміцнювати м'язи спини, черевного пресу, склепіння стопи. Потрібно обмежувати вправи з натуженням, подоланням великих опорів, складні для виконання, уникати завищених або надто складних навантажень під час бігу та інших циклічних рухів. Важливо узгоджувати рухи з диханням, навчати дітей правильному диханню та частіше переключатися з одного виду діяльності на інший.

У навчанні варто використовувати метод цілісного вивчення: робити інтервал між попередньою та виконавчою командами, використовувати різноманітні рухові дії, команди замінити розпорядженнями і вказівками.

Найстійкіша уважність досягається під час ігрового методу проведення уроку. Пояснення повинні бути стислими, але достатніми для розуміння.

Короткочасні інтенсивні навантаження слід чергувати з достатнім за часом відпочинком (повний відпочинок), частіше змінювати характер роботи окремих м'язових груп.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

#### **1.4. Викладання основ знань з фізичної культури в початковій школі з врахуванням вимог Державного стандарту**

Перелік тем і теоретичних підходів при викладанні фізичної культури в початковій школі визначають, виходячи з вимоги до обов'язкових результатів навчання

здобувачів/здобувачок освіти з фізкультурної освітньої галузі Державного стандарту початкової освіти. Розглянемо ці вимоги у табл. 1.

Зміст Державного стандарту початкової освіти визначає *основні теми загальнотеоретичної підготовки учнів/учениць*:

1. Техніка виконання вправ на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них.
2. Критерії оцінювання власного виконання рухових дій і виконання вправ іншими особами.
3. Техніка виконання фізичних вправ для ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та паузи.
4. Спортивний інвентар для занять різними видами спорту і рухової активності.
5. Як добирати відповідний інвентар для кожного виду спорту.
6. Фізичні якості та особливості їх прояву, як розрізнити і виконувати вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей.
7. Особливості виконання рухових дій у рухливих іграх під час занять у школі та дозвілля.
8. Елементи самоконтролю в процесі виконання фізичних вправ та способи їх застосування.
9. Вплив позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини.
10. Оцінка самопочуття за частотою серцевих скорочень та частотою дихання.
11. Управління інтенсивністю навантаження (швидкість, тривалість, послідовність виконання фізичних вправ) відповідно до визначених завдань.
12. Особливості взаємодії в команді для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.
13. Правила безпеки під час рухової діяльності в закладі загальної середньої освіти та поза його межами та наслідки їх порушення.
14. Правила чесної гри під час рухової діяльності.
15. Як вигравати чесно, не засмучуватися через поразку і сприймати її гідно.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

Змістове наповнення теоретичних розділів програм спрямоване на формування компетентностей учнів/учениць

Таблиця 1

**Вимоги до обов'язкових результатів навчання  
здобувачів освіти з фізкультурної освітньої галузі**

| Загальні результати навчання  | Обов'язкові результати навчання   |   |
|---|---|---|
|   | 1–2 класи   | 3–4 класи   |
| Заняття руховою активністю, фізичною культурою і спортом; демонстрація рухових умінь і навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях | Виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання), виконує вправи з предметами та без них (за наявності відповідних умов) [2 ФЮ 1.1]              | Виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них, оцінює власне виконання рухових дій та виконання вправ іншими особами (за наявності відповідних умов) [4 ФЮ 1.1]                             |
| Моделює рухову діяльність   | Розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики; розрізняє, добирає та виконує фізичні вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей [2 ФЮ 1.2] | Розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та паузи; добирає відповідний інвентар для кожного виду спорту, розрізняє та виконує вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей [4 ФЮ 1.2] |
| Виконує фізичні вправи під час ігрової діяльності та змагань  | Виконує рухові дії під час рухливих ігор під керівництвом вчителя/вчительки [2 ФЮ 1.3]  | Виконує рухові дії у рухливих іграх під час занять у школі та дозвілля [4 ФЮ 1.3]   |
| Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості  |   |   |

| Загальні результати навчання   | Обов'язкові результати навчання   |   |
|--|---|---|
|  | 1–2 класи   | 3–4 класи   |
| Контролює свій фізичний стан   | Контролює своє самопочуття за підтримки дорослих у закладі загальної середньої освіти і поза його межами [2 ФІО 2.1]                  | Володіє елементами самоконтролю у процесі виконання фізичних вправ [4 ФІО 2.1]  |
| Аналізує та оцінює вплив фізичного навантаження на стан здоров'я   | Пояснює значення фізичних вправ для здоров'я людини [2 ФІО 2.2]   | Аналізує вплив позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини; оцінює своє самопочуття за частотою серцевих скорочень та частотою дихання [4 ФІО 2.2]        |
| Добирає фізичні вправи для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я   | Обирає за допомогою вчителя/вчительки та виконує вправи/ігри і елементи різних видів спорту для розвитку фізичних якостей [2 ФІО 2.3] | Регулює інтенсивність навантаження (швидкість, тривалість, послідовність виконання фізичних вправ) відповідно до визначених завдань [4 ФІО 2.3]                         |
| <i>Дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія</i> | <i>Виконує різні ролі під час рухливих ігор, забав, обрядів та інших форм рухової діяльності [2 ФІО 3.1]</i>                          | <i>Ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності [4 ФІО 3.1]</i>   |
| Дотримується безпечної поведінки   | Дотримується правил безпеки особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності [2 ФІО 3.2]                                     | Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності в закладі загальної середньої освіти та поза його межами, пояснює значення цих правил та їх наслідки [4 ФІО 3.2] |
| Дотримується етичних норм у руховій діяльності   | Дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; не засмучується через поразку [2 ФІО 3.3]                                  | Дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; прагне вигравати, не засмучується через поразку і сприймає її гідно [4 ФІО 3.3]                              |

і покликане систематизувати і сформувати свідоме ставлення до рухових завдань, які виконують на уроках. Процес навчання теоретичним основам фізичної культури на основі компетентнісного підходу повинен будуватися в першу чергу на інтерактивних методиках та інтегрованому навчанні.

Найефективнішими методами вивчення теорії фізичної культури є: проектна діяльність, самостійна робота з наступною презентацією роботи, парна та групова робота. Особливу увагу слід приділяти поєднанню теоретичних знань із практичними вміннями і навичками. Це дає змогу аналізувати, обговорювати вправи із застосуванням інтегрованого підходу через поєднання знань з різних галузей. Творчий підхід вчителя/вчительки фізичної культури дає можливість відійти від традиційного подання навчального матеріалу чи повідомлень на уроці, зробити процес засвоєння знань природним і комплексним.

Розглянемо основні теми теоретичних занять, запропонованих авторами Типових освітніх програм для викладання основ знань з фізичної культури.

*Типова освітня програма,  
розроблена під керівництвом О. Я. Савченко*  
**1 клас**

- Фізична культура, як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я людини.
- Терміни з предмета «фізична культура».
- Фізичні вправи — засіб формування правильної постави.
- Життєво важливі способи пересування людини.
- Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи.
- Вправи для оволодіння навичками пересувань.
- Вправи для опанування навичок володіння м'ячем.
- Вправи для оволодіння навичками стрибків.
- Вправи для розвитку фізичних якостей.
- Вправи для формування постави і профілактики плоскоstopості.
- Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах.
- Вправи для оволодіння навичками плавання.
- Правила безпечної поведінки на воді.
- Рухливі ігри та естафети.
- Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності.

## 2 клас

- Руховий режим дня молодшого школяра.
- Значення і правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи.
- Рухова активність протягом дня.
- Фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей.
- Правила особистої гігієни молодшого школяра.
- Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи.
- Вправи для опанування навичок володіння малим м'ячем.
- Вправи з великим м'ячем.
- Вправи для оволодіння навичками стрибків.
- Вправи для розвитку фізичних якостей.
- Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.
- Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах.
- Вправи для оволодіння навичками плавання.
- Правила безпечної поведінки на воді.
- Рухливі ігри та естафети.
- Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності.

## 3 клас

- Рухова діяльність.
- Історія виникнення Олімпійських ігор, олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор.
- Вплив фізичного стану на частоту серцевих скорочень, інших чинників на стан здоров'я дітей.
- Оцінка фізичного стану за частотою серцевих скорочень, диханням і самопочуттям перед фізичними навантаженнями.
- Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи.
- Загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів.
- Фізичні вправи: присідання, нахили, виси та упори.
- Елементи акробатики.
- Вправи для оволодіння навичками пересувань (ходьба, біг).



- Пересування танцювальними кроками.
- Лазіння різними способами по гімнастичній лаві, гімнастичній стінці.
- Лазіння по канату.
- Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем.
- Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем (елементи баскетболу).
- Елементи футболу.
- Гра в мінібаскетбол та мініфутбол.
- Вправи для оволодіння навичками стрибків.
- Стрибки у висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги».
- Стрибки у довжину з місця і розбігу.
- Фізичні вправи для розвитку сили.
- Фізичні вправи для розвитку швидкості.
- Фізичні вправи для розвитку витривалості.
- Фізичні вправи для розвитку гнучкості.
- Фізичні вправи для розвитку координації.
- Фізичні вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.
- Загальнорозвивальні вправи в русі.
- Вправи на координацію.
- Загальнорозвивальні вправи з предметами.
- Вправи для попередження плоскостопості.
- Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах (одночасне, безкрокове, поперемінне, двокрокове).
- Вправи для оволодіння навичками плавання.
- Ігрова та змагальна діяльність.
- Правила безпечної поведінки на воді.
- Рухливі ігри.
- Техніка і тактика спортивних ігор (баскетбол, футбол).
- Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності.

#### 4 клас

- Фізичне виховання в Запорізькій Січі.
- Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної систем організму.
- Закономірності моделювання рухової діяльності.
- Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи.

- Загальнорозвивальні вправи в парах, з великими м'ячами, з обручами, з гантелями (вагою 500 г).
- Фізичні вправи на низьких паралельних брусах.
- Елементи акробатики.
- Вправи для оволодіння навичками пересувань (ходьба, біг).
- Танцювальні кроки.
- Лазіння по вертикальному та горизонтальному канату.
- Вправи для формування навичок володіння малим м'ячем.
- Вправи для формування навичок володіння великим м'ячем (елементи баскетболу).
- Елементи футболу.
- Елементи гандболу.
- Гра в мінібаскетбол, мініфутбол та мінігандбол.
- Стрибки зі скакалкою.
- Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».
- Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
- Фізичні вправи для розвитку сили.
- Фізичні вправи для розвитку швидкості.
- Фізичні вправи для розвитку витривалості.
- Фізичні вправи для розвитку гнучкості.
- Фізичні вправи для розвитку координації.
- Комплекси фізичних вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості.
- Правила дотримання вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості.
- Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах (лижні ходи, спуски, підйоми, гальмування).
- Вправи для оволодіння навичками плавання.
- Правила безпечної поведінки на воді.
- Рухливі ігри.
- Техніка і тактика спортивних ігор (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол).
- Правила безпечної поведінки в процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності.

*Типова освітня програма, розроблена  
під керівництвом Р. Б. Шияна*

**1–2 клас**

**1. Змістова лінія «Базова рухова активність».**

- Основи знань з фізичної культури.
- Поняття про життєво важливі способи пересування людини.
- Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки.
- Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виконання життєво необхідних рухових умінь та навичок.

**2. Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів».**

- Основи знань із фізичної культури.
- Значення рухливих ігор для підвищення рухової активності школяра та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями і навичками.
- Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.
- Ознайомлення з правилами рухливих ігор.
- Ознайомлення із зимовими та літніми видами спорту, досягненнями відомих українських спортсменів.
- Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.

**3. Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку».**

- Основи знань із фізичної культури: поняття про фізичну культуру, як сукупність фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я.
- Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму.
- Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби її уникнення.
- Загартування, як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку.

**3–4 клас**

**1. Змістова лінія «Базова рухова активність».**

- Підбір вправ для розминки.
- Поняття про види легкої атлетики та гімнастичного багатоборства.
- Ознайомлення з різними видами інвентарю та обладнання на заняттях з фізичної культури.
- Загальне уявлення про Олімпійські ігри.

- Значення досягнень відомих спортсменів на Олімпійських іграх та інших змаганнях для самовдосконалення.

## **2. Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів».**

- Поняття про індивідуальні та командні види спорту та важливість дотримання правил чесної гри.
- Значення народних, рухливих ігор, забав, елементів народних свят та обрядів для формування особистої фізичної культури.
- Символи та ідеали олімпійського руху, ознайомлення із життєвим шляхом відомих спортсменів.

## **3. Змістова лінія «Піклування про стан здоров'я та безпеку».**

- Елементарні способи регулювання фізичного навантаження.
- Самоконтроль за показниками частоти серцевих скорочень.
- Позитивні та негативні чинники, що впливають на стан здоров'я.
- Роль різних видів загартовування для власного здоров'я.
- Значення правил проведення гри для безпеки власної та інших.
- Санітарно-гігієнічні вимоги для проведення занять та спортивного одягу.

### **1.5. Методики оздоровлення дітей засобами фізичного виховання**

Завдання оздоровлення дітей, разом з освітніми і виховними, є основними в діяльності вчителя/вчительки фізичної культури. Фахівці в галузі медицини, фізичної культури і спорту свідчать:

- до 90 % випускників/випускниць закладів загальної середньої освіти та першокурсників/першокурсниць закладів вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я;
- дев'ять із десяти дітей мають різні порушення функцій організму;
- половина дітей перебувають на диспансерному обліку, ще половина — мають незадовільний стан фізичної підготовленості;
- у трьох із п'яти дітей різноманітні дефекти фізичного розвитку;
- від 13 до 40 % дітей щорічно звільняють за станом здоров'я від практичних занять з фізичної культури.

Тенденція погіршення здоров'я і рівня фізичної підготовки дітей пов'язана не тільки з проблемами економічної кризи, екології, а й з недооцінкою в суспільстві значення фізичного виховання. Більшість випускників/випускниць 4-х класів не готові до уроків фізичної культури в 5-х класах. Їхня фізична підготовка не відповідає вимогам, які висуваються до неї з боку активної рухової діяльності в нинішніх умовах. Найефективнішим засобом покращення стану здоров'я дітей є фізичне виховання в початковій школі.

Наукові дослідження показали, що необхідно розширювати морфологічні та функціональні резерви організму: ефективніше використовувати засоби фізичної культури і спорту для рекреації, реабілітації та профілактики захворювань, що виникають унаслідок малорухливого способу життя. Заняття фізичною культурою і спортом значною мірою покращують рівень працездатності, який є кількісним показником соматичного здоров'я. Високий рівень здоров'я дітей є необхідною умовою успішного навчання у школі.

*Оздоровча фізична культура* — це складова фізичної культури, свідомо керований процес використання видів, форм, засобів і методів цього виду культури з урахуванням оптимального рухового режиму, всебічного розвитку фізичних, психічних і духовних можливостей людини.

Науковці також застосовують поняття «оздоровчо-рекреативна фізична культура» — це свідомо керований процес розвитку, вдосконалення та відновлення адаптаційних, фізичних, емоційно-духовних можливостей людей засобами фізичної культури для їх оптимальної професійної діяльності та дозвілля. Специфічними рисами оздоровчо-рекреативної фізичної культури є відсутність примусових занять, цілковита добровільність вибору засобів, часу, місця занять, а також їх форм і методів залежно від особистих бажань, смаків, настрою та конкретних умов.

Змістом рекреаційно-оздоровчої діяльності є:

- біологічні (можливості власне організму) і соціальні (вплив соціального мікро- і макросередовища) «механізми», за рахунок яких відбувається діяльність;
- рекреаційна діяльність (складне комплексне явище, яке поєднує перетворювальну, пізнавальну, комунікативну, ціннісно-орієнтаційну та художню діяльність);
- людина, індивід, особистість, яка одночасно виступає суб'єктом і об'єктом рекреаційно-оздоровчої діяльності,

тобто сама здійснює цю діяльність та перебуває під впливом інших людей, насамперед фахівців рекреаційної сфери, і переконує, що метою рекреаційної діяльності є бажаний стан здоров'я людини.

Результатом цієї діяльності є досягнення високого рівня фізичного стану, духовного здоров'я, необхідного для повноцінної життєдіяльності.

Оздоровчий аспект фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Досягнення максимального оздоровчого ефекту можливе лише за умови раціонально збалансованих за спрямованістю, потужністю і обсягом фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей організму учня/учениці.

Фахівці з питань оздоровлення виділяють види здоров'я організму людини (табл. 2). Характерною ознакою психічного здоров'я за даними психогігієни є відсутність нервово-психічних розладів, певний резерв сил, що дає змогу долати важкі стресові ситуації, а також стійка рівновага між організмом і довкіллям.

Знаючи чинники, які формують здоров'я, і причини, що негативно впливають на нього, опанувавши методи і практичні навички контролю, збереження свого здоров'я, людина будь-якого віку, статі, рівня фізичної підготовки може керувати власним здоров'ям, зберігати високу працездатність, зробити своє життя активним.

Так, за методикою доктора медичних наук, професора Г. Л. Апанасенко для збереження і зміцнення здоров'я необхідно:

- здійснювати фізичні навантаження (30–60 хв — щодня або через день);
- підтримувати оптимальну вагу тіла з урахуванням зросту;
- загартовуватися за різними методиками;
- активно відпочивати і розслаблятися.

На думку професора М. М. Амосова, для профілактики хвороб необхідний високий рівень тренуваності системи газообміну організму людини.

Інші науковці пропонують для оптимізації процесу фізичного навантаження поєднувати п'ять його компонентів:

- 1) інтенсивність;
- 2) обсяг;
- 3) тривалість відпочинку;

Таблиця 2

## Види здоров'я організму людини

|   |  |
|---|--|
| Види здоров'я (М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна)  |  |
| Соматичне (фізичне)   | Моральне   |
| Рівень фізичної працездатності (кількісний показник): усі внутрішні органи та системи неущкожені й нормально функціонують   | Комплекс характеристик мотиваційної і споживчо-інформаційної основи життєдіяльності людини   |
| Види здоров'я (Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, Г. Л. Апанасенко)  |  |
| Соматичне (фізичне)   | Репродуктивне  |
| Гармонія, внутрішньосистемний порядок, який забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, що дає змогу людині добре почуватися і оптимально виконувати біологічні й соціальні функції | Результат функціонування репродуктивної системи  |
| Види здоров'я (А. В. Магльований, В. В. Белов, А. В. Котова)  |  |
| Фізичне   | Соціальне  |
| Стан організму, за якого інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії людини із довкіллям              | Стан вищих відділів мозку, структура інформаційних моделей яких забезпечує адекватні морально-соціальні прояви особистості, тобто особистісно-середовищна поведінка за умови її адекватної моральної поведінки |

- 4) характер;
- 5) кількість повторень.

При виборі обсягу й інтенсивності навантаження слід брати до уваги: вікові особливості; умови проведення занять; завдання, які ставлять перед собою ті, хто займаються; характер діяльності; спрямованість на розвиток важливих якостей.

Науковцями використано експериментальну методику, побудовану на принципі адекватності фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні дітей з низьким рівнем здоров'я. Деякі науковці на основі комплексних досліджень оптимізували фізкультурно-оздоровчу роботу через валеологічну освіту, яка поєднує набуття знань з цієї галузі, засоби навчально-методичного забезпечення та самостійні заняття фізичними вправами. Дослідниками також розроблено й апробовано методику диференційованого проведення оздоровчих занять з використанням тренажерів. Доктор біологічних наук, професор А. В. Магльований рекомендує планувати навантаження на заняттях з фізичної культури на основі показників варіабельності ритму серця з різним рівнем фізичної працездатності та здоров'я. Також науковцями доведено, що участь дітей у походах зі спеціальними фізичними вправами, які проводять у певній послідовності, значно покращують рівень фізичного стану дітей.

Відомо, що для досягнення оздоровчого ефекту під час занять фізкультурою необхідні: робота великих м'язових груп, ритмічний характер м'язової діяльності, енергозабезпечення роботи м'язів, можливість тривалого виконання вправ. Найбільший оздоровчий ефект досягається під час виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики з елементами ігор у співвідношенні за обсягом 3 : 1. Засоби ритмічної гімнастики з дозованим бігом забезпечують підвищення рівня фізичної підготовки.

При розробці та впровадженні в навчальний процес експериментальної методики на основі гімнастики встановлено, що найбільший оздоровчий ефект досягався за використання на заняттях 40 % гімнастики і 60 % допоміжних енергоємних фізичних вправ (рухливі ігри).

Також науковці розробляють комп'ютерні програми щодо зміцнення і збереження здоров'я дітей. На основі оцінювання фізичного стану розроблено оздоровчу програму фізичного тренування. Підготовлено комп'ютерну програму визначення рівня соматичного здоров'я дітей



за методикою Г. Л. Апанасенко та формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Авторами розглянуто шляхи та засоби зміцнення фізичного і психічного здоров'я. На їхню думку, зберегти високий рівень здоров'я допоможе впровадження сучасних оздоровчих технологій, орієнтованих на його зміцнення, які слід послідовно здійснювати на таких етапах:

- діагностика здоров'я;
- розроблення індивідуальної оздоровчої програми;
- навчання бути здоровим;
- реалізація оздоровчої програми;
- оцінювання ефективності оздоровлення і наступна корекція способу життя.

Основними завданнями фізичного виховання є: зміцнення здоров'я; організація активного відпочинку (рекреації) та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Рекреація є важливим способом забезпечення здоров'я та формувальним чинником оздоровлення дітей і молоді. Фізична рекреація розглядається, як підсистема фізичної культури. Вона, як невід'ємна складова фізичної культури, є одним із важливих показників здорового способу життя сучасної людини і належить до числа складних соціальних явищ. Термін «рекреація» означає діяльність людини у вільний час для відновлення і зміцнення фізичних і духовних сил, а також для всебічного розвитку особистості. Під час такої діяльності здебільшого використовують природні чинники на спеціально визначеній для цього місцевості поза межами постійного проживання.

Відповідно виділяють різновиди рекреації (соціальна, фізична, психологічна, кліматично-географічна), визначають її головні ознаки (проводять у вільний час; має культурно-аксіологічний, пізнавальний, оздоровчий характер; побудована на добровільній, самодіяльній основі) та функції, насамперед — медико-біологічні, які передбачають відновлення здоров'я та працездатності, зняття нервово-психічного і фізичного напруження з використанням природних ресурсів. Потребу суспільства у формуванні гармонійно та всебічно розвинутої людини визначають соціально-культурні функції рекреації.

*Фізична рекреація* — це процес використання засобів, методів і форм організації фізичної культури, спрямований найперше на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах і вдосконаленні особистості

у вільний та спеціально виділений (за рахунок праці та навчання) час. У зміст фізичної рекреації мають входити фізичні вправи аеробного характеру (доповнені анаеробними), які виконують з відносно низькою інтенсивністю в ігровій та розважальній формах для відпочинку, переключення з одного виду діяльності на інший, розваги, підвищення працездатності, покращення здоров'я, подальше вдосконалення особистості. Привабливість занять фізичною рекреацією полягає в нерегламентованості форм, засобів і методів.

Фізичну рекреацію здійснюють шляхом рухової діяльності з використанням фізичних вправ, як основних засобів. Основна мета — формування здоров'я людини в її біологічному, психічному, духовному і соціальному аспектах. Фізична рекреація трактується, як педагогічно організована рухова активність, спрямована на відновлення з використанням технологій фізичної культури.

Науковці висвітлюють такі аспекти рухової діяльності фізичної рекреації:

- задоволення біологічних потреб у руховій активності;
- потреба в розвагах, отриманні задоволення, насолоди;
- переключення з одного виду діяльності на інший;
- активізація діяльності організму за допомогою руху;
- профілактика несприятливих дій на організм людини;
- відновлення знижених або тимчасово втрачених функцій організму.

Вирішуючи основні завдання рекреації та оздоровлення дітей засобами фізичного виховання, науковці розробили різні методики.

В основу *методики комплексного застосування рекреаційних засобів* покладено комплексне застосування педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення організму дітей і підвищення їх розумової та фізичної працездатності.

*Педагогічні рекреаційно-відновні засоби:* забезпечення раціональної послідовності вправ, раціонального розподілу різних видів фізичних навантажень і їхньої спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей дітей; раціональна побудова навчальних занять; використання різноманітних традиційних і нетрадиційних засобів; постійне виконання вправ для активного й пасивного відпочинку і відповідні інтервали відпочинку.

*Психологічні рекреаційно-відновні засоби:* підтримка позитивного емоційного стану дітей і педагогів під час занять

з фізичної культури; аутогенні тренування. Аутогенні тренування допомагають зосереджувати увагу; подолати роздратованість, схильність до зайвих хвилювань; попереджати нервові зриви; забезпечувати стабільний психічний стан у емоційно-складних ситуаціях; мобілізувати інтелектуальні та творчі ресурси; зберігати здоров'я; тривалий час підтримувати високу працездатність.

*Медико-біологічні рекреаційно-відновні засоби* включають основні гігієнічні засоби відновлення — особисту гігієну, загартовування, зручний одяг і взуття.

Також мають бути включені такі *фізіотерапевтичні рекреаційні засоби*: різні види оздоровчого масажу — самомасаж; попередній розминковий самомасаж (застережливий); загальний і короткочасний відновлювальний самомасаж і розтирання.

Для домашнього використання батьками *рекреаційно-відновних засобів* був розроблений комплекс профілактичних заходів упродовж тижневого навчального навантаження (табл. 3).

У будні та вихідні для підвищення обсягу рухової активності та рекреації організму дітей можна використовувати елементи рекреаційного туристичного походу. Кожного разу перед заходами рекреаційного туризму діти та педагоги виконують розминковий самомасаж.

Маршрути та навантаження від туристичного спорядження визначають із врахуванням рівня фізичного здоров'я дітей, що сприяє їхньому активному відпочинку, рекреації та емоційному задоволенню. Однією з умов на заняттях з елементами рекреаційного туризму є регулярний контроль і самоконтроль за самопочуттям, планування оптимального обсягу і інтенсивності фізичного навантаження, місця і комфортності занять.

Для підвищення емоційності, покращення настрою і відчуття згуртованості в туристичних маршрутах дітей використовували музичний супровід радіоприймача, мобільного телефону та гри на гітарі.

Окремо слід зазначити заходи, що сприяють профілактиці захворювань. Надзвичайно актуальним є питання збереження і зміцнення здоров'я, дотримання санітарно-гігієнічних вимог і норм під час роботи з використанням комп'ютерної техніки і гаджетів. Для профілактики захворювань на заняттях з фізичної культури та інших навчальних предметів, де використовують під час занять

**Орієнтовний комплекс рекреаційно-відновних засобів  
для домашнього використання батьками упродовж тижневого навантаження**

| <b>Дні тижня</b> | <b>Після ранкової гігієнічної зарядки</b> | <b>Перед заняттям з навчального предмета «Фізичне виховання»</b> | <b>Після занять з навчального предмета «Фізична культура» (дні навчання) та у вихідні дні</b>  | <b>Перед сном</b>                                    |
|------------------|---|--|--|--|
| 1                | Теплий душ, самомасаж, розтирання         | —  | Теплий душ, самомасаж  | Вечірня прогулянка, теплий душ, аутогенне тренування |
| 2                | Теплий душ, самомасаж, розтирання         | Попередній розминковий самомасаж                                 | Теплий душ, короткочасний відновний самомасаж  | Вечірня прогулянка, теплий душ, аутогенне тренування |
| 3                | Теплий душ, самомасаж, розтирання         | —  | Теплий душ, самомасаж  | Вечірня прогулянка, теплий душ, аутогенне тренування |
| 4                | Теплий душ, самомасаж, розтирання         | —  | Теплий душ, загальний відновний самомасаж  | Вечірня прогулянка, теплий душ, аутогенне тренування |
| 5                | Теплий душ, самомасаж, розтирання         | Попередній розминковий самомасаж                                 | Теплий душ, самомасаж  | Вечірня прогулянка, теплий душ, аутогенне тренування |
| 6                | Теплий душ, самомасаж, розтирання         | —  | Організація дозвілля і активного відпочинку (прогулянки, туризм, екскурсії, відвідування культурних закладів, заняття улюбленими справами (хобі)), загальний відновний самомасаж | Вечірня прогулянка, теплий душ, аутогенне тренування |
| 7                | Теплий душ, самомасаж, розтирання         | —  | Організація дозвілля і активного відпочинку (прогулянки, туризм, екскурсії, відвідування культурних закладів, заняття улюбленими справами), відновний самомасаж                  | Вечірня прогулянка, теплий душ, аутогенне тренування |

комп'ютери та гаджети, доцільно виконувати комплекси вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей, наведені в додатку 3 до Санітарного регламенту.

## 2. Методика навчання способам рухової діяльності

У теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання руховій діяльності (вправ): загалом та по частинах з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: навчання вправ загалом і навчання вправ по частинах. Розучування вправи загалом і по частинах — це крайні варіанти в навчанні. Оскільки кожен з названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності в навчанні можна досягнути при вмілому їх поєднанні, правильному чергуванні на уроці. У практиці, як допоміжний метод, використовують підвідні вправи, які за своєю структурою мають відповідати руховій дії загалом або її окремим рухам.

У фізичному вихованні предметом навчання є раціональні рухові дії, які складаються із системи взаємопов'язаних рухів. Закономірності формування вмінь і навичок раціонального виконання рухових дій визначають дидактичні особливості фізичного виховання. У процесі вивчення раціональної техніки рухових дій вирішуються такі *завдання*:

1) забезпечення початкової школи рухів, тобто опанування відносно простими рухами, що є вихідною базою для складніших форм рухових дій;

2) вивчення рухових дій, що використовують, як допоміжні вправи або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;

3) формування і доведення до необхідного ступеня досконалості основних рухових умінь і навичок.

Навчають дітей основних рухів і розвивають рухові якості на основі дидактичних принципів, що визначають вимоги до організації, змісту і методики навчання. Змістова сторона кожного принципу і шляхи його реалізації мають свою специфіку. Навчають руховим діям за такими принципами: виховного характеру навчання, свідомості, активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, міцності та прогресування.

Спеціальні знання та рухові дії, як предмет навчання у фізичному вихованні учнів/учениць початкової школи, потребують від учителя/вчительки володіння певними способами викладання. Знання характеристик методів навчання дає змогу педагогу правильно орієнтуватися в різноманітті цих способів і вибрати найоптимальніші для вирішення навчальних завдань.

*Метод* — це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання. Відповідно до дидактичних завдань та умов навчання кожний метод реалізують за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу.

*Методичний прийом* — це частина методу, спрямована на його реалізацію відповідно до конкретних завдань навчання.

Спеціальну систему методів, методичних прийомів навчання та форм організації під час виконання фізичних вправ прийнято називати *методикою навчання*.

У процесі навчання фізичної культури учнів/учениць застосовують *три групи методів навчання*: наочні, словесні та практичні.

*Наочні методи* переважно базуються на «живому спогляданні», сприйманні дійсності через органи чуття (зір і слух), на свідомому відображенні цієї дійсності у вигляді образів рухових дій, предметів тощо. Наочне сприйняття сприяє швидшому та міцнішому засвоєнню, підвищує інтерес до рухових дій. Методи наочного сприйняття тільки тоді результативні, коли демонстрація рухових дій зрозуміла дітям і спонукає їх до активних дій. Показ рухових дій є найпоширенішим методом навчання. В його основу покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює в учнів/учениць цілісне уявлення про вправу, її загальне сприйняття, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей виконання окремих частин руху. Показ рухів буває злитий, розчленований, імітаційний, дзеркальний та ін.

Демонстрація наочних матеріалів створює додаткові можливості для сприйняття учнями/ученицями рухових дій за допомогою предметного зображення. Плакати відображають ті моменти рухових дій, на яких важливо акцентувати увагу дітей під час показу. Відеофільм доцільно показувати у вільний від занять час. Він дає можливість дітям

уточнити свої уявлення про рухи й точніше виконувати їх під час занять з фізичної культури.

Звукові та зорові орієнтири створюють певні сигнали для початку та закінчення рухової дії, допомагають дітям засвоїти складні елементи техніки, задають певний темп рухів, напрямок, амплітуду та ін. Їх використовують після того, як у дітей вже створено загальне уявлення про рух, що вивчають.

Група *словесних методів* ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії. Слово активізує весь процес навчання, тому що сприяє формуванню повніших і чіткіших уявлень, допомагає глибоко осмислити, активніше сприйняти навчальне завдання. За допомогою слова вчитель/вчителька аналізує й оцінює результати засвоєння навчального матеріалу і тим самим сприяє розвитку самооцінки учня/учениці.

*Практичне виконання фізичних вправ (вправляння)* — це основний метод навчання, який базується на активній руховій діяльності учнів/учениць. Він безпосередньо формує рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості шляхом багаторазового повторення рухової дії. Застосовують його в тісному поєднанні із словесними і наочними методами навчання.

У практиці фізичного виховання учнів/учениць початкової школи використовують такі *методи і прийоми вправляння*: розучування вправи за частинами, цілісний метод розучування вправи, ігровий і змагальний методи.

*Метод розучування вправи за частинами* полягає в тому, що учнів/учениць навчають рухової дії за окремими елементами. Його використовують переважно під час вивчення складних рухових дій.

При застосуванні *цілісного методу* навчання фізичну вправу вивчають повністю. Це стосується порівняно нескладних у координації рухових дій або тих, окремі фази яких не можна вичленити (вправи з рівноваги, пролізання в обруч, підлізання під дугу та ін.). На заключному етапі формування рухової навички цей метод застосовують під час виконання будь-якої рухової дії. Цілісне розучування складних вправ полегшують на першому етапі навчання такі методичні прийоми: зменшують висоту перешкоди; вправу з рівноваги виконують спочатку по дошці, яка лежить на підлозі, а потім по гімнастичній лаві; розучують спочатку основний, а потім другорядні елементи рухової

дії; звертають увагу на правильне виконання дитиною окремих елементів рухової дії.

*Ігровий метод* широко застосовують у процесі навчання учнів/учениць різних вікових груп фізичним вправам і для розвитку в них рухових якостей. Цей метод має багато рис, характерних для рухливої гри, як засобу фізичної культури. Однак гра є також ефективним методом навчання та виховання дітей. Також під час навчання рухам у молодших класах застосовуються ігрові прийоми — діти стрибають, як зайчики; бігають, як мишки; ходять по лаві, як по містку через річку та ін.

*Змагальний метод* застосовують для удосконалення рухових дій в учнів/учениць 3–4-х класів. Він має багато спільного з ігровим методом, однак є суттєва різниця. Вона полягає в тому, що при використанні ігрового методу процес навчання в основному має сюжетний зміст. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання рухової дії повністю підпорядкований його змісту. Змагальний метод застосовують після того, як учні/учениці добре засвоїли рухи. Найпростішою формою є індивідуальні змагання між дітьми, спрямовані на виявлення якісного і кількісного результату руху. Наприклад, хто краще пройде по колоді, виконає стрибок або далі кине м'яч та ін.

Навчання у фізичній культурі — це спільна діяльність педагога і дітей, спрямована на оволодіння останніми системою знань, рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних і вольових рис характеру.

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання виконання вправи, яку вивчають, та особистий руховий досвід.

*Рухове вміння* — це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги учня/учениці на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний (дії виконують уповільнено, із зупинками, зайвими рухами і помилками), роботу здійснюють неекономно, за значного ступеню стомленості. Вміння, як початковий рівень оволодіння руховою дією, не може оминати жоден учень/учениця, які навчаються. Формується вміння шляхом багаторазового повторення вправи, за активної участі всіх



органів чуття. Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчають, приводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку.

*Рухова навичка* — це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дає змогу акцентувати увагу на умовах і результатах руху. При цьому автоматизм деяких компонентів дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання руху. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, вдосконалюють між'язову координацію, рухи стають точнішими в просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюють невимушено, плавно, з високою точністю і стабільністю.

З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або вміння вищого порядку. Воно не переходить у навичку, бо завжди проявляється в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов. Для вміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватись у ході діяльності.

Процес формування рухової навички умовно розподіляють на *три етапи*: 1) розучування; 2) засвоєння; 3) закріплення рухової дії.

Мета *першого етапу* полягає в розучуванні вправи в загальних рисах, в основному варіанті (формування вміння). Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі завдання:

- створити цілісне попереднє уявлення про вправу й осмислити її суть;
- визначити руховий досвід дітей і за необхідності збагатити його;
- домогтись виконання вправи загалом;
- усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Досягнення поставленої мети і вирішення завдань зумовлюють методiku навчання. Під час навчання учнів/учениць рухів широко використовують метод показу. В основу цього методу покладено здатність учнів/учениць молодшої школи до імітації. Показ повинен бути правильним та в потрібному темпі. На початку навчання рухів доцільно супроводжувати показ доступними для дітей словесними вказівками. Пояснення під час виконання рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим учням/ученицям. Під час показу

рухів, який супроводжують словесною інструкцією, дітей привчають усвідомлювати свої дії. Учень/учениця опановують рухову дію значно швидше та з меншою кількістю повторень, якщо зрозуміли зміст її виконання. Дітям 6–7 років доцільно давати образне пояснення рухової дії. У 3–4-му класах здебільшого використовують пояснення і вказівку. За допомогою словесних пояснень відбувається перехід від механічного наслідування до свідомого. Після показу і пояснення діти намагаються самостійно виконати рух.

Початковий етап опанування руху є найбільш складним у формуванні рухових навичок учнів/учениць початкової школи. Тому, що конкретніше рухове завдання, яке ставлять перед дитиною, то воно доступніше їй. На цьому етапі провідна роль у корекції рухових дій належить зовнішньому зворотному зв'язку, в міру засвоєння вправи зростає його питома вага. Велике значення має своєчасність інформації, яка поступає до учнів/учениць про виконану вправу і результати діяльності. На початковому етапі великою є потреба в терміновій інформації. Слід враховувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли діти виконують його не на повну силу. Інтервали між заняттями, спрямованими на навчання нової рухової дії на цьому етапі, повинні бути за можливості короткими. Тривалі перерви більшою мірою ускладнюють процес навчання на початку формування рухового вміння, ніж у подальшому. Таким чином, на цьому етапі слід прагнути до частішого повторення руху, що вивчається.

Метою *другого етапу* (поглиблене розучування руху) є деталізоване, відносно досконале засвоєння рухової дії. На цьому етапі вирішують такі завдання:

- поглибити розуміння учнями/ученицями закономірностей виконання рухової дії;
- уточнити індивідуальні можливості дітей, посилити самоконтроль;
- домогтись правильного виконання вправи;
- створити передумови варіативного виконання вправи.

Якщо мета досягнута, то формуються навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переходить до рухового аналізатора — м'язових відчуттів. Особливістю цього етапу є те, що процес уточнення відбувається хвилеподібно. Часто у дітей кращі спроби виконання рухів чергуються з гіршими. Після багатьох повторень це спостерігається рідше.

Одним із важливих засобів усунення та попередження інтерференції (негативного переносу) навичок є чітка різниця та протиставлення старих і нових способів, умов і цілей дії під час виконання вправ.

В основу методики другого етапу необхідно покласти метод цілісного розучування з виділенням на фоні цілісного виконання вправи окремих рухів для їх удосконалення. В окремих випадках можливе застосування методу вивчення частин вправи. Для оволодіння елементами складного за структурою руху доцільно використовувати підвідні вправи.

Поглибити розуміння дітьми закономірностей виконання вправи допоможуть такі методичні прийоми: деталізоване пояснення вправи; супроводжуюче пояснення; звіти дітей, як наслідок їх самоаналізу; самопроговорювання та самонакази.

Щодо використання наочних методів, то тут важливими є прийоми опосередкованої наочності. Тому в старших вікових групах до показу залучають дітей, які добре виконують рух, що вивчають. На другому етапі методика збагачується змагальним методом, але предметом змагань є якісні показники виконання вправи.

На *третьому етапі відбувається закріплення рухової дії*, або практичне застосування набутої навички. Для досягнення мети етапу реалізують такі завдання:

- закріпити навичку і зробити її придатною для використання в житті разом з іншими учнями/ученицями;
- забезпечити варіативність застосування сформованої на попередньому етапі навички в різних умовах;
- завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи;
- досягти повної відповідності техніки виконання вправи рівневі розвитку фізичних якостей учнів/учениць.

Особливістю етапу є те, що сформована рухова дія ще нестійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Для закріплення навички використовують такі методичні прийоми: ускладнення форм рухів, зміна зовнішніх умов виконання, регулювання фізичного і психічного стану учнів/учениць, поєднання вивченої на другому етапі вправи з іншими раніше засвоєними діями, підвищення обсягу та інтенсивності роботи.

Для вирішення завдань етапу використовують методи: багаторазового повторення, стандартно-інтервальної та інтервально-варіативної вправи, ігровий і змагальний

методи. Доцільне використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень, жорстких інтервалів відпочинку при повторному виконанні вправи.

У 3–4-х класах треба періодично пропонувати провести словесний звіт (аналіз) про рух, що виконують. Позитивний вплив на покращення якісної сторони рухових дій учнів/учениць має виконання їх під музику. Доки рух не розучено в навчальних умовах на заняттях з фізичної культури, не бажано повторювати його в іграх значної рухливості.

Типовими освітніми програмами з фізичної культури для молодшої школи визначені такі способи рухової діяльності:

- організуючі вправи;
- вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики;
- вправи для оволодіння навичками пересувань;
- вправи для опанування навичками володіння м'ячем;
- стрибкові вправи;
- ігри для активного відпочинку;
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи для формування постави і профілактики плоскоstopості.

## **2.1. Організуючі вправи**

Організуючі вправи відіграють важливу роль для ефективності занять фізичною культурою. До них відносять вправи на шикування та перешікування. Їх використовують для організованого, швидкого і доцільного розташування дітей для виконання фізичних вправ у різних формах організації рухової діяльності, зокрема під час:

- занять з фізичної культури;
- ранкової гімнастики;
- фізкультурних розваг і свят;
- піших переходів;
- рухливих ігор.

Вправи на шикування і перешікування підвищують моторну щільність усіх форм рухової діяльності. Важливо, аби діти вміли швидко це робити для виконання основних рухів, загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор та ігор і вправ з елементами спорту на уроках з фізкультури та інших фізкультурно-оздоровчих заходах на повітрі. Як прийом організації учнів/учениць під час занять фізичними

вправами, а також як специфічні рухові дії, що формують і розвивають системи і функції організму дитини, виконують саме вправи на шикування та перешикування. Ці вправи вдосконалюють рухові вміння і навички, забезпечують організовану поведінку дітей.

Основними завданнями, які реалізують такі вправи є:

- формування правильної постави;
- орієнтування в просторі;
- розвиток окоміру;
- уміння узгоджено рухатися і взаємодіяти в колективі;
- виконання різноманітних рухових завдань у загальному для всіх темпі.

Також вправи на шикування і перешикування сприяють покращенню емоційного стану учнів/учениць та вихованню чіткості й краси рухів.

Організуючі вправи зазвичай називають стройовими, їх застосовують на заняттях із фізичної культури для різноманітних дій, пов'язаних із доцільним розміщенням учнів у залі або на спортивному майданчику. Правильне застосування стройових вправ, що потребує чіткого їх виконання, допомагає досягти високої організованості та узгодженості дій дітей. Це дає змогу підвищити емоційність уроку та його загальну і моторну щільність. Завдяки організованим вправам вирішують численні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання, пов'язані з вихованням відчуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, формування правильної постави.

Класифікують стройові вправи за такими чотирма групами:

1. Стройові прийоми.
2. Шикування і перешикування.
3. Пересування.
4. Розмикання і змикання.

Нижче розглянемо деякі терміни та основні поняття, що стосуються стройових вправ.

### **Основні поняття про стрій**

*Шикування* — початкове розміщення осіб у певному строю.

*Стрій* — встановлене розміщення осіб для спільних дій.

*Шеренга* — розміщення осіб на одній лінії, поруч одне з одним.

*Колона* — розміщення осіб один за одним.

*Фланг* — правий або лівий край строю.

*Фронт* — сторона строю, куди особи повернуті обличчям, маючи правий фланг справа.

*Інтервал* — відстань по фронті між особами у шерензі.

*Дистанція* — відстань (у глибину) між особами в колоні.

*Зімкнутий стрій* — стрій, у якому особи розташовані в шеренгах з інтервалом, що дорівнює ширині долоні (між ліктями), один від одного або в колонах на дистанції, що дорівнює довжині піднятої вперед руки.

*Розімкнутий стрій* — стрій, у якому діти розташовані в шеренгах з інтервалом в один крок або з інтервалом, зазначеним вчителем/вчителькою.

*Направляючий* — особа, яка рухається у зазначеному напрямку першою, за нею рухаються інші.

*Замикаючий* — особа, що рухається в колоні останньою.

### Стройові прийоми та команди

#### Основні команди

«**Ставай!**» — учень/учениця встає в стрій, приймаючи стройову (основну) стійку.

«**Рівняйся!**» — усі, окрім правофлангового, мають повернути голову направо, трохи піднявши підборіддя, і вирівнятися у шерензі.

«**Струнко!**» — стати в стройову стійку.

«**Відставити!**» — припинити виконувати дію і набути попереднього положення.

«**Вільно!**» — учень/учениця, не сходячи з місця, послабляє одну ногу в коліні й встає вільно.

«**Розійдись!**» — швидко покинути місце перебування і чекати наступної команди.

#### Розрахунок групи

«**По порядку — розрахуйсь!**», «**На перший і другий — розрахуйсь!**», «**На перший, другий, третій, четвертий, п'ятий тощо) — розрахуйсь!**», «**На 9, 6, 3 на місці — розрахуйсь!**» — за цією командою слід повернути голову наліво, назвати свій номер тому, хто стоїть ліворуч і відразу повернути голову у вихідне положення.

#### Повороти на місці

Розрізняють: поворот наліво, направо, кругом. Для виконання повороту подають команду: «**Право-руч!**», «**Ліворуч!**», «**Кру-гом!**» — рух тіла навколо вертикальної осі зі зміною позицій стоп. В окремих випадках команди можна замінити розпорядженнями.

### **Шикуння і перешикуння**

*Шикуння* — дії учнів після команди викладача для прийняття (спочатку) того або іншого строю.

**«В одну (дві, три тощо) шеренги — ставай!»** — команда на шикуння, одночасно з подачею команди, черговий стає обличчям до фронту в положенні «струнко», група шикунється ліворуч від нього.

**«У колону по одному (двоє, троє тощо) — ставай!»** — команда для побудови в колону, група шикунється за вчителем/вчителькою.

**«Група (клас), у коло — ставай!»** — команда для шикуння в коло, подаючи команду, викладач має стояти в центрі майданчика, а виконавці за цією командою стають навколо викладача обличчям до центру, зберігаючи інтервал в одну долоню. Шикуння в шеренги, колони, кола тощо відбувається за розпорядженням, наприклад: «Встаньте в коло», «Встаньте в дві шеренги».

*Перешикуння* — переходи з одного строю в інший.

**«У дві шеренги — шикуйсь!»** — команда перешикуння з однієї шеренги у дві, її подають після попереднього розрахунку на перший і другий. За цією командою другі номери роблять лівою ногою крок назад (рахунок «раз»), правою ногою, не приставляючи її, — крок вправо (рахунок «два») і, встаючи за першим номером, приставляють ліву ногу (рахунок «три»).

**«У три шеренги — шикуйсь!»** — команда перешикуння з однієї шеренги в три, подають після попереднього розрахунку на перший, другий, третій. За цією командою другі номери стоять на місці, перші номери роблять крок правою ногою назад, не приставляючи ногу, крок лівою в сторону і, приставляючи праву ногу, стають за другими номерами. Треті номери роблять крок лівою ногою вперед, крок правою в сторону і, приставляючи ліву ногу, стають попереду других номерів.

**«В одну шеренгу — шикуйсь!»** — команда для зворотного перебудування, перешикуння проводиться в порядку, зворотному шикунню.

**«По розрахунку кроком руш!»** — команда перешикуння із шеренги уступом, її подають після попереднього розрахунку на шостого–третього. Учні пересуваються на визначену їм за розрахунком кількість кроків і приставляють ногу. Викладач веде відлік до моменту приставлення ноги першою шеренгою. Так, при розрахунку

на шостого—третього — до 7, дев'ятого—шостого—третього — до 10.

**«На свої місця кроком — руш!»** — команда для зворотного перешикування: всі, хто виходять зі строю, виконують поворот кругом, ідуть на свої місця й, доходячи до них, роблять поворот кругом. Викладач веде відлік «раз-два», доки останні не зроблять поворот кругом.

**«Перші номери — два (три, чотири тощо) кроки вправо, треті номери — два (три, чотири тощо) кроки вліво кроком — руш!»** — команда перешикування з однієї колони в три уступом, подають після попереднього розрахунку по три.

**«На свої місця кроком — руш!»** — команда для зворотного перешикування, яке виконують приставними кроками.

**«У колону по двох (трьох, чотирьох тощо) ліворуч — руш!»** — команда перешикування з колони по одному в колону по два (три тощо) поворотом у русі, подають під час руху групи ліворуч в обхід. Зазвичай команду подають, коли група перебуває на верхній або нижній межі залу або площадки. Після повороту першої двійки (трійки, четвірки тощо) наступні роблять поворот під команду свого замикаючого на тому ж місці, що й перші. Тут же можна дати вказівку про інтервал і дистанцію для того, щоб не розмикати колону потім спеціально.

### *Команди для зворотного перешикування*

**«Праворуч!»**

**«У колону по одному праворуч (ліворуч) в обхід кроком — руш!»**

При навчанні доцільно показати перешикування на декількох учнях/ученицях, зупиняючи їх відповідними командами. Перешикування колони по одному в колони по два — чотири — вісім дробленням і зведенням. Перешикування виконують у русі.

### *Види пересувань*

*Стройовий крок*, за якого ногу треба виносити на висоту 15–20 см від підлоги (підшву тримати горизонтально й ставити її твердо на всю ступню). Виконують за командою: **«Стройовим кроком — руш!»**.

*Похідний (звичайний) крок* відрізняється від стройового більшою свободою рухів, виконують за командою:

- **«Кроком — руш!»** — подають для будь-якого руху кроком з місця (навіть на один крок);



- **«Звичайним кроком (бігом) — руш!»** — застосовують при переході з інших видів ходьби, бігу й при закінченні вправ у русі. Виконавча команда подається під ліву ногу. *Рух на місці* виконують за командами:

- **«На місці кроком (бігом) — руш!»**;
- **«Направляючий, на місці!»** — подають тоді, коли групу треба зімкнути на дистанцію в один крок, тому що при виконанні вправ у русі дистанція зазвичай більше.

*Перехід з руху на місці до пересування* виконують за командами:

- **«Прямо»** — подають під ліву ногу, виконують крок правою ногою на місці й з лівої ноги починають рух уперед;
- **«Два (три, чотири тощо) кроки вперед (назад, у сторони) — руш!»**.

*Припинення руху* виконують за командою:

- **«Група — стій!»** — команду подають під ліву ногу, виконують крок правою і приставляють ліву ногу.

*Для зміни ширини кроку й швидкості руху* подають команди:

- **«Ширше крок!»**, **«Коротше крок!»**, **«Рідше!»** — команди подають під ліву ногу;
- **«Повний крок!»**, **«Півшагу!»**.

*Рух бігом* виконують за командою:

- **«Бігом — руш!»** — при переході з руху кроком під музику виконавчу команду подають під ліву ногу, після чого діти роблять крок правою й з лівої починають рух бігом (те ж при переході з бігу на крок під музику за командою **«Кроком — руш!»**). Якщо музичного супроводу немає, команду **«Руш!»** подають під праву ногу.

*Рух в обхід* виконують за командою:

- **«Ліворуч (праворуч) в обхід кроком — руш!»** — якщо команду подають під час пересування, то виконавчу команду **«Руш!»** треба подати з кута залу або майданчика.

*Рух по діагоналі* виконують за командами:

- **«По діагоналі — руш!»** — пересування протиходом: рух всієї колони за направляючим у протилежному напрямку;
- **«Протиходом праворуч (ліворуч) кроком — руш!»** — інтервал між зустрічними колонами — один крок.

*Рух змієюю* — декілька протиходів підряд, величину змійки визначають за першим протиходом, виконують за командами:

- **«Противоходом ліворуч (праворуч) кроком — руш!»**;

- **«Змійкою — руш!».**

*Рух по колу* виконують за командою:

- **«По колу — руш!»** — виконавчу команду подають на середині однієї із меж залу або площадки, після чого вказують дистанцію для визначення розміру кола.

#### **Розмикання і змикання**

*Розмикання* — способи збільшення інтервалу або дистанції строю. *Змикання* — прийоми ущільнення розімкненого строю. Розмикання і змикання може бути виконане бігом. При подачі команди додають слово «бігом».

Розмикання виконують за командою:

- **«Вправо (вліво, від середини) на стільки-то кроків розімкнись!»** — якщо кількість кроків не вказують, то розмикання виконують на один крок. Всі, за винятком того, від кого виконують розмикання, виконують поворот праворуч (ліворуч) і, просунувшись настільки, щоб відстань між ними, що стоять поруч, склала зазначену кількість кроків, повертаються обличчям до фронту. Після подачі команди викладач веде підрахунок по два доти, поки всі не займуть свого місця в строю.

Для змикання подають команду:

- **«Вліво (вправо, до середини) зімкнись!»** — і всі дії виконують у зворотному порядку.

Розмикання приставними кроками виконують по фронту за командою:

- **«Від середини (вправо, вліво) на два (три тощо) кроки приставними кроками розімкнись!»** — після подачі команди викладач починає підрахунок по два, доки розмикання не закінчиться. Починають розмикання крайні (крайня) колони, потім послідовно, через кожні два рахунки, вступають інші.

Для змикання подають команду:

- **«До середини (вправо, вліво) приставними кроками зімкнись!»** — змикання всі колони починають одночасно, викладач веде підрахунок по двох до закінчення змикання.

Розмикання й змикання можна виконувати за розпорядженням, наприклад: «Встаньте на два кроки один від одного», «Розімкніться на витягнуті руки» тощо.

#### **Методичні поради щодо проведення стройових вправ**

1. Команди зазвичай розділяють на попередні і виконавчі («Кроком — руш!», «Кру-гом!» тощо). Є команди тільки виконавчі («Рівняйся!», «Струнко!» тощо), але за необхідності

перед їх подачею вчитель/вчителька може додати слова «відділення», «група», «увага», «колона» тощо, щоб привернути увагу учнів/учениць до виконавчої команди. Наприклад: «Група — струнко!», «Колона — стій!». Попередню команду подають чітко, голосно і трохи протяжно, щоб діти могли приготуватися до виконання. Виконавчу команду подають після невеликої паузи, уривчасто й енергійно. Пауза між попередньою і виконавчою командами має бути розмірна величині строю: чим більше стрій, тим протяжніше попередня команда й більше пауза.

2. За будь-якою попередньою командою учень/учениця приймає положення стійки «струнко», тому зловживати подачею цієї команди не слід (особливо під час проведення загальнорозвивальних вправ). Якщо ж команда «Струнко!» подана, то потрібно вимагати бездоганного її виконання.

3. У деяких випадках доцільно замінити команди розпорядженнями, їх відмінність полягає в тому, що якщо команда визначає собою одночасно дію з певного вихідного положення певним способом, то розпорядження допускає виконання дій трохи іншими способами. Наприклад: замість того, щоб групі, що сидить на підлозі, подати команду «Ліворуч!», краще віддати розпорядження «Поверніться ліворуч».

4. При подачі команд на перешикування треба дотримуватися послідовності її частин: назва строю, напрямок руху, спосіб виконання. Наприклад, при перешикуванні з колони по одному в колону по чотири команда має бути подана так: «У колону по чотири ліворуч (праворуч) кроком — руш!». При русі, якщо спосіб пересування не змінюється, його не вказують. У наведеному прикладі, якщо команду на перешикування подають для групи, що рухається, слово «кроком» опускають. При розмиканні послідовність частин команди буде такою: напрямок, величина інтервалу, спосіб виконання. Наприклад: «Вліво на два кроки приставними кроками розімкнись!».

5. При навчанні стройовим вправам, як і будь-яким гімнастичним, використовують методи показу, пояснення і навчання за частинами (по розподілах). Виходячи з невеликої складності оволодіння стройовими вправами, найчастіше при навчанні сполучають показ і пояснення, і потім вправу виконують всією групою одночасно. Складніші стройові вправи треба розучувати по розподілах: для виконання кожної дії подають окрему команду. Так, наприклад,

при перешикуванні з однієї шеренги у дві другі номери виконують такі команди:

- «Крок лівою назад, виконуй — раз!»;
- «Крок правою убік, виконуй — два!»;
- «Приставити ліву, виконуй — три!».

При навчанні по розподілах учень/учениця усвідомлює й запам'ятовує свої дії, а вчитель/вчителька до подачі чергової команди може виправити їх помилки. Можна рекомендувати розучувати по розподілах такі вправи, як повороти на місці й в русі, перешикування з однієї колони або шеренги у дві, стройовий крок та інші різновиди пересування, розмикання приставними кроками.

### **Орієнтовний комплекс стройових вправ**

Дві-три стройові вправи на чотири-вісім рахунків можна проводити в підготовчій частині будь-якого уроку з фізичної культури відразу ж після шикування класу. Нижче наведено комплекс стройових вправ на чотири, вісім, шістнадцять рахунків. Їх можна виконати з музичним супроводом. У процесі проведення комплексів доцільно чергувати виконання описаної вправи з повторенням її у зворотному порядку (з іншої ноги, в іншу сторону).

**I.** 1 — крок лівою вперед; 2 — приставити праву; 3 — крок лівою назад; 4 — приставити праву.

**II.** 1-2 — поворот праворуч; 3-4 — поворот ліворуч.

**III.** 1-2 — поворот кругом; 3 — крок лівою вперед; 4 — приставити праву; 5-6 — поворот ліворуч; 7-8 — поворот ліворуч.

**IV.** 1 — крок лівою вперед; 2 — приставити праву; 3-4 — поворот праворуч; 5-6 — приставний крок вправо; 7-8 — поворот ліворуч.

**V.** 1-3 — три кроки вперед з лівої; 4 — приставити праву; 5-6 — поворот праворуч; 7-8 — поворот праворуч; 9-11 — три кроки вперед із правої; 12 — приставити ліву; 13-14 — поворот ліворуч; 15-16 — поворот ліворуч.

**VI.** 1 — крок лівою вперед; 2 — крок правою убік; 3 — приставити ліву до правої; 4 — пауза; 5 — крок лівою убік; 6 — крок правою назад; 7 — приставити ліву до правої; 8 — пауза.

## **2.2. Вправи для оволодіння навичками пересувань: різновиди ходьби, бігові вправи, стрибкові вправи, лазіння та перелізання**

Вправи для оволодіння навичками пересувань забезпечують формування життєво необхідних ходьби, бігу, танцювальних кроків, способів лазіння та перелізання, пересування на лижах і ковзанах, плавання. За відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання навчальні години використовують для вивчення інших складових навчальної програми.

До державних вимог до освітніх досягнень учнів/учениць належать:

- ходьба — на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьба «змійкою», на підвищеній опорі (гімнастична лавка, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи з присіданнями, нахилами;
- біг — з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку, із різних вихідних положень, «човниковий» біг  $4 \times 9$  м, біг з високого старту до 30 м, біг до 500 м, чергування ходьби та бігу до 1000 м;
- танцювальні кроки — комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба в поєднанні з різними кроками під музичний супровід; приставний крок, перемінний крок, кроки на півпальцях під музичний супровід, кроки з витягнутою стопою, «маятник» тощо; танцювальні імпровізаційні вправи;
- лазіння по горизонтальній та похилій (кут 20 градусів) гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах, по гімнастичній стінці в різних напрямках;
- перелізання через перешкоду висотою до 80 см, підлізання під перешкодою;
- стрибки на місці на одній, двох ногах, з поворотами праворуч, ліворуч, кругом, з просуванням вперед, назад, у присіді правим та лівим боком;
- стрибки через скакалку — стрибки поодиночі, парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад, стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед;
- стрибки в глибину з висоти до 40 см з м'яким приземленням, зіскок із гімнастичної лави, вигнувшись;

- стрибки у висоту через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу, застрибування на підвищену опору (3–4 мати, складені один на одній) і зістрибування, вигнувшись;
- стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг. Розглянемо основні з них — ходьбу і біг.

### Ходьба

*Ходьба* — це природний спосіб пересування людини. При ходьбі людина спирається на ґрунт то однією, то двома ногами, тобто має постійний контакт з опорою. Рухи рук і ніг при ходьбі перехресні: кроку правої ноги відповідає винос вперед лівої руки і навпаки. Також ходьба — це чудовий засіб для розвитку і зміцнення м'язів, головним чином м'язів ніг. Включаючи в урок вправи в ходьбі, вчитель/вчителька вирішує два завдання: формування основи раціональної техніки прикладних рухів; збагачення рухового досвіду дитини, використовуючи для цього всі можливі варіанти вправ і змінюючи умови їх виконання.

На уроках фізичної культури в 1–4-х класах використовують такі *види ходьби*: звичайну, на носках, на п'ятах, на внутрішньому зводі стопи, на зовнішній стороні ступні, перекатом з п'яти на носок і з носка на п'яту або на всю ступню, спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками, з різними положеннями рук, з маховими рухами ніг, високо піднімаючи коліно зігнутої ноги, з поворотами тулуба, з нахилами вперед, випадами, з підскоком, з вистрибуванням, в полуприсіді або присіді, крадучись та ін.

Широко застосовують ритмічну ходьбу: за підрахунком учителя/вчительки, колективним підрахунком, в різному темпі під звукові сигнали. Для виховання темпу кроки підкріплюють різними ритмічними рухами в такт ходьби: хлопки в долоні тощо.

Також застосовують ходьбу коротким, середнім і довгим кроком, зі зміною довжини і частоти кроків, по розмітці, з переступанням через лавки, подоланням 2–4-х і більше перешкод.

Доцільно дотримуватися такої послідовності в навчанні прийомам ходьби.

1. Імітаційна ходьба. Дітям пропонують наслідувати ходу ведмеда, кішки, гусака тощо.

2. Ходьба звичайна, широким вільним кроком, на носках, на п'ятах, на зовнішній і внутрішній стороні ступні

з різним положенням рук (на поясі, за спиною, за головою тощо).

3. Ритмічна ходьба (під рахунок вчителя, під барабан, удари гімнастичною палицею, з ударами долонь, під колективний рахунок, з піснею, ходьба під музичний супровід (звукозапис)).

4. Поєднання рухів ніг з однойменними і різнойменними рухами рук. Навчити основним положенням і рухам рук, ніг у ходьбі.

5. Освоєння початку руху з лівої ноги, ходьба з акцентом на ліву ногу під рахунок, під музику, з піснею.

6. Ходьба на носках в коридорі шириною 20 см (межі коридору позначають накресленими лініями або тонкими мотузками).

7. Ходьба з високим підніманням стегна, переступаючи через різні дрібні предмети (м'ячі, палиці та ін.). З подоланням 2–4-х перешкод, з чергуванням кроків зі стрибками.

8. Ходьба в ногу в рівномірному і змінному темпі, з уповільненням і прискоренням, в різному темпі під звукові сигнали, з різною швидкістю.

9. Ходьба коротким, середнім і довгим кроком, по розміткам, зі змінною довжиною і частотою кроків, ходьба поперемінним кроком.

10. Гімнастичні перестроювання. Ходьба зі зміною напрямку (за сигналом «До мене!», із зазначенням на певний предмет тощо).

11. Ходьба в напівприсіді, низькому присіді.

Крім звичайної ходьби існують її різновиди: похідна; стройова; спортивна.

Похідний крок свідчить про те, що це ходьба широким вільним кроком; стройовий — ходьба спеціальна, що відрізняється особливою ритмічністю при русі ногами і руками; гімнастичний — ходьба граціозна, яку використовують на заняттях художньою або спортивною гімнастикою; зігнутий — ходьба широким кроком на напівзігнутих ногах з нахиленим вперед тулубом.

Спортивна ходьба відрізняється від звичайної більш енергійним відштовхуванням, поворотами тазу навколо вертикальної осі, постановкою випрямленою в колінному суглобі ноги на опору і високою частотою кроків, високим темпом пересувань.

Вправи в ходьбі включені в Типові освітні програми з фізичної культури учнів/учениць 1–4-го класів.

Основне завдання при навчанні ходьбі в 1-му класі — навчити вільному широкому (похідному) кроку. До правильної ходьби висувають такі вимоги: положення тіла, рух рук і ніг — вільні і природні; крокує нога м'яко і її пластично ставлять на п'яту з подальшим перекатом на носок, коліно злегка згинають, пом'якшуючи поштовх. Поштовхову ногу, що позаду, випрямляють повністю. Тулуб і голову тримають прямо, плечі відводять назад. Рухи рук і ніг чергують перехресно.

Спочатку слід навчити правильно ставити ногу. Спостереження показали, що під час винесення ноги після поштовху багато учнів/учениць роблять помилки: поштовхову ногу залишають напруженою і недостатньо згинають, внаслідок чого виникає невелике ковзання (човгання по землі, підлозі), або опорна нога, торкнувшись п'ятою, надто високо піднімається на носок (підстрибуюча хода). Для зменшення бічних коливань слід застосовувати вправи в ходьбі, але по заздалегідь проведеній прямій лінії.

Щоб зменшити вертикальні коливання, необхідно використовувати вправи в ходьбі крадькома (на злегка зігнутих ногах) і спеціальні вправи для розслабленого маху ноги. Правильні махові рухи руками при ходьбі також зменшують бічні коливання тулуба. Найчастіше зустрічається у дітей помилка — рух передпліч при напружених плечових суглобах, що знижує оздоровчо-гігієнічний ефект ходьби.

Рух похідним кроком починають за командою «Кроком руш!». За підготовчою командою «Кроком!» необхідно трохи подати корпус вперед, перенести масу тіла переважно на праву ногу, зберігаючи стійкість, а за виконавчою командою «Руш!» почати рух з лівої ноги повним кроком. При русі ногу виносити вільно, носок не відтягувати, і ставити її на землю без напруження, руками виконувати вільний рух біля тулуба. Спочатку похідну ходьбу вивчають у повільному темпі, а потім швидкість руху доводять до нормальної. Слід звернути увагу учнів/учениць на те, що зазвичай середня швидкість руху становить 110–120 кроків на хвилину при ширині кроку від 70 до 80 см. Швидкість руху можна задавати метрономом, ударами в бубон (барабан) або гімнастичною палицею об підлогу.

Інше завдання при навчанні ходьбі в 1-му класі — навчити ходити дітей в строю вільно і невимушено з правильною поставою. У дітей найчастіші помилки при ходьбі — це відсутність правильної постави, човгання ногами,



нерівномірний темп ходьби. Щоб навчити дітей правильної ходьби, особливо тих, хто має недоліки в ході, необхідно уважно підбирати методичні прийоми і наполегливо домагатися засвоєння дітьми необхідних навичок. Деякі діти під час занять у ходьбі припускаються грубої помилки — одностороннє поєднання рухів рук і ніг: при русі правої ноги вперед виносять праву руку, при русі лівої — ліву. Не потрібно поспішати вказувати дітям на їх недоліки, краще запропонувати завдання, що відволікає їх увагу від роботи рук. Наприклад, можна використати такий прийом. На початку ходьби «крадькома» учитель/вчителька дає установку йти «тихо-тихо», щоб не було чути кроків, потім починає повільно і тихо підраховувати. Поступово посилюючи голос і прискорюючи темп, дає уривчасту і досить гучну команду для переходу на чітку ходьбу. Діти, пересуваючись «крадькома», забувають про руки. Робота рук і ніг виходить природною і при переході на звичайний крок діти продовжують йти правильно.

У 1-му класі передбачено також навчання різним положенням рук при звичайній ходьбі і при ходьбі на носках. Навчання ходьбі з різними положеннями і рухами рук рекомендується починати після того, як діти вивчать подібні прийоми, стоячи на місці. Спочатку рекомендується освоїти ходьбу з фіксацією рук на поясі, за спиною, за головою, з витягнутими в сторони руками; далі — ходьбу з послідовною зміною положень рук (наприклад, по команді «раз—два» — руки на пояс, «три—чотири» — за голову).

Крім ходьби широким вільним кроком на уроках застосовують як загальнорозвивальні і спеціальні вправи ходьбу перехресними кроками, «крадькома», зігнувшись тощо. Виконання цих вправ сприяє усуненню плоскостопості, формує в учнів/учениць уявлення про різні положення голови, тулубу, ніг і рук. Для заспокоєння дихання використовують повільну ходьбу, ходьбу на носках у чергуванні з похідним кроком, обов'язковим розслабленням і дихальними вправами.

У 2-му класі підвищують швидкість ходьби за рахунок збільшення темпу кроків. Також можна рекомендувати ходьбу з енергійними рухами рук, зігнутих у ліктях. Під час звичайної ходьби в колоні по одному діти за командою (сплеск у долоні, рахунок тощо) вчителя/вчительки згинають руки в ліктях і переходять на прискорену ходьбу. Учитель/вчителька звертає увагу дітей на енергійні

і досить швидкі рухи рук, правильну поставу, пряму спину, збереження дистанції.

Після того, як діти навчаться ходити швидко в строю, можна переходити до навчання ходьбі з уповільненнями і прискореннями. Учні/учениці, що йдуть в колоні по одному звичайним кроком, збільшують або зменшують частоту кроків відповідно до темпу ударів або підрахунку. Одночасно вчитель/вчителька нагадує про необхідність зігнути руки в ліктях. Під час виконання вправи педагог звертає увагу на рівняння і точне дотримання темпу. Показана ходьба коротким, середнім і довгим кроком. Молодших школярів/школярок слід навчати виконання команд: «На місці, кроком руш!», «Прямо!», «Стій!», «Ширше крок!», «Коротше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!», «Півкроку!», «Повний крок!».

Ходьбу використовують і як підготовчу вправу для формування правильної навички бігу — це ходьба на носках в «коридорі» шириною 20 см і ходьба з високим підніманням стегна. «Коридор» позначають двома покладеними на підлогу рейками, мотузками, кубиками чи іншими предметами. Надалі застосовують такі вправи в ходьбі: перекатом з п'яти на носок у прямому напрямку; в «коридорі» з паралельною постановкою стоп; на носках у «коридорі» з високим підніманням стегна.

Ходьбу з підніманням стегна виконують спочатку на місці, потім з просуванням вперед. Тут вчитель/вчителька стежить за тим, щоб опорна нога в учнів/учениць була прямою і ставилася на ступню з носка, щоб коліна не розходилися, а руки були на поясі. Якщо учні погано засвоюють ходьбу з високим підніманням стегна, доцільно використовувати вправи в ходьбі з переступанням через перешкоди, які представляють собою розкладені в напрямку руху на відстані кроку один від одного будь-які предмети (скакалки, мотузки, палички, кубики тощо). Якщо такі предмети невеликі за розміром, наприклад, кубики, то їх розкладають не по прямій, а в шаховому порядку в два ряди так, щоб правий ряд кубиків при ходьбі потрапляв під праву ногу, а лівий — під ліву. Переступаючи через розкладені предмети, учні мимоволі будуть піднімати коліна, щоб не зачепити їх ногою.

У 3-му класі перед учнями ставлять завдання змінювати довжину кроків при збереженні їх постійної частоти. Хорошою вправою для цього служить ходьба по «сходах».

На доріжці або майданчику розкладають сім-вісім паличок (або наносять лінії) на відстані 80–100 см одна від одної. Діти в колоні по одному підходять по «сходах» і, збільшуючи довжину кроку, долають її. Учитель/вчителька звертає увагу на збереження темпу ходьби, допомагаючи хлопками або командою. Після засвоєння ходьби подовженими кроками по «сходах» змінюють довжину кроків у звичайній ходьбі. Сигналом для збільшення або зменшення довжини кроків служить команда вчителя «Ширше крок!» або «Коротше крок!». До 4-го класу учні повинні оволодіти основними навичками раціональної ходьби.

Надалі навички ходьби удосконалюють на уроках фізичної культури при виконанні різних стройових прийомів.

У 1-му класі вивчають основну стійку; побудову в колону по одному і в шеренгу, в коло; розмикання на витягнуті в сторони руки; повороти праворуч, ліворуч; команди «Кроком руш!», «Клас, стій!».

У 2-му класі вивчають розмикання і змикання приставними кроками; перестроювання з колони по одному в колону по два, з однієї шеренги в дві; пересування в колоні по одному на зазначені орієнтири; команду «На два (чотири) кроком розімкнись!».

У 3-му класі навчальні вимоги передбачають засвоєння таких стройових прийомів: команди «Ширше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!», «На перший-другий розподілись!»; побудову в дві шеренги; перестроювання з двох шеренг в два кола; пересування по діагоналі, ходьбу протихід, «змійкою», «зигзаг».

У 4-му класі учні/учениці мають засвоїти такі стройові прийоми: команди «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!»; повороти кругом на місці; перестроювання з однієї шеренги в три уступами, з колони по одному в колону по три і чотири в русі з поворотом.

## Біг

Біг на відміну від ходьби має фазу польоту. Заняття бігом потребують більших ресурсів організму, ніж при ходьбі, оскільки в роботу залучені майже всі м'язові групи, посилюється діяльність серцево-судинної і дихальної систем, прискорюється обмін речовин. Під час бігу комплексно проявляються і розвиваються основні фізичні якості, такі як швидкість, сила, витривалість, спритність тощо.

У дітей молодшого шкільного віку хороші передумови в розвитку витривалості. Діти 7-10 років мають досить розвинені здібності до значної тривалої роботи, якщо вона відбувається в зоні помірної інтенсивності. Наприклад, безперервний біг протягом 5–10 хв на відстань до 1,5 км стає для них посильним завданням. В умовах високого психоемоційного напруження і активної фізичної роботи 7-8-річні діти здатні подолати за 30–40 хв 5–5,5 км.

У плануванні навчального матеріалу з бігу в початковій школі доцільно виділити чотири блоки вправ:

1) повільний рівномірний біг в чергуванні з ходьбою в 1-му класі — 1–3 хв, у 2-му — 2–4 хв, в 3-му — 3–5 хв, в 4-м — до 6–8 хв ;

2) біг на швидкість (10–30 м);

3) біг з різних вихідних положень;

4) біг з подоланням перешкод.

Повільний біг (35–40 % максимуму, швидкість 1,8–2,2 м/с, тобто кожні 100 м за 45–55 с) застосовують для розминки у вступній частині уроку, при змішаному пересуванні, при виконанні в русі різних вправ: подоланні перешкод, перекиданні м'ячів тощо.

Протягом року діти здатні в такому режимі пробігти на уроках до 22–25 км (при загальному обсязі 40–45 км). Бігу помірної інтенсивності відводять близько половини всього часу занять таким видом вправ. Це біг зі швидкістю 2,2–2,8 м/с (кожні 100 м за 35–45 с), що становить 41–50 % від максимальної інтенсивності. Інакше кажучи, це біг на повну силу. Важливе місце в комплексі засобів бігової підготовки відводять бігу максимальної інтенсивності. По кілометражу його обсяг відносно невеликий (всього 4–5 км на рік, що становить 10–12 % загального обсягу), але за значенням цей вид бігу має дуже істотний вплив на розвиток дитини і зміцнення її функціональних систем. Іншою формою використання бігових навантажень стає біг великої і середньої інтенсивності, що переходить частково в зону субмаксимальної інтенсивності. Це біг, який готує організм до роботи в умовах змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення. По кілометражу він становить 35–40 % усього обсягу бігових навантажень. Його діти переносять найважче, і включати його в уроки в молодших класах треба обережно і поступово.

## Зміст навчального матеріалу з бігу в 1–4-х класах

### 1-й клас

1. Різниця між ходьбою і бігом. Пульс. Що він відображає?
2. Рух рук при ходьбі і бігу.
3. Узгодженість рухів рук і ніг при бігу.
4. Положення ніг і стоп при бігу.
5. Повільний і швидкий біг.
6. Біг звичайний — вільний зі збереженням правильної постави, в колоні по одному, в чергуванні з ходьбою від 60 до 150 м (10 м ходьба, 20 м біг).
7. Рівномірний повільний біг до 3 хв.
8. Крос по місцевості до 1 км.
9. Біг в ускладнених умовах: з вихідного положення сидячи чи лежачи за сигналом вчителя/вчительки, з переступанням і перестрибуванням набивних м'ячів, через зазначені «канави», з подоланням 2–3-х перешкод.
10. Біг парами, групою (в шерензі) наввипередки, по розмічених ділянках доріжки.
11. Біг з прискоренням від 10 до 15 м.
12. Човниковий біг 3 × 5 м.
13. Естафетний біг: «Зміна сторін», «Виклик номерів», «Кругова естафета» (відстань 5–15 м).
14. Рухливі ігри: «До своїх прапорців», «Два Морози», «П'ятнашки», «Ми — веселі хлопці», «У ведмедя на бору», «Через купини і корчі», «Боротьба за вимпел».

### 2-й клас

1. Рухи руками під час бігу.
2. Узгодженість рухів руками і ногами під час бігу.
3. Положення ніг і ступень під час бігу.
4. Довжина і частота кроків під час бігу.
5. Біг по лінії (група 8–10 дітей).
6. Біг прямолінійний зі збереженням правильної постави.
7. Біг з прямолінійною постановкою стоп.
8. Біг з безшумною постановкою стоп.
9. Біг по «прямому коридору» (ширина 30–40 см) на носках.
10. Біг в ускладнених умовах з положення сидячи обличчям у напрямку бігу, боком, спиною, старт за сигналом вчителя/вчительки (10 м, 20 м).

11. Біг коротким (50—55 см), середнім (80—90 см) і довгим (100—110 см) кроком, в чергуванні з ходьбою до 150 м, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці та ін.), по розмічених ділянках, звивистій доріжці.

12. Біг до 60 м з подоланням перешкод: на відкритому повітрі — автопокришок (лежачих і стоячих), підйом-спуск на горбку 1,5 м, перестрибування ями (ширина — 50 см, глибина — 20 см), колоди (діаметр — 15—20 см). У фізкультурному залі — біг по периметру з перестрибуванням через набивні м'ячі, через бар'єри з розкладачок (висота 20 см), через гімнастичні мати, складені навпіл (висота 20 см), по канату на підлозі (довжина 5 м), по гімнастичній лаві (по сидінню), човниковий біг 3—10 м.

13. Рівномірний повільний біг до 4 хв. Підрахунок частоти серцевих скорочень на сонних артеріях до і після бігу.

14. Крос по місцевості до 1 км.

15. Біг від 10 до 20 м на швидкість, спринтерські прискорення.

16. Човниковий біг 3 × 10 м.

17. Рухливі ігри: «До своїх прапорців», «Два Морози», «П'ятнашки», «Кіннотники-спортсмени», «Через купини і корчі», «Веселі хлопці», «Гуси-лебеді», «Квач», «Боротьба за вимпел».

18. Естафетний біг: «Зміна сторін», «Виклик номерів», «Кругова естафета» (відстань 15 м).

### *3-й клас*

1. Повторення теоретичного матеріалу 1-го і 2-го класів.

2. Одяг та взуття для занять бігом.

3. Дихання під час бігу.

4. Визначення фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень.

5. Як починати бігати самостійно.

6. Вільний біг широкими кроками з відштовхуванням і приземленням на носок.

7. Удосконалення вільного, невимушеного бігу на носках з використанням підвідних вправ: біг по кільцях (відстань 80—100 см одне від іншого, з картону, пофарбовані в яскравий колір) по прямій з точним попаданням ногою в кільце і з високим підніманням стегна; біг по «сходах» (накреслені на землі або підлозі лінії) спочатку в повільному, а потім в прискореному темпі; біг у поєднанні зі стрибками (через

набивні м'ячі) з високим підніманням стегна (в кроці), 4 кроки звичайний біг, 4 — «за крок» тощо.

8. Удосконалення постави під час бігу на носках.

9. Біг зі зміною довжини і частоти кроків.

10. Біг з обертанням навколо своєї осі на напівзігнутих ногах, зігзагом.

11. Біг по коридору шириною 30 см, обмеженому булавами (пластиковими пляшками), всередині якого розташовані кільця на відстані 40–60 см або 80–100 см.

12. Чергування бігу з ходьбою (20 кроків ходьба, 20 кроків біг) до 150 м.

13. Біг наввипередки (по одному, по два, по три, групами до 6–8 осіб) на відстань до 40 м при зміні темпу бігу.

14. Поняття про стартове положення без опори об землю. Біг з прискоренням від 20 до 30 м.

15. Швидкісний біг з різних вихідних положень з максимальною швидкістю 30–40 м.

16. Змагання в спринтерському бігу (до 30 м).

17. Човниковий біг 3 × 10 м.

18. Рівномірний повільний біг до 5 хв.

19. Крос по місцевості до 1 км.

20. Естафети з бігом на швидкість: «Кругова естафета» (етапи по 15–30 м), «Зустрічна естафета» (відстань 10–20 м).

21. Рухливі ігри: «До своїх прапорців», «Два Морози», «П'ятнашки», «Порожнє місце», «Ведмеді», «Космонавти», «Через купини і корчі», «Квач», «Змагання за вимпел».

#### *4-й клас*

1. Повторення теоретичного матеріалу 1–3-го класів, поглиблене і розширене вивчення.

2. Значення активного відпочинку для здоров'я і підвищення працездатності (біг, ігри).

3. Біг із високим підніманням стегна, приставними кроками правим, лівим боком, із захльостуванням гомілки назад, дріботливий біг.

4. Повільний біг з наступним прискоренням, зберігаючи правильність рухів руками, постановки ступні з носка, паралельно напрямку бігу.

5. Біг на місці зі зміною темпу з подальшим переходом на прямолінійний біг на носках з високим виведенням стегна (10, 15, 20 м), багаторазово, залежно від структури уроку.

6. Біг із прискоренням на 30–50 м з подальшим переходом на біг у повільному темпі і на ходьбу.

7. Біг на швидкість 30 м з ходу, на носках, з акцентом на високе виведення стегна вперед; після лінії обмеження дистанції плавний перехід на повільний біг.

8. Біг 100 м з попутним подоланням різних природних і штучних перешкод — перелазити, тримати рівновагу (не вище 20 см), оббігати, стрибати в глибину і висоту (до 30–50–70 см), підніматися і спускатися (гірки і штучні насипи).

9. Швидкісний біг з різних вихідних положень з максимальною швидкістю до 60 м, з варіюванням швидкості.

10. Човниковий біг 3 × 10 м.

11. Біг у чергуванні з ходьбою на місцевості до 150 м.

12. Рівномірний, повільний біг до 6–8 хв.

13. Рухливі ігри та спортивні естафети: «Два Морози», «Карасі і щука», «Через купини і корчі», «Вовк у рові», «До своїх прапорців», «Квач», «Змагання за вимпел», «Лінійна естафета з бігом», «Стій!».

Починати навчання бігу можна з імітації на місці руху рук і ніг, як під час бігу. Для навчання бігу можна використати комплекси вправ\*, наведені нижче.

#### **Комплекс І.**

1. «*На параді*». Енергійна ходьба на місці, високо піднімаючи коліна (до прямого кута), з акцентом на 3-й і 7-й рахунок під ліву ногу. Тулуб тримати прямо.

2. «*Біг на прямих ногах на місці*». В. п. — руки на пояс. На кожен рахунок по черзі виносити ногу вперед. Темп швидкий, ноги в колінах не згинати, спина пряма.

3. «*Зміна рук*». В. п. — широка стійка, руки вперед перехресно, долоні вниз. На рахунок 1–7 максимально швидко зміна положень рук на кожен рахунок; 8 — руки в сторони.

4. «*Бавовна під ногою*». В. п. — о. с., руки в сторони. На рахунок 1 — мах лівою і бавовна під ногою; 2 — в. п.; 3–4 — те саме правою. Опорну ногу в коліні не згинати.

5. «*Пружинка*». В. п. — вузька стійка, ноги нарізно. На рахунок 1 — глибокий присід, руки на коліна; 2 — встати. На рахунку 2 — швидкий акцент.

\* Умовні скорочення тут і далі: в. п. — вихідне положення; о. с. — основна стійка.



6. «Сигнал». За завданням вчителя/вчительки діти виконують вправи. За сигналом (свистку) вони стрибком повертаються направо і продовжують виконувати вправу до наступного сигналу.

### **Комплекс II.**

1. *Ходьба на місці*, за сигналом швидко присісти і встати. Спину тримати прямо.

2. «*Біг конячки*». В. п. — руки на пояс. На рахунок 1–4 біг на місці, високо піднімаючи стегно; 5–8 — захльост голімки назад. Тулуб тримати прямо, ногу ставити з передньої частини стопи пружним рухом.

3. «*Бокс*». В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, кисті злегка стиснуті в кулаки на рівні грудей. На рахунок 1 «удар» прямий рукою; 2 — в. п.; 3–4 — те саме іншою рукою. Руки випрямляти в ліктях, рухи швидкі.

4. «*Штангіст*». В. п. — стійка ноги нарізно. На рахунок 1 руки до плечей, лікті вниз, пальці стиснуті в кулак; 2 — руки вгору; 3 — руки до плечей; 4 — в. п.

5. «*Стрибунці*». В. п. — руки на пояс. На рахунок 1–2 стрибки на двох ногах; 3 — стрибком поворот направо, базова перед грудьми; 4 — в. п.

### **Комплекс III.**

1. *Ходьба на місці* в різному темпі з різними положеннями рук (на пояс, до плечей, за голову, в сторони, вгору, за спину).

2. «*Біг на місці з поворотами*». В. п. — о. с., руки зігнуті в ліктях, як під час бігу. На рахунок 1, 2, 3 — біг на місці; 4 — не припиняючи бігу, поворот наліво. Вправу виконують з чотирма поворотами.

3. «*Злови комара*». В. п. — о. с. На рахунок 1 швидко виконати хлопок перед собою, руки зігнуті; 2 — в. п.

4. «*Іванець-киванець*». В. п. — о. с. На рахунок 1 присісти; 2 — встати. На рахунок 2 вправу виконувати швидко, звертати увагу на повне випрямлення ніг.

5. «*Зайка*». В. п. — о. с., руки в сторони — вниз. На рахунок 1 швидкий стрибок на обох ногах вправо; 2 — швидкий стрибок на обох ногах вліво. Рахунок повільний.

Серед різноманітних завдань, які вирішують на уроках фізичної культури в 1-му класі, слід виділити навчання вмінню бігти рівномірно. У 1-му класі рівномірний біг включають в урок у вигляді короткочасних і невеликих

завідстанню перебіжок з чергуванням з ходьбою. Поєднання бігу з ходьбою для учнів/учениць 1-го класу обмежується 60-метровою дистанцією. Головне завдання при вивченні цієї вправи — сформуванню у дітей уміння правильно, плавно, поступово переходити з одного виду рухів на інший. Вправу рекомендують починати з повільної ходьби, потім темп поступово частішає, подають команду перейти з ходьби на повільний біг. Після 15–20 м бігу знову подають команду перейти на швидкий крок з поступовим уповільненням ходьби до звичайного темпу. Учитель/вчителька веде відповідний підрахунок, чергуючи його з ударами, та звертає увагу учнів/учениць на вільне дихання. По закінченню бігу з ходьбою необхідно виконати кілька вправ на дихання, що приводять організм у відносно спокійний стан. Наприклад, на рахунок 1, 2, 3, 4 підняти руки через сторони вгору (вдих) і знов на рахунок 1, 2, 3, 4 опустити руки вниз (видих).

Серед основних помилок, що виникають під час бігу в першокласників, можна виділити такі:

- нахил тулуба вперед або назад;
- неправильне положення голови і плечей;
- розгойдування з боку в бік (бічні коливання тулуба);
- біг на напівзігнутих ногах, біг з постановкою ніг на п'яту або всю стопу, а не на носок;
- неповне розгинання ноги при відштовхуванні;
- неправильна робота рук — розмахування з боку в бік майже випрямленими руками;
- неузгодженість у роботі рук і ніг.

Серед помилок можна ще зазначити, наприклад такі, як надмірно стиснуті кулаки, загальна напруженість і скутість під час виконання бігових вправ.

Вивчення техніки швидкого бігу в 1-му класі найкраще починати з використання групових перебіжок. Для цього на майданчику вздовж стартової лінії в шеренгу шикується група з 8–10 учнів/учениць з інтервалом у два кроки. Щоб навчити дітей бігати, не втрачаючи прямого напрямку, від стартової лінії розмічають бігові доріжки шириною 1 м і довжиною 10–15 м. Поступово, від уроку до уроку, їх ширину зменшують до 30–40 см. За командою вчителя/вчительки діти пробігають задану відстань у повільному або середньому темпі, а потім організовано ідуть кроком в обхід майданчика знову до стартової лінії. Коли діти навчаться бігти

прямо, можна ввести такі вправи, як перебігання з одного боку майданчика на інший, біг наввипередки всім класом тощо.

Особливе значення в навчанні мають різні допоміжні вправи. Послідовність виконання вправ з бігу для освоєння правильної постановки ноги на опорі може бути такою:

1) біг по кільцях, розкладених на підлозі (землі) по прямій лінії на відстані 80–100 см один від одного. Звернути увагу на точне попадання носком ноги в кожне кільце і високе піднімання стегна;

2) біг по «коридору» шириною 30 см, обмеженому гімнастичними булавами, всередині якого розкладені кільця;

3) біг по «сходах» (накреслених на підлозі лініях) в повільному, а потім прискороженому темпі;

4) біг у поєднанні зі стрибками через набивні м'ячі після кожного третього бігового кроку.

Дистанцію для чергування ходьби і бігу збільшують у 2-му класі до 100–150 м. Біг у чергуванні з ходьбою проводять найчастіше у вступній частині уроку. Вправу починають зі звичайної ходьби. Збільшуючи частоту кроків, діти поступово переходять на повільний біг (10–15 м).

Після того, як діти знову перейдуть на звичайну ходьбу, необхідно виконати в русі 2–3 вправи для відновлення дихання. Закінчивши вправу на дихання, повторюють чергування ходьби з бігом. Чергування ходьби і бігу проводять протягом уроку двічі.

У 2-му класі вивчають біг зі зміною напрямку. За сигналом вчителя/вчительки діти змінюють напрямок бігу (вправо, вліво, кругом) або оббігають поставлені на шляху предмети. Доречними вправами тут є естафети з бігом по вузьких «коридорах» (шириною 30 см) на відстань до 40 м по розкладених на підлозі гімнастичним кільцям, коли діти змушені бігти на носках прямолінійно. Для навчання бігу по прямій застосовують багаторазовий біг на носках по «коридору». Послідовність вправ з бігу на носках у вузькому «коридорі» може бути такою:

- біг з безшумною постановкою ніг;
- з піднятими в сторони руками;
- із зігнутими в ліктях руками;
- по прямому «коридору» через лінії, нанесені на відстані 90–100 см одна від одної;
- по «коридору», що має форму дуги.

У молодшому шкільному віці потрібно комплексно розвивати всі фізичні якості. До 9 років витривалість у бігу найбільше зростає за рахунок збільшення м'язової сили. Саме через це зростають швидкість і швидкісно-силові якості. Надалі рухові якості менш залежні один від одного.

Легкоатлетичні вправи рекомендується проводити переважно в ігровій і змагальній формах, що радує дітей, а також дає змогу опанувати найпростіші форми змагань і правил. Своєю чергою грамотне, об'єктивне оцінювання їхніх досягнень буде стимулом для подальшого поліпшення результатів у бігу. Вводячи в уроки елементи змагання, вчитель/вчителька звертає увагу дітей не так на кількісний результат, як на кращу якість рухів у бігу. До числа рухливих ігор, що сприяють закріпленню і вдосконаленню навичок бігу, розвитку швидкісних здібностей, слід віднести різного роду лінійні естафети, ігри «До своїх прапорців», «Два Морози», «П'ятнашки» тощо.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

### **2.3. Вправи для формування культури рухів**

Гімнастика має велике оздоровче значення за умови її систематичного виконання дітьми. Специфічними завданнями гімнастики є: формування правильної постави, корекція різних деформацій тіла, вміння володіти ним. Заняття з використанням гімнастичних вправ забезпечують розвиток психофізичних якостей: спритності, швидкості, сили, гнучкості, витривалості; формують волю, характер, дисциплінованість, розвивають пам'ять, мислення тощо.

Також слід підкреслити, що основні засоби гімнастики, які представляють собою сукупність різноманітних неприродно створених форм рухів, застосовують для вдосконалення життєво важливих рухових здібностей дитини. За допомогою гімнастичних вправ формують життєво важливі рухові навички, вдосконалюють школу рухів (жести, поставу, позу, ходу), розвивають основні рухові якості (силу, гнучкість, спритність, швидкість, різні види витривалості), вдосконалюють координацію рухів. Засоби основної гімнастики вельми різноманітні. До них належать: численні загальні і прикладні вправи, стрибки, нескладні акробатичні вправи і вправи на гімнастичних снарядах, рухливі ігри, танцювальні вправи тощо.

Різноманіття фізичних вправ і методів їх застосування, що становлять зміст гімнастики, дає змогу цілеспрямовано впливати на розвиток усіх основних функцій організму відповідно до рухових можливостей людини. Тому гімнастика є одним з найбільш дієвих засобів гармонійного і фізичного розвитку. Гімнастика сприяє формуванню уявлення про витонченість рухів і красу людського тіла, ефективно впливає на естетичне виховання учнів/учениць. Вимоги гімнастики — досконало володіти формою рухів, прагнути до їх витонченості, пластичності й виразності, вміти координувати різновиди рухів, які своєю чергою впливають на формування естетичного смаку і формування рухів. В арсенал засобів гімнастики входять усі анатомічно можливі рухи — від елементарних односуглобних згинань і розгинань до найскладніших за координацією рухових дій, виконання яких потребує високого рівня розвитку основних рухових якостей.

Основні рухи поділяють на циклічні і ациклічні. *Циклічними* називаються рухи, в яких є повторюваність одних і тих самих фаз послідовно. До циклічних рухів відносять різні комбінації, зокрема ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді тощо. Відмінною рисою циклічних рухів є їх швидка засвоюваність і здатність автоматизуватися. Автоматизація рухової діяльності характеризується тим, що під час виконання звичних, повторюваних дій дитина заздалегідь не обдумує кожен їх елемент або деталі. Послідовність циклів, пов'язана з чергуванням рухів і відповідними м'язовими відчуттями під час їхнього повторення, виробляє ритм даного руху.

*Ациклічні* рухи представляють собою стереотипно наступні один за одним фази руху. Вони мають чіткі початок і завершення. Такі рухи не будуються на ритмічному рефлексі, подібно циклічним, хоча їм можуть передувати циклічні (наприклад, розбіг перед стрибком). У цьому випадку для здійснення ациклічного руху — стрибка — необхідно пригнічувати ритмічний руховий рефлекс. Ациклічні рухи характеризуються максимальною силою і швидкістю скорочення м'язів, які пов'язані один з одним обернено пропорційною залежністю.

Гімнастика дає змогу підібрати вправи, що вибірково впливають на розвиток будь-яких груп м'язів, суглобів, органів і їх систем. Заняття гімнастикою сприяють утворенню навичок різної складності і тим самим висувають високі вимоги до нервової системи і функцій аналізаторів.

Для гімнастики характерне точне, дозоване навантаження, що визначається характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і числом рухів, особливостями вихідних положень. Гімнастичні вправи можуть бути:

- *динамічними* — спрямованими на повніше використання всіх рушійних сил під час виконання фізичних вправ і одночасне зменшення сил гальмування;
- *статичними* — пов'язаними з нерухомим збереженням будь-якого положення тіла і його пози.

Гімнастичні вправи можуть носити *анаеробний* і *аеробний* характер, тобто вправи, виконувані за мінімального або максимального споживання кисню.

На уроках фізкультури учні/учениці можуть виконувати такі спеціальні вправи (в підготовчій частині заняття як розминку).

Для формування правильної постави та збереження її в русі — серію загальнорозвивальних стройових вправ:

- різновиди бігу — звичайний біг по колу; біг зі згинанням ніг уперед і назад, руки на пояс;
- підскоки — стрибки на одній нозі й на іншій нозі з просуванням вперед, руки на пояс; підскоки на двох ногах, руки вгору; кроки галопою боком по ходу руху в праву і в ліву сторони, руки в сторони;
- різновиди ходьби — ходьба на полупальцях, руки в сторони; ходьба в полуприсіді, руки за головою, кисті в «замку», лікті в сторони; схресний випад лівою (правою) ногою з просуванням вперед, «однойменний» поворот з ногою, руки зігнуті вперед грудьми; ходьба в глибокому присіді, руки за головою, кисті в «замку», лікті в сторони; ходьба з нахилом вперед — на кожен крок вперед нахили вперед до кожної ноги, руки вперед до низу.

Загальнорозвивальні вправи впливають на організм в цілому, на окремі м'язові групи і суглоби, а також сприяють поліпшенню координації рухів, орієнтування в просторі, позитивно впливають на серцево-судинну і дихальну системи організму. Важливе значення для правильного виконання загальнорозвивальних вправ має вихідне положення: стоячи, сидячи тощо. Змінюючи вихідне положення, вчитель/вчителька може ускладнити або полегшити рухову задачу для дітей.

У заключній частині заняття (для відновлення функцій організму) можна використати такі вправи для розвитку координації, рівноваги:

- ходьба по лавці, руки в сторони;
- ходьба «чапелька», руки в сторони;
- ходьба правим/лівим боком уздовж лавки, руки в сторони.

Лави мають стояти перпендикулярно гімнастичній стінці. Після кожного проходження по лаві або лінії учень/учениця залазить на гімнастичну стінку, торкається верхньої жердини і спускається вниз.

Після цього можна використати вправи для розвитку гнучкості:

- в. п. лицем до лавки, стійка на лівій нозі, права нога пряма на лавці, руки в сторони, випад правою ногою, руки в сторони, повернутися у в. п., нахил до правої ноги, руки вперед до низу, повернутися у в. п.;
- в. п. те саме на ліву ногу;
- в. п. ноги нарізно на лавку, з нахилом вперед-вліво, з нахилом вперед-вправо, до кожної ноги, руки вперед до низу, повернутися у в. п.;
- в. п. основна стійка на лавці, руки вниз, глибокий присід, взятися за лавку, виконати упор стоячи (максимально випрямити коліна), глибокий присід, повернутися у в. п.

Серед численних засобів естетичного виховання особливе місце займає музична ритміка, яка є органічним естетичним комплексом музичного мистецтва і фізичних вправ. Саме в цьому виді фізичних вправ яскраво виявлені вищеназвані функції естетичного виховання. Вони розвивають особливість оцінювати з естетичних позицій поведінку, ритмічність дій, а також естетично переживати і насолоджуватися музично-ритмічною руховою діяльністю. Крім того, названі функції забезпечують розвиток фантазії, творчості, сприяють створенню образу краси тіла, який виникає у дитини в процесі занять ритмічною гімнастикою.

**Комплекс вправ ритмічної гімнастики для учнів/учениць молодших класів**

1. «Потягушки». Ходьба на носках із потягуванням уверх. Ходьба на носках з хлопками над головою.
2. «Гномик». Ходьба на п'ятах. Ходьба в напівприсіді.
3. «Мавпочка». Ходьба на зовнішніх боках стоп, руки розслаблені.
4. «Чапля». Ходьба з високим підніманням прямих ніг.
5. «Ведмедик». Ходьба в упорі стоячи.
6. «Багатоніжка». Ходьба в упорі на колінах, захопити нижню частину гомілки того, хто йде попереду.
7. «Маятник». В. п. — стійка ноги нарізно; 1 — нахил голови вправо; 2 — те саме вліво.

8. «Лялька». В. п. — стійка ноги нарізно; 1–8 — почергове піднімання пліч; 9–16 — одночасне піднімання пліч.
9. «Барабанщик». В. п. — стійка ноги нарізно; 1–2 — оплески над головою; 3–4 — нахил уперед, прогнувшись, хлопки по стегнах; 5–6 — нахил уперед, оплески по стопах; 7–8 — в. п.
10. «Чебурашка». В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову; 1–2 — напівприсід на правій нозі з нахилом управо, правим ліктем торкнутися правого коліна; 3–4 — те саме в інший бік.
11. «Конячка». Біг на місці з високим підніманням стегна.
12. «Ведмедик». Стрибки з однієї ноги на іншу, зігнуті руки в сторони, долонями вперед.
13. Ходьба на місці.
14. «Силач». В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1–2 — руки до пліч, кисті в кулак; 3–4 — в. п.
15. «Бокс». В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті вперед; 1 — різко розігнути вперед праву руку; 2 — в. п.; 3 — те саме лівою рукою (імітувати рухи боксера); 4 — в. п.
16. «Ножиці». В. п. — стійка ноги нарізно; 1–8 — схресні рухи руками з поступовим нахилом уперед.
17. «Гвинтик». В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — те саме ліворуч.
18. «Іванець-киванець». В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3 — нахил ліворуч; 4 — в. п.
19. «Дроворуб». В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці зчеплені; 1–2 — нахил уперед, руки між стоп; 3–4 — в. п.
20. «Складний ніж». В. п. — сід, руки в сторони; 1–2 — нахил уперед, захопити стопи руками; 3–4 — в. п.
21. «Самовар». В. п. — сід, ноги схресно, кисті на колінах; 1 — поворот голови праворуч, підняти праве плече; 2 — в. п.; 3–4 — те саме ліворуч.
22. «Пропелер». В. п. — сід, ноги схресно, руки у сторони; 1–8 — колові рухи руками назад з малою амплітудою; 9–16 — те саме з більшою амплітудою.
23. «Велосипед». В. п. — лежачи на спині, почергове згинання та розгинання ніг.
24. «Веретено». В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову; 1–2 — поворот тулуба ліворуч, правим ліктем торкнутися лівого коліна; 3–4 — те саме іншою ногою.
25. *Махи ногою*. В. п. — упор лежачи позаду; 1 — мах правою вперед, згинаючи ліву; 2 — в. п.; 3–4 — те саме іншою ногою.
26. «Павучок». В. п. — упор лежачи позаду, зігнувши ноги; 1 — праву ногу вперед; 2 — зміна положення ніг стрибком.
27. «Заєць». В. п. — упор стоячи, ноги нарізно; 1 — спираючись на руки, поштовх ногами, невеликий стрибок уверх; 2 — в. п.; 3 — те саме, злегка згинаючи ноги під час стрибка.
28. *Стрибки на двох ногах*, що імітують стрибки через скакалку.
29. *Вправа на розслаблення*. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору; 1–4 — послідовне розслаблення рук, починаючи з кистей, видих; 5–6 — повільно руки вгору, вдих; 7–8 — руки вниз, видих.



Пропонуємо ознайомитися з вправами з музичним супроводом і руханками, які можна використовувати на уроках фізичного виховання за посиланнями.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

## **2.4. Вправи для опанування навичками володіння великим і малим м'ячами**

Державним стандартом визначені такі вимоги до освітніх досягнень учнів/учениць:

- вправи з малим м'ячем — тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою рукою; ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги; метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці; метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8–10 м;
- вправи з великим м'ячем — тримання м'яча; підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги; передавання м'яча з рук у руки в колі, колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами; перекидання м'яча у парах; удари м'яча об підлогу однією та двома руками; ведення м'яча на місці правою і лівою рукою; ведення м'яча носком у кроці; зупинка м'яча, що котиться подошвою; ведення м'яча носком; удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу.

Розглянемо вправи на володіння великим і малим м'ячем.

### **Комплекс вправ на володіння малим м'ячем**

1. Підкидати м'яч і ловити його двома руками.
2. Те саме, але лівою або правою рукою.
3. Те саме, але під час польоту м'яча зробити один, два або три оплески в долоні.
4. Те саме, але за спиною і перед собою.
5. Підкидати м'яч угору і ловити його після відскоку на рівні голови (грудей, поясу, колін) спочатку двома, а потім однією рукою.
6. Підкинути м'яч угору, присісти і торкнутись підлоги однією рукою (а потім двома руками) і спіймати м'яч.
7. Перекинути м'яч над головою з лівої руки в праву і навпаки.
8. Кинути м'яч об стінку і спіймати його після відскоку.
9. Те саме, але після відскоку від підлоги.
10. Кидки м'яча об стінку на дальність відскоку.
11. Кинути м'яч об землю так, щоб він відскочив якомога вище від землі і спіймати його.
12. Підкинути м'яч правою рукою за спиною над собою і спіймати його обома руками.
13. Те саме лівою рукою (правою).

14. Затиснути м'яч ступнями, стрибком підкинути його і спіймати обома руками.
15. Те саме однією рукою.
16. Підкинути м'яч, зробити поворот на 360° і спіймати його.

#### **Комплекс вправ на володіння великим м'ячем**

1. Передача м'яча з рук в руки: в шерензі або по колу; в колоні праворуч, ліворуч, над головою, між ногами.
2. Перекочування м'яча один одному по підлозі в двох шеренгах на відстані 2–3 м між ними.
3. Підкинути м'яч угору і зловити його обома руками.
4. Те саме, але після присідання.
5. Підкидання м'яча вгору і ловіння його після повороту кругом на 360°.
6. Підкидання м'яча вгору і ловіння його після оплеску або декілька оплесків у долоні.
7. Підкидання м'яча угору і ловіння його після присідання.
8. Те саме, але після торкання підлоги однією або обома руками.
9. Перекидання м'яча праворуч і ліворуч, стоячи в колі.
10. Перекидання м'яча один одному знизу, від грудей або з-за голови.
11. Затиснути м'яч ступнями. Кидки м'яча вперед.
12. Підкидання м'яча вгору з-за спини однією або обома руками.
13. В. п. — вузька стійка, м'яч у руках за спиною. Нахилиючись вперед, підкинути м'яч угору і спіймати його.
14. В. п. — широка стійка, руки вперед із м'ячем. Нахилиючись вперед, кидок м'яча між ногами партнерові.

### **3. Методика застосування комплексів загальнорозвивальних вправ**

*Загальнорозвивальними вправами* називають доступні дітям, нескладні в технічному відношенні рухи тілом і його частинами, які виконують з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, а також розминки. Завдяки своїй доступності ці вправи широко використовують на уроках фізичного виховання. Загальнорозвивальні вправи дуже різноманітні. Їх можна проводити в русі, без застосування предметів або з предметами (гімнастичною палицею, скакалкою, прапорцями, гантелями, мішечками, книжками на голові тощо), також можна використовувати малий і великий м'ячі. Нижче подаємо комплекси загальнорозвивальних вправ, які доцільно використовувати на уроках фізичної культури у 1–4-х класах. Проте для запобігання травмам гомілковостопних, колінних суглобів, перевантаження хребта необхідно виконувати підготовчі вправи.

### **Підготовчі вправи**

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1 — піднятися на носки; 2 — в. п.
2. В. п. — стійка на правій нозі, ліва нога — зігнута вперед, руки на поясі; 1 — піднятися на носок; 2 — в. п.
3. В. п. — стійка ноги нарізно; 1 — перекочування на п'яти, руки вперед; 2 — перекочування з п'ят на носки, руки назад.
4. В. п. — стійка ноги разом, руки на поясі; 1 — напівприсід; 2 — в. п.; 3 — кроком правою ногою праворуч у напівприсід; 4 — в. п.; 5–8 — те саме з другої ноги.

### **Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці без предметів**

1. В. п. — о. с.; 1–2 — піднятися на носки, руки догори; 3–4 — в. п.
2. В. п. — о. с.; 1 — ліву ногу назад на носок, руки вгору; 2 — в. п.; 3–4 — те саме з правої ноги.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 — нахил голови вперед; 2 — в. п.; 3 — нахил голови назад; 4 — в. п.; 5 — поворот голови вправо; 6 — в. п.; 7–8 — те саме вліво.
4. В. п. — о. с.; 1 — праву ногу вбік на носок, руки до плечей; 2 — нахил вправо, руки вгору; 3 — випрямитися, руки до плечей; 4 — в. п.; 5–8 — те саме вліво.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 — праву ногу вбік на носок, руки догори в «замок»; 2–3 — два пружні нахили вправо; 4 — в. п.; 5–8 — те саме вліво.
6. В. п. — руки вперед в «замок», кисті назовні; 1 — присід, руки до грудей; 2 — нахил, долонями торкнутися підлоги («замок» не розкривати); 3 — присід, руки до грудей; 4 — в. п.
7. В. п. — упор присівши на лівій нозі, праву ногу — вбік на носок; 1–4 — на кожний рахунок зміна положення ніг поштовхом.
8. В. п. — випад правою ногою, руки на правому коліні; 1–3 — три пружні погойдування; 4 — стрибком зміна положення ніг.
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед по сторонах; 1 — мах лівою ногою усередину; 2 — в. п.; 3–4 — те саме з правої ноги.
10. В. п. — руки на пояс; 1–2 — два галопи вліво; 3–4 — два стрибки на лівій нозі; 5–8 — те саме вправо.
11. В. п. — руки по сторонах; 1 — стрибком стійка ноги нарізно, руки вниз, оплеск об стегна; 2 — стрибком в. п.; 3 — стрибком стійка ноги нарізно, оплеск над головою; 4 — стрибком в. п.

### **Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі**

1. Ходьба з різними рухами рук із різних вихідних положень (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше — зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками тощо. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу.
2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад, одна рука вперед, друга — в сторону; одна — вгору, друга — в сторону; одна — вперед, друга — вниз тощо.
3. Ходьба з розгинаннями рук із різних вихідних положень (руки до плечей, перед грудьми, за головою, за спиною тощо) і поверненням у вихідне положення. Те саме з асиметричними рухами рук.

4. Ходьба в напівнахилі, руки на плечах особи, яка попереду. Те саме на носках, на п'ятках, у шерензі.
5. Ходьба з рухами руками з великою амплітудою.
6. Ходьба з оплесками в долоні під коліном зігнутої ноги.
7. Ходьба з оплесками в долоні під прямою ногою і над головою.
8. Ходьба широким кроком з поворотом тулуба і рухами руками з великою амплітудою.
9. Ходьба з поворотом тулуба (кисті зчеплені у «замок»).

### **Комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячем**

1. В. п. — о. с., м'яч униз; 1–2 — піднімаючись на носки, підняти м'яч угору, скотити м'яч по руках; 3–4 — в. п., скотити м'яч по руках вниз.
2. В. п. — м'яч вперед; 1–2 — права нога в сторону на носок, руки схресно; 3–4 — в. п.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч позаду внизу; 1–3 — пружні відведення м'яча назад; 4 — в. п.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч угору; 1–4 — колові обертання тулуба ліворуч — вниз — праворуч — угору; 5–8 — те саме в інший бік.
5. В. п. — о. с., м'яч біля грудей; 1 — мах правою ногою вперед, м'яч угору; 2 — в. п.; 3–4 — те саме іншою ногою.
6. В. п. — випад вправо, м'яч на підлозі, права рука на м'ячі; 1–2 — перекотити м'яч до лівої ноги; 3–4 — випад вліво, ліва рука на м'ячі; 5–8 — те саме в інший бік.
7. В. п. — стійка ноги разом, руки на пояс, м'яч спереду біля ступнів; 1 — стрибок через м'яч уперед; 2 — поворот кругом; 3 — стрибок через м'яч уперед; 4 — поворот кругом; 5 — в. п.
8. В. п. — о. с., м'яч униз; 1–2 — права рука в сторону, м'яч на долоні правої руки; 3–4 — в. п.; 5–8 — те саме іншою рукою.
9. Повільна ходьба, підкидаючи м'яч обома руками, перед собою (не випускаючи його), протягом 20–30 с.
10. В. п. — нахил уперед, м'яч уперед; 1–2 — розгинаючись, підкинути м'яч угору; 3 — зловити м'яч; 4 — в. п.
11. В. п. — о. с., м'яч униз; 1–2 — відбити м'яч двома руками об підлогу; 3–4 — в. п.

### **Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею**

1. В. п. — вузький хват, палицю вниз; 1–3 — палицю вгору (підняти навшпиньки); 4 — в. п.
2. В. п. — звичайний хват, палицю вниз; 1 — крок вліво, палицю вперед; 2 — в. п.; 3–4 — те саме вправо.
3. В. п. — палицю за голову; 1–3 — пружні нахили вперед; 4 — в. п.
4. В. п. — звичайний хват, палицю вгору; 1 — нахил вправо; 2 — в. п.; 3–4 — те саме вліво.
5. В. п. — палицю вниз позаду; 1–3 — повільний нахил назад; 4 — в. п.
6. В. п. — звичайний хват, палицю вниз; 1 — випад лівою ногою, палицю вгору; 2 — в. п.; 3–4 — те саме правою ногою.
7. В. п. — палицю на груди; 1 — присід, палицю вперед; 2 — в. п.
8. В. п. — палицю вниз; 1 — стрибком палицю вперед; 2 — стрибком палицю вгору; 3 — стрибком палицю вперед; 4 — стрибком в. п.

9. В. п. — палиця на підлозі, стійка ноги разом, руки на пояс. Перестрибування через палицю вперед-назад.

10. В. п. — палиця на підлозі праворуч, стійка ноги разом, руки на пояс. Перестрибування через палицю вправо-вліво.

### **Комплекс загальнорозвивальних вправ із скакалкою**

1. Оберти скакалкою правою, лівою рукою в різному темпі від повільного (за рахунок роботи всією рукою, зігнутою в лікті) до швидкого (за рахунок колових обертів кистю). Залежно від напрямку оберти скакалкою виконують вперед, назад.

2. Переступання через скакалку звичайним кроком вперед-назад.

3. Стрибки через скакалку, що утримують у статичному положенні на висоті 5–10 см.

4. Підстрибування і стрибки з обертами скакалки вперед: на обох ногах; на одній нозі; скачки з ноги на ногу (використовують зі зміною зігнутих або прямих ніг). Стрибки виконують на місці, з пересуванням вперед, назад.

5. В. п. — скакалку вчетверо донизу; 1–2 — крок лівою ногою вперед через скакалку; 3–4 — крок правою ногою вперед через скакалку; 5–8 — те саме назад.

6. В. п. — скакалку вдвічі на плечі; 1 — поворот тулуба ліворуч, скакалку догори; 2 — в. п.; 3–4 — те саме праворуч.

7. В. п. — скакалку вчетверо на плечі; 1 — ліву ногу вбік на носок, скакалку вгору; 2–3 — два пружні нахили вліво; 4 — в. п.; 5–8 — те саме вправо.

8. В. п. — скакалку вчетверо на плечі; 1–2 — ліву ногу назад на носок, скакалку догори; 3–4 — в. п.; 5–8 — те саме правою.

9. В. п. — скакалку вчетверо назад; 1 — викручуванням скакалку вгору; 2 — нахил прогнувшись, руки вперед; 3–4 — в. п.

10. В. п. — скакалку вчетверо на плечі; 1 — мах правою ногою, руки вгору; 2 — в. п.; 3–4 — те саме лівою.

### **Вправи з довгою скакалкою**

1. Пробігти під скакалкою втрьох, тримаючись за руки.

2. Стоячи перед скакалкою, що обертається, в колоні по одному, по чергово пробігати під скакалкою через кожні два або три оберти.

3. Те саме, але на кожен оберт скакалки, що обертається, пробігати вдвох.

### **Вправи з короткою скакалкою**

1. Обертання скакалки з виконанням стрибків на обох ногах, на одній нозі з міжскоком.

2. Обертання скакалки вперед (назад) схресно зі стрибками через неї.

3. Обертання скакалки з виконанням стрибків на одній нозі, друга нога пряма — вперед або назад, в сторону.

4. Біг з обертанням скакалки на два кроки.

5. Стрибки з обертанням скакалки вдвох, стоячи боком один до одного, взявшись під руки. Скакалку обертати вільними руками.

6. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї вдвох (партнер стоїть попереду або позаду).

### **Комплекс загальнорозвивальних вправ із прапорцями**

Під час виконання вправ прапорці тримають в обох руках.

1. В. п. — стійка ноги нарізно; 1–2 — руки через сторони вгору, потянутись, подивитись вгору (вдих); 3–4 — в. п. (видих).
2. В. п. — о. с.; 1 — права рука вперед; 2 — ліва рука вперед; 3 — права рука вниз; 4 — ліва рука вниз.
3. В. п. — о. с.; 1 — права рука через сторону вгору; 2 — ліва рука через сторону вгору; 3 — руки схресно вгорі; 4 — руки через сторони вниз у в. п.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед; 1 — повертаючи тулуб праворуч, руки в сторони (вдих); 2 — в. п. (видих); 3–4 — те саме в інший бік.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору; 1 — нахил праворуч; 2 — в. п.; 3–4 — те саме в інший бік.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1–2 — руки вперед, нахил вперед; 3–4 — в. п.
7. В. п. — о. с.; 1 — права рука в сторону; 2 — ліва рука вперед; 3 — присід, руки вперед; 4 — в. п.
8. В. п. — стійка ноги нарізно; 1–2 — коло руками назад; 3 — нахил вперед (видих); 4 — в. п. (вдих).
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 — мах правою ногою вперед, ліва рука вперед, прапорцем торкнутись носка правої ноги; 2 — в. п.; 3–4 — те саме лівою ногою і правою рукою.
10. В. п. — о. с.; 1 — стрибок на обох ногах, руки в сторони; 2 — стрибок на обох ногах, руки вниз.

### **Комплекс загальнорозвивальних вправ із гантелями\***

1. В. п. — о. с., руки з гантелями опущені вниз; 1 — права нога вперед (без перенесення ваги тіла) на п'яту, зігнути руки з гантелями в ліктьових суглобах до плечей; 2 — приставити праву ногу, руки у в. п.; 3–4 — те саме з лівої ноги.
2. В. п. — о. с.; 1 — права нога (без перенесення ваги тіла) вперед на носок, тяга гантелей до плечей; 2 — приставити праву ногу, руки у в. п.; 3–4 — те саме з лівої ноги.
3. В. п. — о. с.; 1 — права нога (без перенесення ваги тіла) вперед на носок, руки з гантелями вперед; 2 — приставити праву ногу, руки у в. п.; 3–4 — те саме з лівої ноги.
4. В. п. — о. с.; 1 — права нога (без перенесення ваги тіла) в сторону на носок, руки з гантелями в сторони; 2 — приставити праву ногу, руки у в. п.; 3–4 — те саме з лівої ноги.
5. В. п. — напівприсід, нахил тулуба вперед, руки з гантелями вниз; 1 — права нога в сторону, руки в сторони; 2 — в. п.; 3–4 — те саме з лівої ноги.
6. В. п. — о. с.; 1 — крок правою ногою вбік у широку стійку, ноги нарізно в напівприсід, руки з гантелями в сторони; 2 — руки вперед; 3 — руки в сторони; 4 — кроком правою ногою приставити у в. п.
7. В. п. — о. с., руку з гантеллю вгору, зігнути у ліктьовому суглобі, друга рука підтримує плече; 1 — права нога (без перенесення ваги тіла) вперед на п'яту, випрямити праву руку вгору із-за голови; 2 — приставити праву ногу, руку у в. п.

\* Вага гантелей для дітей молодшого шкільного віку — 1–1,5 кг.

Пропонуємо ознайомитися із стрибковими вправами, які можна використовувати на уроках фізичного виховання за посиланнями.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

## **4. Методика розвитку фізичних (рухових) якостей на уроках фізичної культури в початковій школі**

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистісного розвитку змінюються нерівномірно. У різні вікові періоди окремі якості можуть демонструвати дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Розвиток фізичних якостей учнів/учениць відбувається в процесі фізичної підготовки.

Виконання вправ та розвиток фізичних якостей — дві взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо досягти успіху у фізичній культурі, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток фізичних якостей.

Слід враховувати наявність позитивного і негативного переносу якостей під час їхнього розвитку. Наприклад, розвиток максимальної сили позитивно впливає на швидкість. Розвиток гнучкості позитивно впливає на силу м'язів, які розтягуються.

Зауважимо, що найтісніший позитивний взаємозв'язок спостерігається в дітей до настання статевої зрілості. При цьому, що нижчий рівень фізичних якостей, то тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки. Слід також враховувати позитивний перенос однієї вправи на іншу або на побутові рухові дії. Також переноси спостерігаються за взаємодії різних м'язових груп.

Різні аспекти можливих переносів слід враховувати під час планування розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури в 1–4-х класах. У цій віковій групі складно сегментувати і виділити засоби, спрямовані на розвиток тієї чи іншої фізичної якості, а тому для уроків фізичної культури слід підбирати засоби комплексної спрямованості. Переважно це ігри, естафети тощо.

У молодшому шкільному віці продовжується інтенсивний розвиток форм і функцій організму, котрі значною мірою залежать від умов життя і якості психофізичної діяльності дітей, зокрема від використання засобів фізичної культури.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Зростання довжини тіла випереджає зростання маси. Кістковий скелет практично сформований і містить велику кількість кісткової тканини. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, що сприяє розвитку рухливості в основних суглобах. Посилено розвивається м'язова система, особливо великі м'язи. До 9–11-ти років формується взаємодія м'язів-антагоністів, що позитивно впливає на координаційні здібності дітей.

Майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи. Її діяльність характеризується переважанням процесів збудження. Висока реактивність, пластичність, збудженість нервової системи сприяють швидшому та ефективнішому засвоєнню рухових навичок. Рухи дітей швидкі, але не достатньо точні.

Змінюється і вдосконалюється серцево-судинна і дихальна системи.

Учні/учениці мають природну потребу у високій руховій активності, що відповідає їхньому віку та індивідуальному стану.

Розробляючи методiku фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, слід підбирати вправи, які відповідають таким вимогам:

- враховувати вікові морфо-функціональні та індивідуальні особливості дитячого організму;
- віддавати перевагу ігровим засобам;
- враховувати можливість позитивного переносу при взаємозв'язку м'язових груп, вправ, фізичних якостей.

#### **4.1. Методика розвитку швидкості**

*Швидкістю* називають здатність людини до термінового реагування на подразники і вміння виконувати рухи за мінімально короткий час. Швидкість — це комплексна рухова якість, що виявляється через:

- латентний період рухової реакції;
- швидкість реалізації локального ненавантаженого руху;



- швидкість реалізації багатосуглобного руху, пов'язаного зі зміною положення тіла в просторі, а також переключення з однієї дії на іншу за відсутності значного зовнішнього опору;
- частоту ненавантажених рухів.

Виховуючи швидкісні можливості дітей, широко застосовують циклічні вправи: біг, ациклічні стрибки, змішані стрибки з короткого розбігу і вправи з регульованим часом і темпом руху.

Швидкість виконання окремих вправ залежить від низки чинників: рівня розвитку сили, ступеня оволодіння технікою вправи, її складності.

Прояв швидкості багато в чому залежить і від складу м'язових волокон, рівня м'язової та міжм'язової координації, біохімічних процесів, що забезпечують інтенсивність розпаду хімічних речовин. Розрізняють такі елементарні прояви швидкості:

- час реакції — простої і складної;
- швидкість виконання одиночного руху;
- частоту рухів.

Для розвитку й удосконалення швидкості застосовують вправи невеликої тривалості (до 20 с) з граничною або приграничною швидкістю. У початковій школі — це насамперед елементи рухових чи спортивних ігор з вираженими моментами прискорень, деякі силові вправи, які виконують на швидкість. Засоби розвитку швидкісних якостей варто підбирати з урахуванням подібності координаційних структур, тому що пряме перенесення швидкості, за даними багатьох науковців, досить ускладнене. У рухливих іграх — це швидкість виконання прийомів техніки гри, переміщення гравця на полі. Засоби, спрямовані на розвиток швидкості, повинні відповідати таким вимогам:

- техніка вправ має забезпечувати виконання рухів на високих швидкостях;
- вправи мають бути добре засвоєними, щоб під час їх виконання вольові зусилля були спрямовані переважно не на спосіб, а на швидкість виконання;
- тривалість вправ має бути такою, щоб до кінця їх виконання швидкість не знижувалася внаслідок стомлення, вона не повинна перевищувати 20–22 с.

Вправи на розвиток швидкості повинні бути різноманітними й охоплювати різні групи м'язів. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні

на кожному занятті, а також сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей.

Основними методами розвитку швидкості є повторний, інтервальний, змагальний, ігровий.

*Повторний метод* — один із провідних методів розвитку й удосконалення швидкості. Його суть полягає в повторенні вправ з граничною або приграничною швидкістю. У перервах між повтореннями рекомендують використовувати активний відпочинок, що дає змогу підтримувати збудження центральної нервової системи на досить високому рівні.

*Інтервальний метод* також є ефективним для розвитку швидкості. Він полягає в чергуванні вправ, що виконують у швидкому й повільному темпі. Під час виконання вправ низької інтенсивності створюються передумови для достатнього відпочинку, а подальша швидкісна робота відбувається на тлі повного відновлення.

*Змагальний метод* є найбільш ефективним для розвитку швидкості. Умови змагань супроводжуються емоційним підйомом, що сприяє значному прояву швидкісних якостей.

*Ігровий метод* ґрунтується на вихованні швидкості в процесі гри. Із психологічної точки зору прояв швидкості багато в чому залежить від мотивів, що спонукають осіб, які займаються, виконувати ту чи ту швидкісну дію. Тому в процесі занять повинні передбачатися вправи, які б насамперед зацікавили учнів.

У процесі виховання швидкісних якостей велике значення має розвиток сили. Завдання силової підготовки, спрямованої на підвищення швидкості виконуваних рухів, можна вирішити двома основними шляхами:

- 1) підвищенням рівня розвитку максимальної сили;
- 2) вихованням швидкісно-силових здібностей проявляти більшу силу в умовах швидких рухів.

Заняття силової спрямованості будують з урахуванням характеру прояву швидкості в змагальній діяльності. При цьому під час виконання вправ вага обтяжень не повинна бути надмірно великою. Інакше це може призвести до обмеженої амплітуди рухів і перекручуванню їх структури, а також до небажаних координаційних змін.

Під час розвитку швидкості велике місце відводять вправам, у яких поєднують швидке пересування на полі

з подальшими випадками або стрибками в різних, іноді незалежних від розгону, напрямках із різким зрушенням з місця і швидкими зупинками. Для цього використовують також стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед. Діти мають бути в постійній готовності. Це дає можливість, наприклад, швидко робити своєчасні ривки на м'яч, що летить.

Велике значення для розвитку швидкості має здатність максимально розслабитися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти достатню кількість часу, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість пересування.

Для розвитку швидкості рухової реакції застосовують рухові вправи на несподіваність, рухливі ігри, що потребують рухової реакції без запізнення і в складних умовах, елементи спортивних ігор — корфбол, флорбол, падел, панда та ін. Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводять на початку основної частини уроку.

Для розвитку швидкості вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Вправи є ефективними тоді, коли дитина може контролювати й точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття гурткової роботи організують так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка важка робота.

Швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів.

Враховуючи, що на уроках у молодшій школі необхідно віддавати перевагу цілісним рухам, важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній вправі. Рівень прояву швидкості за виконання різних вправ не однаковий. До засобів удосконалення швидкості висувають такі вимоги:

- техніка вправ має давати можливість виконувати вправи з граничною швидкістю;
- вправи мають бути добре засвоєні, аби зусилля учня/учениці спрямовувалися виключно на швидкість виконання;
- тривалість вправ не може перевищувати 30 с;

- вправи мають бути адекватними окремому прояву швидкості й умовам виконання руху;
- різноманітність і поєднання розвитку швидкості з іншими якостями.

Вік 7–11 років найсприятливіший для виховання швидкісних якостей. Зростання швидкості в молодших учнів/учениць пов'язано, головним чином, із здатністю до високого темпу кроків, рухів. Це потребує завдань, які передбачають високу частоту рухів. Найбільш доцільними засобами розвитку швидкості будуть ігри, естафети, метання легких приладів, наприклад, тенісного м'ячика.

Щодо особливостей методики, то слід уникати вузько-спеціалізованих вправ, надавати перевагу цілісним руховим актам. На уроці фізичної культури швидкісні вправи слід виконувати до настання втоми, протягом підготовчої та на початку основної частини уроку. В разі проведення естафет у кінці уроку слід пересвідчитися, що попередні вправи не дуже втомили дітей.

Вправи на розвиток швидкості потрібно використовувати протягом усього навчального року. Їх варто застосовувати не лише на уроках фізичної культури, а й під час проведення організованих перерв, змагань, у домашніх завданнях тощо.

Саме в молодших класах швидкісні вправи потрібно включати в кожний урок незалежно від змісту. Це спричинено необхідністю максимально використати сенситивний період для забезпечення розвитку швидкісних можливостей.

Допоміжними засобами розвитку швидкості учнів/учениць молодшої школи є їхніми самостійна ігрова діяльність. Тому важливо навчати дітей таким іграм, прищеплювати захоплення і вміння самостійно займатися фізичними вправами.

## **4.2. Методика розвитку спритності, координаційних здібностей**

Точність рухів, успішне вирішення рухових завдань у різних умовах визначається рівнем розвитку спритності й координаційних здібностей. Різні діти потребують різного часу для засвоєння фізичних вправ, що також визначається індивідуальним рівнем розвитку спритності.

*Спритність* — це складна комплексна фізична якість людини швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалася. Також це вміння досконало володіти власним тілом під час вирішення найрізноманітніших рухових завдань. Спритна дитина використовує на полі біг, стрибки, випадки, падіння тощо. Умілі удари по м'ячу з різних положень у поєднанні із зазначеними видами рухів у постійно змінюваних умовах рухливої гри доступні лише спритному учневі/учениці.

Спритність визначається такими *чинниками*:

- здатність свідомо сприймати, контролювати рухові завдання, формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухова пам'ять — будь-який новий рух чи нову рухову дію завжди виконують на основі вже існуючих попередніх рухів, тобто набутий руховий досвід виступає основою для засвоєння нових рухів;
- внутрішньо- і міжм'язова координація, які дадуть змогу успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;
- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності.

Додатково виділяють *координаційні здібності*:

- оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
- зберігати стійку рівновагу;
- відчувати і засвоювати ритм;
- довільно розслабляти м'язи;
- узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії. Кожен вид рухової діяльності зумовлює певну координаційну здібність. Під час щоденних рухів координаційні здібності проявляються в тісній взаємодії, що приводить до вдосконалення спритності. Удосконалення координаційних здібностей сприяє удосконаленню інших фізичних якостей і здібностей.

*Методичні прийоми* вдосконалення спритності:

- виконання вправ з різних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправ в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;

- зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправ;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Основна умова вдосконалення спритності — новизна вправ. Спритність у молодшому шкільному віці розвивається, як комплексна якість. Якщо згаяти цей час, то діти можуть втратити здатність до вдосконалення цієї якості. У цей період життя легко формуються рухові навички і вміння, прогресує сама здатність набувати щоразу нові і нові вміння.

Для розвитку ігрової спритності потрібно застосовувати не лише окремі спеціальні вправи, а й всі можливі спортивні і рухливі ігри. Корисно грати в настільний теніс, бадмінтон, а також виконувати легкоатлетичні, гімнастичні й акробатичні вправи, в яких одночасно розвивається і швидкість.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім рухових зусиль, спричинюють і значне нервово напруження. Тому буде доцільно часто повторювати подібні вправи. Вправи на спритність проводять на початку основної частини заняття. Учні/учениці мають набувати нових рухових навичок безперервно, бо коли впродовж тривалого часу запас їх рухів не поповнюється, то інтерес до навчання знижується.

### **Вправи для розвитку спритності**

1. Виконання вправ з незвичних вихідних положень:
  - метання м'яча в ціль з в. п. — стійка на колінах, з положення сидячи;
  - стрибок назад з лави;
  - ходьба (біг) спиною вперед.
2. Ускладнення виконання звичайних вправ:
  - біг з перешкодами;
  - ходьба і біг по рейці гімнастичної лави;
  - ходьба, біг, стрибки з однойменними і різнойменними рухами рук.
3. Зміна швидкості або темпу рухів:
  - виконання вправ спочатку в повільному, а потім у швидкому темпі;
  - метання малих м'ячів у ціль на швидкість.
4. Зміна просторових кордонів, у межах яких виконують вправу:
  - виконання вправ, стоячи на решітці гімнастичної лавки, колоді, стільці, кубі;
  - зменшення ігрового поля в процесі рухливих ігор та ін.

**5. Зміна способу виконання вправи:**

- метання м'яча однією рукою (лівою чи правою), двома руками вперед, назад, в сторону, стоячи на одній нозі, на двох, з поворотом.

**6. Ускладнення вправ за рахунок додаткових рухів:**

- стрибок з лави з поворотом праворуч (ліворуч).

**7. Виконання асиметричних вправ. Усі вправи починати в повільному темпі, прискоритися до швидкого, закінчувати в середньому темпі.****Асиметричні вправи**

**1.** В. п. — о. с. 1 — ліва рука вгору, права вперед; 2 — права рука вгору, ліва вперед; 3 — ліва вгору; 5–8 — те саме правою рукою.

**2.** В. п. — о. с. 1 — ліва рука перед грудьми, права в сторону; 2 — права рука перед грудьми, ліва в сторону; 3 — ліва назад на носок, руки вгору; 4 — в. п.

**3.** В. п. — о. с. 1 — права рука до плеча, ліва на пояс; 2 — руки вгору; 3 — ліва рука до плеча, права на пояс; 5–8 — те саме лівою рукою.

**4.** В. п. — о. с. 1 — ліва рука за спину, права вперед; 2 — права рука вперед, ліва за спину; 3 — ліва рука донизу, права вперед; 5–8 — те саме правою рукою.

**5.** В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — ліва рука в сторону, права перед грудьми; 2 — ліва рука за голову, права вперед; 3 — ліва рука вперед; 4 — в. п.; 5–8 — те саме правою рукою.

**6.** В. п. — руки перед грудьми. 1 — права вперед на носок, ліва рука вперед, права в сторону; 2 — в. п.; 3–4 — те саме з лівою; 5 — права назад на носок, ліва рука вверх, права в сторону; 6 — в. п.; 7–8 — те саме з лівою.

**7.** В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — приставити праву, руки на пояс; 2 — зігнути праву вперед, руки в сторони; 3 — приставити праву, руки на пояс; 4 — в. п.; 5–8 — те саме з лівою.

**8.** В. п. — о. с. 1 — права назад на носок, права рука вперед, ліва в сторону; 2 — в. п.; 3 — ліва в сторону на носок, права рука в сторону, ліва вперед; 4 — в. п.; 5–8 — те саме з лівою.

**9.** В. п. — ліва рука в сторону, права вгору. 1 — ліва рука на пояс, права до плеча; 2 — ліва рука до плеча, права в сторону; 3 — ліва в сторону на носок, ліва рука в сторону; 4 — в. п.

**10.** В. п. — о. с. 1 — ліва в сторону на носок, руки вперед; 2 — зігнути ліву вперед, ліва рука за голову, права вгору; 3 — приставити ліву, ліва рука вгору; 4 — в. п.; 5–8 — те саме з правої.

**11.** В. п. — о. с. 1 — ліва назад на носок, руки за голову; 2 — приставити ліву, руки вгору назовні; 3 — ліва вперед на носок, ліва рука на пояс, права перед грудьми; 5–8 — те саме з правої.

**12.** В. п. — о. с. 1 — ліва вперед на носок, руки вперед; 2 — ліва в сторону на носок, ліва рука за спину, права за голову; 3 — ліва назад на носок, руки в сторони; 5–8 — те саме з правої.

**13.** В. п. — руки в сторони. 1 — стрибок у стійку ноги нарізно, руки за спину; 2 — стрибок у в. п.

**14.** В. п. — руки в сторони. 1 — стрибок у стійку ноги нарізно, руки за голову; 2 — стрибок ноги разом, руки в сторони; 3 — стрибок у стійку ноги нарізно, руки за спину; 4 — в. п.

**15.** В. п. — о. с. 1 — стрибок у стійку ноги нарізно, руки на пояс; 2 — стрибок ноги разом, руки до плечей; 3 — стрибок у стійку ноги нарізно, руки на пояс; 4 — стрибок у в. п.

**16.** В. п. — о. с. 1 — стрибок у стійку ноги нарізно, ліва рука вперед, права в сторону; 2 — стрибок у в. п.; 3–4 — те саме лівою; 5 — стрибок у стійку ноги нарізно, руки вперед; 6 — стрибок у в. п.

**17.** В. п. — руки на пояс. 1 — стрибок у стійку ноги нарізно, руки за голову; 2 — стрибок у в. п.; 3 — стрибок з поворотом кругом вправо в стійку ноги нарізно, руки за голову; 4 — стрибок у в. п.; 5–8 — те саме; 9–16 — те саме з поворотом вліво.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

### **4.3. Методика розвитку витривалості**

*Витривалість* визначають, як здатність організму впродовж тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності без помітного зниження працездатності. Витривалість буває м'язовою і кардіо-респіраторною. М'язова витривалість — це можливість м'язів витримувати інтенсивну або статичну повторювану роботу. Вона тісно пов'язана із силою м'язів і анаеробним резервом організму. Під кардіо-респіраторною витривалістю розуміють здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності, у якій участь бере значна кількість великих м'язових груп упродовж тривалого проміжку часу. Кардіо-респіраторна витривалість пов'язана з аеробними можливостями людини, тобто з розвитком і функціонуванням її серцево-судинної і дихальної систем.

Спеціальна витривалість змушує працювати дрібні групи м'язів, потребує тренування рухових якостей і добре розвиненої координації. Спеціальною її називають через конкретні вміння і навички, характерні для певного виду діяльності під час роботи або виконання рухових вправ.

Витривалість — це важлива якість, вона виявляється в здатності витримувати рухові, емоційні й розумові перевантаження, які проявляються внаслідок стомлення. Розвиток витривалості дає можливість підвищити працездатність дітей.

Специфічність рухливих і спортивних ігор, наприклад, нерівномірний політ м'яча, удари лише зльоту і необмежена за часом тривалість гри, потребує від дитини високої витривалості й координації, а також уміння бачити майданчик, м'яч, що летить, аналізувати дії партнера. Це забезпечує зоровий аналізатор, що має певне поле зору і ступінь



розвитку очних м'язів. Для одержання достатньої і своєчасної інформації про ігрову ситуацію око весь час повинно рухатися. Напружений режим ігрової діяльності приводить до значного напруження зорового аналізатора, що з часом знижує рівень його працездатності. Дитина не встигає стежити за м'ячем, її увага розсіюється. Усе це значною мірою посилюється відсутністю достатньої освітленості та спеціальних фонів навколо поля, через що основні зусилля зорового аналізатора в основному спрямовані на пошуки м'яча, а не на вирішування ігрових завдань.

Для вирішення цих завдань дітям рекомендують заняття різними спортивними, рухливими іграми і спеціальними вправами для м'язів очей, наприклад, обертальні рухи очима, рухи вгору — вниз, праворуч — ліворуч. Можна вдосконалювати роботу зорового аналізатора безпосередньо і під час гри: під час обміну ударами фіксувати момент вильоту м'яча або намагатися простежити весь шлях м'яча — з моменту удару і до вловлювання.

Рекомендувати виконання впродовж тривалого часу будь-яких конкретних вправ на розвиток витривалості рухового апарату недоцільно, оскільки послідовність рухів і темп гри потребують саме високої динаміки. Тому розвивати витривалість необхідно за допомогою вправ, максимально наближених до гри.

Можна рекомендувати комплекси, до яких входять різні види бігу, стрибків і пересувань, варіюючи ці елементи у різноманітних поєднаннях. Вправам на витривалість потрібно приділяти особливу увагу.

Загально визнаним засобом для розвитку більшості видів витривалості є біг пересіченою місцевістю, причому цей вид бігу потрібно проводити в різних формах і темпі. Наприклад, виконувати поперемінний біг через кожні 5–6 кроків бігу середнім темпом, робити різкі ривки вперед, вправо, вліво, в поєднанні зі стрибками в різних напрямках і з різними кінцевими положеннями у випаді, в напівприсіді, в присіді тощо. При цьому необхідно імітувати рухи в різних напрямках.

Витривалість розвивається також безпосередньо в тренувальних іграх гурткової роботи з великою кількістю повторень із гравцями різного технічного рівня, особливо коли характер таких ігор наближений до змагань. Працюючи над витривалістю, діти одночасно активно вдосконалюють також моральні і вольові якості.

Більш витривалою вважають ту людину, яка за певних умов менше втомлюється або втома настає пізніше. Отже, витривалість — це здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності. Залежно від об'єму м'язів, задіяних у русі, розрізняють три види втоми: локальну, регіональну, тотальну.

Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Вправи на розвиток витривалості мають відповідати таким вимогам:

- бути простими за технікою виконання і доступними для всіх учнів/учениць;
- під час їх виконання має активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання має активізувати функціональні системи, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дає змогу дозувати й регулювати тренувальні навантаження.

Найбільш розповсюдженими засобами розвитку витривалості є циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі, вело тощо). Слід відмітити, що монотонність і низький рівень емоційності роблять їх малоефективними для дітей.

Найбільш ефективними засобами розвитку витривалості в дітей визнані спортивні й рухливі ігри, танці, чирлідінг, аеробіка.

Додатковими засобами вдосконалення витривалості є спеціальні дихальні вправи. Вони полягають у регулюванні зміни частоти, глибини і ритму дихання, легеневої вентиляції й нормованій затримці дихання, синхронізації дихання з фазами рухових дій, вибіркового застосування дихання різного типу — ротового і носового, грудного і черевного.

Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8–9 до 10, від 11 до 12 років та ін. Інші види витривалості у хлопців мають чутливі періоди поза межами часових меж молодшої школи. В той же час у дівчат високі темпи приросту спостерігаються лише від 10 до 13 років.

Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний контроль її рівня.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

#### 4.4. Методика розвитку гнучкості

Структура опорно-рухового апарату людини дає можливість виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів не можливо повністю реалізувати ці можливості. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших рухових якостей, призводить до зниження сили і швидкості, стомлення. Якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

*Гнучкість* — це здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою. Ця рухова якість залежить від функціонального стану м'язів та анатомічних особливостей форми і будови суглобів і суглобних сумок. Регулярні розтягнення допоможуть збільшити еластичність м'язів, покращити координацію рухів, збільшити амплітуду рухів у суглобах.

*Пасивна статична гнучкість* визначається розтягненням м'язів за допомогою зовнішньої сили партнера/партнерки чи ваги власного тіла до відчуття болю, які перебувають у стані розтягнення якомога довше. Рекомендована тривалість стану розтягнених м'язів становить 30–40 с.

*Активна статична гнучкість* відрізняється від попередньої тим, що група м'язів розтягується за рахунок довільного напруження інших груп м'язів.

*Пасивна динамічна гнучкість* — це стан розтягнутого м'яза з його поступовим додатковим розтягненням із невеликою амплітудою.

*Активна динамічна гнучкість* має такі самі властивості, як і пасивна динамічна, але розтягнення м'язів відбувається за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Основними засобами удосконалення гнучкості є рухові вправи, що потребують більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті. Це такі вправи, як-от: силові, на розслаблення, на розтягнення повільні, пружні, махові.

Для розвитку гнучкості застосовують різні *методи*: вторинний, комбінований, активно-силовий.

Найраціональнішими є такі *методичні прийоми*:

- виконання вправ із максимальною амплітудою;
- використання інерції руху окремих частин тіла;

- повторні пружні рухи, що підвищують інтенсивність розтягування м'язів;
- використання додаткового опору і обтяження;
- застосування активної допомоги партнера/партнерки;
- тривале перебування в розтягнутому положенні.

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Що більший резерв, то легше піддається розвитку активна гнучкість. За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтися результатів у розвитку гнучкості. За три-чотири місяці щоденних занять можна досягти 80–95 % рухливості в суглобах від їхнього анатомічного потенціалу. Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягненість м'язів, зв'язок і сухожиль може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість необхідно розвивати лише до того рівня, що забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих зусиль. Також гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою рухових вправ, уникненню травм. Між рівнем розвитку гнучкості в різних суглобах залежності не існує. Основним засобом удосконалення гнучкості є рухові вправи, що потребують більшої амплітуди рухів у суглобах.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості. При цьому найефективнішими для цього є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньої та міжм'язової координації. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення і розтягування цих самих м'язів.

Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватися маятниковподібною технікою або у вигляді колових рухів із амплітудою, що поступово зростає. При цьому їхня ефективність збільшується під час застосування додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху кінцівок.

Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Проте після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ.

Комбіновані вправи застосовують переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дають змогу розширити адаптаційні можливості організму завдяки різноманітності тренувальних впливів. Також необхідно зауважити, що найбільшого ефекту в розвитку гнучкості можна досягти за систематичного поєднання вправ із різних груп.

Так, вправи на розтягування виконують серіями декількох ритмічних повторень, з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів із часом зростає з 8–10 повторень на перших заняттях до 20–30 повторень наприкінці півріччя навчання.

Засоби розвитку гнучкості зміцнюють суглоби, підвищують міцність та еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль, сприяють удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, запобігають травмам. Обмежений розвиток гнучкості негативно впливає на прояв і вдосконалення інших фізичних якостей.

У розвитку гнучкості можна виділити два етапи:

- збільшення рухів до оптимальної величини;
- збереження рухливості в суглобах на досягнутому рівні.

На початку занять вчитель/вчителька визначає рівень розвитку активної і пасивної гнучкості в суглобах. Що більша між ними різниця, то більше активна гнучкість залежатиме від сили м'язів. І чим менша ця різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягнутості м'язів, зв'язок і сухожиль та довільного розслаблення м'язів. Це слід враховувати, обираючи індивідуалізовані засоби розвитку гнучкості.

На початку кожного заняття з розвитку гнучкості треба провести якісну розминку для усього організму. Слід підтримувати температурний режим тіла під час виконання вправ на розтягування.

Вправи на розтягування виконують повторним або комбінованим методом. Тривалість вправ може коливатися від 10–15 с до декількох хвилин. Для різних м'язових груп слід застосовувати різну кількість повторень вправи на одному

занятті. Дівчатам зазвичай можна давати на 10–15 % менше навантаження, ніж хлопцям.

Інтенсивність вправ для розвитку гнучкості характеризується амплітудою рухів, яка має поступово зростати під час виконання вправ у кожному наступному повторенні.

У пасивних вправах з обтяженням величина обтяження має бути в початківців 30 % від максимальної сили м'язів, що розтягуються. Рекомендується застосовувати сходинкоподібну інтенсивність, за якої після досягнення граничного положення утримують його 5–10 с. Темп виконання має бути повільним.

Найбільшого тренувального ефекту можна досягти, якщо розвивати гнучкість щоденно двічі на день.

Гнучкість природно зростає до 14–15 років, але в різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому в дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих.

Швидкі темпи природного приросту гнучкості у дівчат спостерігаються від 7 до 8, від 10 до 11 років, у хлопців — від 7 до 11.

Ураховуючи сенситивні періоди розвитку, гнучкість доцільно розвивати від 7–8 до 14–15 років. Слід зазначити, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилів може викликати порушення постави.

### **Вправи для розвитку гнучкості**

**1.** В. п. — вузька стійка ноги нарізно, руки вгору в «замок», долонями назовні. 1 — відведення рук назад на кожен рахунок; 2 — те саме у в. п., стоячи на колінах і сидячи; 3 — те саме за допомогою партнера/партнерки у в. п., стоячи на колінах, сидячи.

**2.** В. п. — вузька стійка ноги нарізно, руки назад в «замок», долонями назовні. 1 — пружні відведення рук назад; 2 — те саме з нахилом вперед.

**3.** В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті за головою, обхопивши лікті. 1 — нахил вправо; 2 — в. п.; 3–4 — те саме вліво:

— те саме з нахилами вперед і назад;

— те саме з пружними нахилами вперед, назад, вправо, вліво;

— те саме в стійці на колінах.

**4.** В. п. — те саме, що у вправі 3:

— відведення рук назад;

— повороти тулуба (скручування).

**5.** В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті за головою, обхопивши лікті. 1–2 — колові рухи тазом вправо; 3–4 — те саме вліво.

**6.** В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті за головою, обхопивши лікті. 1–4 — кругові рухи тулубом вправо; 5–8 — те саме вліво.

**7.** В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — поворот тулуба вправо; 2 — в. п.; 3–4 — те саме вліво.

- 8.** В. п. — широка стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки в сторони. 1 — нахил до правої; 2 — нахил вперед—донизу; 3 — нахил до лівої; 4 — в. п.; руками торкатися підлоги.
- 9.** В. п. — широка стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки в сторони. 1–4 — нахил до правої із захватом; 5–8 — те саме до лівої.
- 10.** В. п. — стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки за голову. 1 — поворот тулуба вправо; 3–4 — те саме вліво.
- 11.** В. п. — широка стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки в сторони. 1–4 — пружні повороти тулуба вправо; 5–8 — те саме вліво.
- 12.** В. п. — о. с. 1–7 — нахил вперед із захватом; 8 — в. п.
- 13.** Махи ногами вперед, назад, вправо, вліво, всередину, назовні:  
— те саме з в. п., сидячи, лежачи на спині;  
— махи назад у в. п., лежачи на животі;  
— махи правою, лівою, притягаючи ногу і утримуючи це положення 5–10 с у вищій точці в в. п. сидячи, лежачи на спині.
- 14.** В. п. — широка стійка ноги нарізно правою. 1–3 — пружні присідання на правій, руки на коліно; 4 — поштовхом зміна положення ніг; 5–8 — те саме на лівій.
- 15.** В. п. — о. с. 1 — випад вправо, руки вперед; 2–3 — пружні присідання; 4 — в. п.; 5–8 — те саме вліво.
- 16.** В. п. — упор присівши на правій, ліву назад. 1–7 — пружні присідання; 8 — поштовхом зміна положення ніг; 9–16 — те саме на лівій.
- 17.** В. п. — стійка на колінах. 1–3 — нахил назад, руки назад-донизу, торкнутися п'ят; 4 — в. п.; вправу виконувати за допомогою партнера/партнерки.
- 18.** В. п. — вузька стійка на колінах, руки вгору; 1–3 — нахил назад у напівміст; 4 — в. п.; вправу виконувати за допомогою партнера/партнерки.
- 19.** В. п. — упор лежачи на стегнах. 1–3 — максимально прогнутися назад; 4 — в. п.:  
— те саме зі згинанням ніг (намагатися ногами торкнутися голови);  
— те саме за допомогою партнера/партнерки.
- 20.** В. п. — лежачи на животі, руками захопити гомілковостопні суглоби зігнутих назад ніг; 1–7 — прогнутися, випрямляючи ноги; 8 — в. п.
- 21.** В. п. — упор стоячи на колінах; махи ногами назад, вправо, вліво.
- 22.** В. п. — сід, руки вгору:  
— нахили на кожен рахунок;  
— нахили із захватом за гомілковостопні суглоби;  
— пружні нахили вперед;  
— нахили за допомогою партнера/партнерки.
- 23.** В. п. — сід ноги нарізно, руки за голову:  
— нахили до правої, вперед, до лівої;  
— нахили із захватом правою, лівою;  
— пружні нахили до правої, вперед, до лівої;  
— нахили до правої, вперед, до лівої за допомогою партнера/партнерки.
- 24.** Полушпагат на правій, лівій, поперечний.
- 25.** Шпагат правою, лівою, поперечний.
- 26.** В. п. — лежачи на спині; піднімаючи прямі ноги, торкнутися ними за головою.

#### 4.5. Методика розвитку сили

*Сила* — це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Розрізняють абсолютну та відносну силу. *Абсолютна сила* характеризується здатністю людини долати найбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні. *Відносна сила* визначається показниками кількості абсолютної сили, що припадає на кілограм маси тіла.

Завданнями силового тренування є: гармонійний розвиток усіх м'язових груп, вплив на опорно-руховий апарат, периферійну, нервову системи та психіку в цілому.

Основними засобами силової підготовки є: загальнорозвивальні вправи, вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин, вправи із зовнішнім супротивом, гантелями, гумовими амортизаторами, штангою, різного роду тренажерами, вправи із самоопором. Силові вправи в основному виконують повільно. Якщо ж ці вправи виконувати стрімко, з повною амплітудою використання інерції руху тіла, то вони розвиватимуть силову витривалість.

Розвиток сили можливий лише за умови систематичних значних навантажень. Для розвитку сили застосовують такі *методи*:

- повторних зусиль — характеризується багаторазовим повторенням фізичної вправи з однаковою потужністю і характером навантаження, застосовують обтяження вагою 30–35 % від максимального, що дає змогу розвинути силову витривалість;
- максимальних зусиль — метод потребує застосування великих обтяжень і сприяє збільшенню м'язової маси;
- динамічних зусиль — передбачає використання вправ із максимальною швидкістю;
- із застосуванням ізометричного режиму роботи м'язів — пропонується за умови виконання статичних вправ зі збереженням при цьому пози тривалістю 5–6 с, цим методом виконують повільні вправи на рівновагу;
- комбінованих зусиль — характеризується виконанням вправ у визначеній послідовності (спочатку в динамічному, потім в ізометричному режимі, у подальшому з більшими м'язовими зусиллями, останній етап — багаторазові повторення).

Наприклад, у гравців повинно бути дуже тонке м'язове відчуття під час удару по м'ячу, і це відчуття може лише



погіршитись, якщо надмірно розвинути м'язову масу рук. Проте, робота над силою приводить до значного зростання м'язової координації, від якої залежать спритність, швидкість і частково витривалість. Виконувати силові вправи допустимо в межах отримання необхідної всебічності фізичного розвитку і в основному в поєднаннях із вправами на гнучкість. При цьому можна рекомендувати силові вправи з невеликими обтяженнями: легкими (1–1,5 кг) гантелями, набивними м'ячами, ракетками тощо.

Розвиток сили нерозривно пов'язаний із виконанням цілого ряду гімнастичних вправ, наприклад, вправ на розтягування, під час яких можуть бути використані гімнастичні снаряди: стінка, перекладина, бруси, кільця.

Для розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких потребує від учнів/учениць більших зусиль, ніж у звичайних умовах, зокрема *вправи*:

- з обтяженням масою власного тіла;
- з обтяженням масою предметів;
- з обтяженням опором зовнішнього середовища;
- у подоланні опору еластичних предметів;
- у подоланні опору партнера/партнерки;
- у самоопорі;
- з комбінованим обтяженням.

Слід враховувати, що сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не збігаються. Це слід взяти до уваги під час планування засобів розвитку сили і проведення уроків. Певне зростання рівня силових якостей відзначається у дівчат до 9-ти років і до 10-ти — у хлопців. Відносна сила досягає високих показників, особливо у дівчат, у 10–11 років. Найвищі темпи збільшення швидкісно-силових можливостей спостерігаються у дівчат і хлопців від 10 до 11 років.

Основою методичного підходу до силовой підготовки молодших школярів/школярок є комплексне виховання фізичних якостей. Це зумовлено тим, що в цьому віці більшою мірою виражено позитивний вплив розвитку однієї фізичної якості на розвиток інших.

У початковій школі під час силовой підготовки потрібно передбачати зміцнення якомога більшої кількості м'язових груп, особливо тих, що формують поставу.

Серед методів виконання вправ слід віддавати перевагу методу повторних зусиль.

На уроках фізичної культури вправи для розвитку сили повинні обґрунтовано поєднуватись з навчальним матеріалом. Вчитель/вчителька мають аналізувати, які м'язові групи були навантажені на уроці і майбутні вправи підбирати з метою рівномірного і гармонійного розвитку силових якостей учнів/учениць.

У домашніх завданнях з фізичної культури силові вправи мають провідну роль, адже їх можна виконувати в будь-яких умовах. Такі вправи є провідним критерієм фізичної підготовленості.

### **Комплекси вправ для розвитку сили різних груп м'язів** ***Вправи для м'язів шиї***

1. З в. п. — руки на голові, нахили голови вперед, назад, вправо, вліво, долаючи опір рук.
2. Зі стійки на колінах з опорою головою об долоні (на м'язкій опорі), переكاتи з чола на потилицю.
3. Борцівський міст.

### **Вправи для рук і плечового поясу**

#### ***Вправи для пальців і кисті***

1. Стискання пальців у кулак і розтискання.
2. Та сама вправа з гумовим м'ячем або еспандером.
3. Розведення і зведення пальців.
4. Згинання та розгинання кисті.
5. Рухи з упору, стоячи, лежачи або присівши з опорою на пальці.

Наприклад:

- в. п. — упор, присівши на пальцях (спираючись на кінчики пальців); 1 — упор лежачи; 2 — упор присівши;
- утримання упору, лежачи позаду (30 с — 1 хв).

#### ***Вправи для згинання і розгинання передпліччя***

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
2. Переходи переступанням на руках з одних положень упорів в інші:
  - з упору стоячи зігнувшись в упор лежачи і назад;
  - з упору лежачи позаду в упор лежачи поворотом вправо або вліво;
  - з упору присівши в упор лежачи і назад.
3. Стрибки на руках в упорі лежачи або упорі лежачи позаду.

### **Вправи для м'язів ніг і м'язів таза**

#### ***Вправи для стопи і гомілки***

1. Піднімання на носки і опускання на п'яти в різних вихідних положеннях (в стійках, в упорах стоячи).
2. Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній і внутрішній стороні стопи, переكاتи кроком.
3. Стрибки на одній і двох ногах.

4. Згинання та розгинання стопи (від себе, на себе), колові рухи стопою у вихідних положеннях: сидячи, лежачи на спині, стоячи на одній нозі.

**Вправи для м'язів стегна (можна виконувати з обтяженням)**

1. Присідання на одній і двох ногах у опори і без.
2. Те саме з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі).
3. Ходьба в півприсіді.
4. Ходьба в присіді.
5. Стрибки в присіді і з присіду.
6. Стрибки в напівприсіді і з півприсіду.
7. Зі стійки па колінах нахили прямим тулубом (вперед, назад, вправо, вліво).

**Вправи для м'язів таза**

1. Піднімання тазу з упору сидячи позаду.
2. Пересування сидячи (вперед, назад).
3. Те саме поворотом вправо, вліво.
4. Піднімання тазу з положення лежачи на спині.
5. Піднімання тазу з положення лежачи на спині із зігнутими ногами.

**Вправи для м'язів тулуба**

1. Рухи ногами в упорі сидячи позаду (згинання-розгинання, піднімання-опускання, розведення-зведення).
2. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині.
3. Піднімання ніг з положення лежачи на спині.
4. Почергові й одночасні рухи прямими і зігнутими ногами в різних площинах.
5. Одночасні рухи ногами і тулубом з положення лежачи на спині.

**Вправи для м'язів задньої поверхні тулуба**

1. Піднімання і утримання тулуба з положення лежачи на животі.
2. Піднімання і утримання ніг з положення лежачи на животі.
3. Одночасне піднімання і утримання тулуба і ніг в положенні лежачи на животі.
4. Махи ногами назад з положення лежачи на животі (прямими та зігнутими ногами).

**Вправи для м'язів бічної поверхні тулуба**

1. Зі стійки ноги нарізно присідання з поворотами тулуба і торканням руками п'ят.
2. Те саме зі стійки ноги нарізно на колінах.
3. Те саме з торканням п'яти різнойменною рукою.
4. З упору лежачи на боці махи ногами в сторону.
5. З упору лежачи боком на правій (лівій) руці опускання і піднімання таза.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

**Вправи для комплексного розвитку фізичних якостей**

**Вправи з набивним м'ячем**

Набивні м'ячі бувають різних розмірів і різної ваги (від 1 до 6 кг). Їх використовують, як обтяження для збільшення

навантаження і як предмет для вправ удвох. Також виконують такі вправи з м'ячем:

- без випускання м'яча з рук (згинання і розгинання рук, махові і колісні рухи руками і ногами з м'ячем, нахили тулуба тощо);
- передавання м'яча з однієї руки в іншу, а також партнеру/партнерці, що стоїть у колоні (в шерензі, в колі тощо);
- підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння м'яча поодиночі і в парах.

### ***Орієнтовний комплекс вправ з набивним м'ячем***

1. М'яч на грудях: на кожний рахунок піднімання м'яча вгору і опускання на груди.
2. Сійка ногами нарізно, м'яч вниз: піднімання м'яча на груди, вгору, вниз (з прямими руками).
3. Підкидання м'яча вгору і ловіння його.
4. Те саме, але після оплеску в долоні.
5. Підкидання м'яча вгору і ловіння його після присідання.
6. Те саме, але після торкання підлоги однією або обома руками.
7. В. п. — вузька сійка, м'яч у руках за спиною; нахилившись уперед, підкинути м'яч і спіймати його.
8. Присідання, підстрибування і стрибки з м'ячем, руки в різних положеннях.

### ***Вправи з малим м'ячем***

Вправи з малим м'ячем складаються з двох основних рухових дій — метання і ловіння. Метання може бути на дальність і в ціль. На уроках застосовують переважно метання малого м'яча в ціль. Навички ловіння м'яча формують паралельно з навичками в метанні. Для навчання техніки ловіння м'яча використовують різноманітні індивідуальні, парні і групові вправи.

Найбільшу популярність мають вправи так званої «школи м'яча»: підкидання і ловіння м'яча різними способами і в різних напрямках.

#### **Вертикальний напрямок:**

- перший клас — кинути м'яч прямо вниз і впіймати його;
- другий клас — кинути м'яч прямо вгору і впіймати його;
- третій клас — кинути м'яч прямо вгору, дати впасти йому на підлогу і потім знизу, коли він відскочить від підлоги, впіймати.

#### **Навскісний напрямок:**

- четвертий клас — стати на відстані кількох кроків від стіни, кинути м'яч уперед і вгору в напрямку до стіни, дати йому впасти на підлогу і потім вже знизу, коли він відскочить від підлоги, впіймати.

## 5. Методика застосування вправ для формування правильної постави і профілактики плоскостопості

На порушення постави зазвичай першими звертають увагу батьки або педагоги. Таке порушення не повинно розцінюватися, як деформація, що не потребує корекції. Майже завжди це перший показник розвитку серйозних ушкоджень опорно-рухового апарату (сколіотична хвороба, юнацький остеохондроз, юнацький кіфоз, хвороба Шейерманна-Мау) або захворювання інших органів і систем. Слабкий фізичний розвиток учня/учениці веде до порушення постави, яке своєю чергою шкодить роботі внутрішніх органів. У підсумку це призводить до подальшого погіршення фізичного стану. У таке порочне коло попадають багато дітей, розірвати його можна, тільки забезпечивши правильне фізичне виховання й адекватний руховий режим для кожної конкретної дитини.

Постава — це звичне положення тіла людини під час ходьби, стояння, сидіння чи роботи. Вона відображає не тільки фізичний, а й психічний стан людини, будучи одним з показників здоров'я. Постава людини пов'язана з положенням хребетного стовпа і визначається статичними умовами, які у людини мають значні відмінності від усіх інших біологічних істот у зв'язку з її вертикальним положенням.

Для визначення постави проведіть візуальні обстеження (роздягніться до пояса і станьте спиною до обстежуваного) положення лопаток, рівня плечей, положення голови. Обстеження доповнюється визначенням глибини шийного й поперекового вигинів. Для цього підійдіть до стіни і станьте так, щоб п'яти, литки, сідниці та спина щільно прилягали до неї.

Державний стандарт визначає такі *вимоги до освітніх досягнень учнів/учениць*:

- загальнорозвивальні вправи без предметів на місці:
  - для м'язів шиї — нахили та повороти голови;
  - для верхніх кінцівок і плечового пояса — згинання і розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині;

- для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи — нахили вперед, в сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи;
- для м'язів живота — з вихідного положення лежачи на спині, животі, підйом з положення лежачи в положення сидячи;
- для м'язів спини — вправи з вихідного положення лежачи на животі;
- для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів — присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг в сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу;
- загальнорозвивальні вправи в русі — різновиди ходьби, бігу, стрибки, вправи на координацію;
- загальнорозвивальні вправи з предметами — викрути рук зі скакалкою, з гімнастичною палицею;
- вправи на відчуття правильної постави — біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, біля дзеркала;
- вправи для профілактики плоскостопості — ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, «гусінь», ходьба, біг, стрибки.

Розглянемо вправи для формування правильної постави або її корекції, а також для профілактики плоскостопості, наведені нижче.

### **Вправи для формування правильної постави**

1. *Розминка*. Лежачи на спині, витягнути руки за голову. Зігнути ноги в колінах і підтягнути їх до грудей. Повернутись у початкове положення. Повторити 10 разів.
2. *«Кішка»*. Встати, спираючись на обидві долоні і на обидва коліна, щоб долоні знаходилися під плечима. По черзі вигинати спину вгору і вниз, починаючи рух з куприка. Повторити 15 разів.
3. *«Скрутка»*. Вправу виконувати лежачи на спині. Зігнути праву ногу і підтягнути, тримаючись за коліно, до грудей. Потім відвести її вліво, а голову — вправо. Так само повторити з другою ногою. Виконувати по 15 разів на кожну сторону.
4. *«Собака мордою вниз»*. Підняти сідниці вгору, щоб спина і ноги утворили подобу гірки. Стежити, щоб хребет і ноги при цьому залишалися рівними. Зробити 2 підходи по 15 с.
5. *«Метелик»*. Сісти на коліна, а руки покласти зверху. Спину тримати рівно. Потім відвести руки за спину, щоб стикнулися долоні. Зробити два підходи по 30 с.
6. *Змінний підйом рук і ніг*. Вправу виконувати лежачи на спині, під спину і ноги можна підкласти додатковий атрибут. Підняти вгору протилежні руку і ногу, підвести їх одне до одного. Повторити 20 разів на кожну сторону.

7. **Підтягування.** Лежачи на спині, зігнути праву ногу, а другу залишити рівною. Розташувати руки вздовж тіла, а потім піднімати таз вгору, а руки відвести за голову. Потім одночасно підтягувати одне до одного корпус і ліву ногу. Зробити 15 разів на кожную сторону.

Найефективніший і давній спосіб виправити поставу — носити книжку на голові. Утримати її вийде тільки з рівною спиною. Вибрати книжку середніх розмірів, покласти її на голову і спробувати так походити по кімнаті. П'ять хвилин на день такої вправи — гарна профілактика порушень постави.

### **Комплекс вправ біля вертикальної площини**

#### **1–2-й класи**

1. В. п. — стати біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами; 1 — крок лівою ногою вперед; 2 — приставити праву ногу; 3–4 — фіксувати положення основної стійки; 5 — крок лівою ногою назад; 6 — приставити праву ногу.

2. В. п. — стати біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами; 1 — присісти, торкаючись вертикальної площини потилицею і тулубом, руками торкнутись підлоги; 2 — фіксувати положення; 3 — стати; 4 — фіксувати в. п.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 — руки в сторони, напівприсід; 2 — в. п.

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 — зігнути праву ногу вперед і притиснути її руками до тулуба; 2 — в. п.; 3–4 — те саме лівою ногою.

5. В. п. — о. с.; 1 — стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 2 — стрибком прийняти в. п.

#### **3–4-й класи**

1. В. п. — стати біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами; 1–2 — два кроки вперед; 3 — приставити ліву ногу; 4–6 — фіксувати положення о. с.; 7–9 — повернутись у вихідне положення; 10–12 — фіксувати положення о. с., стоячи біля вертикальної площини.

2. В. п. — стати біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами; 1 — присісти на носках, руки в сторони; 2 — фіксувати положення; 3 — стати; 4 — фіксувати в. п.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 — нахил вліво; 2 — в. п.; 3–4 — те саме вправо.

4. В. п. — стійка, руки на пояс; 1 — ліву ногу вперед, руки в сторони; 2 — в. п.; 3–4 — те саме правою ногою.

5. В. п. — о. с.; 1 — стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 2 — стрибком ноги разом, руки вгору; 3 — стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 4 — стрибком прийняти в. п.

### **Вправи для формування та корекції постави**

1. Стоячи біля стіни або гімнастичної стінки. В. п. — о. с. Прийняти правильну поставу, торкаючись спиною стіни або гімнастичної стінки. При цьому лопатки, сідниці, гомілки ніг і п'яти повинні фіксуватися до стінки, голова відведена. Правильність постави контролює сама

дитина у дзеркалі, вчитель/вчителька або хтось із дітей за вказівкою педагога.

**2.** Стоячи біля стіни, прийняти правильну поставу. Закрити очі, зробити крок вперед, знову прийняти правильну поставу. Розплющити очі, перевірити правильність постави, виправити відмічені дефекти.

**3.** Прийняти правильну поставу, зробити 2–3 кроки вперед, сісти, встати. Знову прийняти правильну поставу. Цю вправу можна робити, як і попередню, із заплющеними очима.

**4.** Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити 2–3 кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шії, плечей, рук і тулуба. Знову прийняти правильну поставу. Перевірити поставу, виправити дефекти.

**5.** Стоячи у гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу. Підвестися на носки, утримуватися в цьому положенні 3–5 с. Повернутися у вихідне положення.

**6.** Та сама вправа, але без гімнастичної стінки.

**7.** Прийняти правильну поставу, сісти, розвівши коліна в сторони і зберігаючи пряме положення голови і хребта. Повільно встати, прийняти правильну поставу, перевіряючи себе перед дзеркалом.

**8.** Стоячи в правильній поставі, покласти на голову мішечок з піском. Сісти, намагаючися не упустити мішечок. Встати у вихідне положення.

**9.** Ходьба з мішечком на голові із зупинками для контролю правильної постави.

## **Орієнтовні комплекси вправ для профілактики плоскостопості**

### ***Комплекс 1***

Виконують сидячи босоніж на килимі.

**1.** В. п. — сід ноги нарізно в упорі ззаду; 1–3 — роз'єднати пальці ніг; 4 — розслабити м'язи стопи.

**2.** В. п. — сід ноги нарізно в упорі ззаду; 1 — розвернути стопи назовні; 2 — в. п.; 3 — розвернути стопи до середини; 4 — в. п.

**3.** В. п. — сід ноги нарізно в упорі ззаду; 1 — пальці на себе; 2 — тримати; 3 — в. п.; 4 — тримати; 5 — відтягнути пальці; 6 — тримати; 7 — в. п.; 8 — тримати.

**4.** В. п. — сід ноги нарізно в упорі ззаду; 6–8 колових рухів стопами до середини; 6–8 колових рухів назовні.

**5.** В. п. — сід на п'ятах; 1 — стійка на колінах; 2–3 — прогнутися; 4 — в. п.

**6.** В. п. — присід; пружні рухи ногами протягом 6–8 с.

**7.** Повільна ходьба на місці з високим підніманням стегна.

**8.** В. п. — стоячи на лівій нозі, потрушування правою і навпаки.

### ***Комплекс 2***

**1.** Ходьба навшпиньки (ноги тримати прямими з максимальним підйомом на пальці); виконувати протягом 30 с.

**2.** Ходьба по обручу (гімнастичній палиці, канату або мотузці), охоплюючи предмет пальцями ніг.

**3.** Те саме, але охоплюючи склепінням стопи.

**4.** Ходьба лівим (правим) боком уперед по рейці гімнастичної лави, охоплюючи склепінням стопи.



5. Перекати з п'ятки на пальці і, навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці.

6. В. п. — о. с.; за допомогою пальців ніг переміщення тулуба вперед і назад.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

## **6. Методика застосування рухливих ігор, естафет, елементів спортивних ігор та ігор для активного відпочинку**

*Гра* — відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона складає велику частину дитячого життя з призначенням розважати, згуртовувати, розвивати, веселити, показувати — лише б було цікаво, динамічно і задирувати.

*Рухлива гра* — це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення ігрової мети, а також це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані сюжетом гри. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів. Зміст рухливої гри складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила і рухові дії.

*Сюжет гри* — це серія ретельно продуманих дій, які призводять через боротьбу двох протидіючих сил до кульмінації і розв'язки. Сюжет запозичується з навколишньої дійсності і образно відображає її дії (наприклад, мисливські, побутові, трудові тощо) або створюється спеціально, виходячи із задач фізичного виховання. Сюжет гри оживляє цілісні дії гравців, надає окремим прийомам і елементам тактики цілеспрямованість, робить гру цікавою.

*Правила гри* — це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам/учасницям гри; це опис дій у тій чи тій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключають прояв творчої активності та ініціативи гравців у рамках правил гри.

*Рухові дії* — це цілеспрямовані рухові акти, які здійснюють для вирішення яких-небудь рухових завдань. У рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образотворчими, ритмічними, виконуватись із проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри застосовують короткі прискорення зі зміною напрямку і затримкою руху, різноманітні метання

на дальність та в ціль, подолання перешкод, опір суперника тощо. Всі ці дії виконують у різноманітних комбінаціях і поєднаннях.

*Ігровий метод* — упорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним сюжетом, в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволенними способами, в умовах постійної і значною мірою випадкової зміни ситуації.

У практиці шкільного фізичного виховання використовують майже всі рухливі ігри, які входять до переліку сучасної класифікації рухливих ігор.

*Індивідуальні рухливі ігри* — створює, організовує і веде одна дитина. У цьому випадку вона може самостійно визначати смисл і зміст гри, тимчасові правила для себе, які може змінювати під час гри, заради ефективнішого досягнення цілі, зумовленої власним сенсом ігрових дій.

Діти молодшого шкільного віку надають перевагу так званим *вільним іграм*. Вони полягають у тому, що діти самі спонтанно вигадують гру, з обов'язковою метою та її досягненням. Такі ігри часто застосовують педагоги для розширення психологічних завдань, включаючи реабілітаційні.

*Колективні рухливі ігри* називаються так за ознакою одночасної участі в грі певної кількості гравців. Цей різновид ігор найпопулярніший серед дітей і відрізняється великим різноманіттям. Колективні ігри поділяють на командні та некомандні.

*Командні ігри* поділяють на ігри, в ході яких учасники/учасниці відповідно до змісту гри і правил не вступають у фізичний контакт із суперником, і на ігри з наявністю фізичного протиборчого контакту гравців-суперників у процесі ігрових дій.

*Некомандні ігри* проводять із ведучим/ведучою і без. У таких іграх кожен діє незалежно від інших. Особливістю некомандних ігор з ведучим є протиборство з ним і протидія гравців однієї команди ведучим з іншої шляхом взаємодії з партнерами по команді або за їхньої підтримки і безпосередньої фізичної допомоги. Для некомандних ігор без ведучих характерне індивідуальне суперництво гравців за своє, обумовлене правилами, місце на ігровому майданчику.

В іграх без фізичного контакту суперників за функціональною ознакою гравців наявні:

- прояв єдиноборства за свою команду;
- прояв боротьби за свою команду шляхом взаємопідтримки і фізичної взаємодопомоги гравців однієї команди.

Рухливі ігри з контактною взаємодією гравців протиборчих команд за їх функціями поділяють на: індивідуальне єдиноборство за свою команду; боротьбу за інтереси своєї команди, але за сукупності всіх єдиноборчих дій, підтримки партнерів по команді і їхньої фізичної допомоги.

Некомандні та командні рухливі ігри характеризують низкою узагальнених *типових рухових дій*:

- виконанням ритмічних рухів із проявом творчості, а також наслідування тварин в їх специфічних рухах;
- перебіжками на короткі дистанції з проявом швидкості переміщення і спритності;
- швидкісних дій виражено координованого характеру з різними інвентарними предметами;
- стрибками, пов'язаними з подоланням перешкод, силовим опором;
- проявом раніше сформованих рухових навичок, заснованих на вмінні орієнтуватися в просторі, уловлюванні та розрізненні звуків і спостережливості.

Рухливі ігри з ведучим і без ведучого проводять гравці різних вікових груп, проте варіант гри з ведучим доцільно застосовувати відповідно до вікових рухових можливостей дітей, без надмірного ускладнення змісту і правил гри.

Рухливі ігри з фізичним контактом із суперником поділяють на ігри, де контакт носить опосередкований характер, наприклад, у перетягуванні канату, або випадковий, якого важко уникнути, не порушуючи зміст гри та її сутність. При підборі ігор або при спонтанному визначенні їх змісту рекомендують уникати ігор з потенційно травмонебезпечним змістом, де цілеспрямований фізичний контакт гравців може призвести до небажаних і небезпечних наслідків для їхнього здоров'я.

Розрізняють дві форми організації рухливих ігор: урочна та позаурочна.

*Урочна форма* проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль вчителя/вчительки, регулярність занять з незмінним складом учасників/учасниць, регламентовані зміст і обсяг ігрового матеріалу і його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою навчально-виховного процесу, в який включено цю гру.

Рухливі ігри, які відносять до *позаурочної форми* проведення, відрізняються тим, що організаторами, лідерами є самі діти. Такі ігри організують зазвичай епізодично, склад учасників може змінюватись, а ігри варіюються за змістом і обсягом ігрового матеріалу.

За урочної форми проведення рухливих ігор керівник, вирішує оздоровчі, освітні, виховні завдання.

*Оздоровчі завдання.* За правильної організації занять з врахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості дітей ігри мають сприятливий вплив на ріст, розвиток і зміцнення апарату кісток і зв'язок, м'язової системи, на формування правильної постави, а також покращення функціональної діяльності організму.

При заняттях іграми необхідно враховувати такі чинники:

- фізичні навантаження мають бути оптимальними;
- недопустимо доводити учасників гри до перевтоми і довготривалих затримок дихання;
- під час систематичних ігор можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них.

*Освітні завдання.* Рухливі ігри можуть позитивно впливати на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. Під час проведення рухливих ігор через їх специфічність насамперед вирішують задачі власне фізичного виховання. Ігровий метод особливо рекомендують використовувати на етапі початкового освоєння рухів. Для школярів молодших класів важливі ігри з дрібним інвентарем, які покращують м'язово-рухливу чутливість, удосконалюють рухові функції рук і пальців.

*Виховні завдання.* Змагальний характер рухливих ігор, за рахунок активних дій дітей, стимулює у них прояв рішучості, мужності і стійкості для досягнення мети. В колективних іграх кожний наочно переконається в перевагах загальних, дружніх зусиль, спрямованих на подолання перешкод у вирішенні загальних завдань.

Захопливий ігровий сюжет викликає у дітей позитивні емоції і спонукає їх до того, щоб вони з неослабною активністю багаторазово проробляли ті чи ті прийоми, проявляючи необхідні вольові якості та фізичні здібності. Для виникнення інтересу до гри велике значення має досягнення ігрової мети — характер і ступінь складності перешкод, які треба долати для отримання конкретного результату,

для задоволення грою. Рухлива гра, що потребує творчого підходу, завжди буде цікавою і привабливою для її учасників/учасниць.

Рухливі ігри більшою мірою сприяють вихованню фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі. Більшість рухливих ігор потребує від дітей швидкості. Це ігри, побудовані на необхідності миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней у найкоротший час.

Обставини, які постійно змінюються в грі, швидкий перехід від одних рухів до інших сприяють розвитку спритності. Для виховання сили добре використовувати ігри, що потребують прояву помірних за навантаженням, короткочасних швидкісно-силових напружень. Ігри з багаторазовими повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що потребує значних витрат сил і енергії, сприяють розвитку витривалості. Удосконалення гнучкості відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку рухів.

Оздоровчі, освітні і виховні завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки тоді кожна гра буде ефективним засобом різнобічного фізичного виховання дітей.

Найважливішими обов'язками та функціями педагога (керівника гри), що застосовує рухливі ігри як засіб цілеспрямованого організованого фізичного виховання, є:

- виконання комплексу організаційних дій;
- реалізація комплексу впливів загальноорозвивального тілесно-рухового і виховного характеру.

До загальноорганізаційних дій педагога належить:

- вибір гри і фактори ефективності її проведення;
- аналіз системної та структурної сутності гри;
- підготовка місця проведення гри, інвентарю та допоміжного обладнання.

Зміст обраної рухливої гри визначається метою і основними завданнями уроку. Для вчителя/вчительки важливим є те, що проведення гри тільки заради гри — це марна трата часу, виходячи зі стратегічної мети фізичного виховання — формування фізичної культури особистості учня/учениці. Підбір гри ґрунтується, насамперед, на основних завданнях уроку і психофізіологічних особливостях віку учасників/учасниць гри, узагальненому рівні їхнього фі-

зичного розвитку та рухової підготовленості, кількісного співвідношення хлопчиків і дівчаток у командах.

Організаційна форма занять справляє визначальний вплив на підготовку і проведення гри. Найбільш прийнятною в освітньому і виховному аспектах форма академічного уроку, одним з елементів якого планується рухлива гра. Саме на уроці можна планувати і цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання, оскільки урочна форма визначає вік, стать і час, що відведений на заняття.

Найкращим місцем проведення рухливих ігор є літній спортивний майданчик або спортивна зала, що дає змогу повною мірою проявляти дітям їхню рухову активність. Проведення ігор в умовах шкільної рекреації вимагає від ведучого прояву творчості, неординарних організаційних рішень, в цілому — досить високого професіоналізму.

Пора року і погодні умови, безумовно, впливають на вибір гри і її зміст. Улітку при спекотній погоді необхідно планувати проведення ігор з невеликою руховою активністю, щоб уникнути перегріву учнів/учениць. І навпаки, взимку обрана гра має бути насичена активними рухами, переміщеннями.

У зміст обраної гри можна вносити зміни відповідно до організаційних ситуацій, що виникли (велику і дуже малу кількість учасників/учасниць, брак інвентарю тощо). Досить емоційно позитивно сприймають діти зміни в грі, правила за їх пропозицією, тим більше якщо це приводить до покращення організації гри і якості її проведення.

Аналіз системності та структурності гри здійснює педагог у процесі особистої підготовки до її проведення. Створення уявлення про гру, як систему, дає змогу виділити її головні елементи, їх функції в ході гри, продумати особливості безпосередніх і опосередкованих зв'язків між елементами. 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 учитель/вчителька заздалегідь вибирає собі помічників/помічниць, визначає їх функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники/помічниці першими ознайомлюються з правилами гри і місцем її проведення.

Для проведення гри учителю/вчительці рекомендується продумати і врахувати такі аспекти:

- ознайомитися з вимогами і правилами гри, приготувати необхідне обладнання та матеріали перед її початком;
- врахувати рівень розвитку дітей, їхні таланти, вміння і невміння;
- пропонувати тільки ті ігри, які доступні дітям даної вікової групи, відповідних зросту дітей, їх силі, життєвому досвіду;
- уміло виводити учасників/учасниць з гри, яка для них складна;
- уникати надмірного ентузіазму (перезбудження) у гравців;
- бути готовим до участі у грі як звичайному гравцю, підкорятися всім правилам, включаючи і ті, які начебто применшують переваги дорослого;
- допомагати дітям, які не зовсім компетентні і не настільки координовані, як їхні однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, яку вони мають. Дитина з яким-небудь недоліком може отримувати задоволення, якщо буде суддею-хронометристом або головним суддею в грі, в якій він не зможе взяти участь, чи буде підраховувати очки;
- не звертати увагу на помилки деяких дітей або обережно виправляти їх, не перериваючи гри; не сварити дітей перед іншими, якщо вони порушили правила або помилилися в грі;
- пояснювати правила кожної гри вчасно і дозволити дітям кілька 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 гру;
- давати дітям відпочинок між іграми відповідно до їхнього віку і можливостей;
- вибирати ігри з урахуванням можливості їх ускладнення — починати з найпростіших, поступово ускладнювати їх в міру поліпшення спритності дітей.

Пояснення сутності гри доцільно проводити в тій побудові або рольовому розташуванні дітей, з якого починається гра. Успіх пояснення і сприйняття суті та умов гри залежить від того, наскільки сам педагог ясно, точно і професійно представляє її собі сам. Пояснення має бути

послідовним, логічним, докладним, без поспіху, а також чітким, з гарною дикцією, з помірними емоціями, але не монотонно, на доступній для дітей мові. Пояснювати правила гри слід так, щоб не робити потім вимушені зупинки по ходу гри для їх уточнення.

У практиці рухливих ігор склалася і діє досить проста і надійна схема пояснення суті гри, яка складається з:

- назви гри, її головної відмінної особливості;
- змісту гри;
- ролі гравців і їх розташування на майданчику;
- функції помічників/помічниць;
- правил гри;
- умов визначення переможців/переможниць;
- відповідей на запитання учасників/учасниць гри, які адресують всім дітям.

Доцільно використовувати кожен можливість для одночасної розповіді і показу рухових фрагментів гри. Пояснювати сутність гри і правил слід при досягненні максимальної уваги дітей до дій вчителя/вчительки. При поясненні гри також слід враховувати загальний настрій дітей і загальний психологічний фон колективу. За зниження уваги дітей під час розповіді необхідно скоротити пояснення, за можливості без шкоди для його сенсу і емоційної сторони майбутньої гри. Завершують пояснення відповідями на запитання учнів/учениць, при цьому відповідь слід адресувати всім. У випадках повторного проведення гри зазвичай звертають увагу на її ключові моменти і уточнюють правила. Ефективним педагогічним прийомом є вибіркове опитування дітей про сенс і зміст гри, про особливості правил її проведення.

Пояснювати розміщення гравців з визначенням індивідуальних функцій і правил гри варто в організованій побудові дітей, рідше при довільній. Найраціональнішим способом пояснення є розповідь, в тому розташуванні гравців, у якому починається гра. Важливо, щоб за різних варіантів розміщення гравців педагог бачив усіх дітей, а вони своєю чергою бачили його.

Якщо гра починається з переміщення дітей бігом врозтіч, то для пояснення гри і стартових дій діти розміщуються в шеренги або групуються біля вчителя/вчительки, але з умовою добре бачити одне одного. При проведенні гри в колі вчитель/вчителька займає місце для пояснення в ряду гравців, що забезпечує гарний огляд для всіх і таке ж сприйняття розповіді. Учителю/вчительці не слід



розташовуватися в центрі кола і навіть у деякому віддаленні від нього, оскільки багато гравців пояснення суті і правил гри можуть не почути. Якщо гра має командний характер і стартове розташування передбачає шеренгу або колону, то викладач повинен для пояснення зблизити учасників/учасниць команд, стати в середині між ними, обов'язково повернути їх обличчям до себе.

При стартовому розміщенні не можна ставити дітей обличчям до сонця або до вікон. Те саме стосується і до вчителя/вчительки при його розташуванні перед дітьми.

При розміщенні дітей для гри важливо розрахувати місце вчителя/вчительки для показу елементів гри одночасно з розповіддю. Важливо, щоб під час показу дії вчителя/вчительки були б зрозумілими для всіх дітей.

Визначення індивідуальних функцій гравців може полягати: у розподілі дітей на команди; у виборі ведучих; у призначенні помічників/помічниць. Гравців розподіляють на розсуд педагога в тих випадках, коли потрібно скласти команди, рівні по силам. Також на команди гравців можна розподілити шляхом розрахунку: діти стоять у шерензі, розраховуються на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі — іншу. Це найшвидший спосіб, їм найчастіше користуються на уроках фізичної культури, але за цього способу поділу команди не завжди рівні за силою.

Поділ шляхом фігурного марширування або розрахунку рухливої колони такий: у кожному ряду має бути стільки дітей, скільки потрібно команд для гри. Склад команд тоді буває випадковим і часто не рівним за силою.

Розподіл на команди за змовою: діти вибирають капітана, розділившись на пари, змовляються, хто ким буде, і капітани вибирають їх за назвами. За такого розподілу команди майже завжди рівні за силами. Його можна застосувати тільки в тих випадках, коли гра необмежена за часом.

Розподіл за призначенням капітанів: діти вибирають двох капітанів, які по черзі вибирають гравців собі в команду. Цей спосіб досить швидкий і команди бувають рівні. Негативною стороною є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок.

Постійні команди можуть бути не тільки для спортивних ігор, а й для складних рухливих ігор та ігор-естафет.

Капітани — безпосередні помічники/помічниці педагогів. Вони організують і розміщують дітей, розподіляють їх за силами і відповідають за дисципліну у процесі гри.

Капітанів вибирають самі гравці або призначає вчитель/вчителька. Коли капітана обирають гравці, вони навчаються оцінювати один одного, виказуючи довіру своєму однокласнику, спонукають його до більшої відповідальності. Якщо гравці недостатньо добре організовані або погано знають один одного, то капітана призначає керівник. Іноді він призначає капітанами пасивних гравців, сприяючи тим самим вихованню необхідних рис характеру. У постійних командах капітанів періодично переобирають.

Учитель/вчителька обирає помічників/помічниць для спостереження за дотриманням правил гри, визначенням її результату, розміщенням інвентарю. Роль помічника/помічниці важлива і для формування його/її соціальної активності. Тому доцільно, що б у такій ролі побували всі діти протягом навчального року.

Учитель/вчителька оголошує учасникам гри про призначення помічників/помічниць без пояснення причин свого вибору. Їх кількість залежить від змісту гри, умов її проведення і складності правил. Помічники/помічниці можуть бути призначені і з їхньої власної ініціативи. На їх роль можуть бути призначені діти з ослабленим фізичним розвитком або звільнені лікарем від рухової активності. Якщо рухливу гру проводять на відкритому майданчику, на місцевості, то помічників/помічниць слід призначити завчасно, аби підготуватися до гри в ускладнених умовах. Помічників/помічниць призначають зазвичай після пояснення сутності гри і вибору капітанів або ведучих.

Державний стандарт визначає вимоги до освітніх досягнень учнів/учениць — вони мають брати участь у рухливих іграх і застосовувати їх під час активного відпочинку:

- для вправ у формуванні культури рухів — «Слухай сигнал», «Театр звірів», «Життя лісу», «Літає — не літає», «На свої місця», «Швидко стати в шеренгу», «Переліт птахів», «Секретне завдання», «Тихо-гучно», «Мандрівка оплесків»;
- для вправ у формуванні навички пересувань — «Ой, у полі жито», «По гриби», «До своїх прапорців», «Ми весела дітвора», «Виклик номерів», «Вовк у каналі», «Будиночки», «Іподром», «Горобці й ворони», «Ловіння мавп», «Садіння картоплі»;
- для опанування навички володіння м'ячем — «Хто влучніше?», «Гравець у колі», «Влучно в ціль», «Хвостики», «Жонглер», «Передав — сідай!», «Займи вільне коло»,

«Приборкувач м'яча», «Гарячий м'яч», «Вибивний» (із м'яким м'ячем), «Донеси м'яч»;

- для стрибкових вправ — «Хто більше?», «Стрибунці-горобчики», «Стрибки по “купинах”», «Через зони».

### **Характеристика рухливих ігор**

Для рухливих ігор характерні активність і самостійність гравців, колективізм дій і безперервна зміна умов діяльності. Крім основних груп ігор (некомандні і командні) є ще невелика група проміжних ігор — перехідних. До командних ігор належать два види: ігри з одночасною участю всіх гравців та з участю гравців по черзі (естафети). В основу докладнішої класифікації ігор покладено рухові дії, зокрема розрізняють ігри:

- з наслідувальними діями;
- з перебіганнями;
- з доланням перешкод;
- з м'ячем, палицями та іншими предметами;
- з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами) тощо.

Дуже специфічні та складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка. Дедалі частіше використовують різноманітні підготовчі ігри. Спрощений зміст їх дає дітям змогу ознайомитися із такими спортивними іграми, як баскетбол, волейбол, теніс та ін.

Кожна гра, яку педагог обирає для фізичного виховання дітей, має обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Освітнє значення ігор дуже різноманітне. Систематичне їх застосування розширює рухові можливості й забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів — бігу, стрибків, метання. В ігрових умовах ці рухи перетворюються в уміння. Крім цього, розвивається здатність аналізувати і приймати рішення, що своєю чергою позитивно впливає на формування розумових процесів. Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у мінливих умовах і за активної співдружності гравців.

Правильне керівництво поведінкою дітей сприяє вихованню морально-вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість. Надзвичайно велике оздоровче значення ігор, які проводять на свіжому повітрі. Різноманітна активна рухова діяльність завжди супроводжується позитивними емоціями.

Вибір гри визначається конкретними завданнями та умовами її проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості вибору й методика проведення гри. Так, діти молодшого шкільного віку, хоч і дуже рухливі, проте ще не підготовлені до тривалих навантажень. Тому для них рекомендується обирати не дуже тривалі ігри, які обов'язково мають перериватися паузами для відпочинку. Учні/учениць 1–2-х класів більше захоплюють ігри імітаційні, сюжетного характеру. Дії в колективі для них складні, їм більше подобаються ігри з перебіганнями, стрибками, ловінням і киданням м'ячів і різних предметів. В учнів/учениць 3–4-х класів спостерігається значний розвиток координаційних можливостей. Зростають сила, швидкість, спритність, витривалість, вдосконалюються управління своїм тілом і пристосованість організму до фізичного навантаження. Діти цього віку вже грають у складні за змістом ігри. Завдяки розвитку оперативного мислення вони можуть розв'язувати складніші тематичні завдання. Це має особливе значення, бо в цьому віці дітей починають цікавити ігри, де змагаються вже не окремі учасники, а цілі колективи. Рухливі ігри дітей цього віку тривалі та інтенсивні, з більш суворим дотриманням правил гри.

Навчання дітей доцільно починати з некомандних ігор, потім перейти до перехідних і завершити складними. До більш складних ігор слід переходити своєчасно, поки діти не втратили зацікавленості до вивчених раніше. При цьому важливо спиратися на досвід, якого вони набули під час ігрової діяльності, тобто кожна нова гра має ґрунтуватися на вже засвоєній і добре відомій. Це допоможе закріпити навички і вміння.

Підготовка і проведення рухливих ігор починається з вибору гри. Після визначення основних завдань заняття враховують склад групи, вікові особливості дітей, їх розвиток і фізичну підготовку. Вибір гри залежить також від кількісного складу дітей. Найбільш доцільно ігри проводити з 25–30 учнями. Вибираючи гру, керуються формою заняття (урок, перерва, збір загону, свято тощо). Так, під час перерви проводять ігри, які можна припинити або продовжити без порушення їх перебігу. Добираючи ігри, необхідно додержуватися відомого в педагогіці правила поступового переходу від легкого до важкого.

Розрізняють ігри, в яких увагу зосереджують на одній дії (естафети) та ігри, в яких увага спрямована на багато дій.

Вправи, які потребують тривалої односторонньої уваги, вважають більш стомлюючими. Щоб розвинути швидкість, використовують ігри, які передбачають ривки, перебігання. Швидкісно-силові якості розвиваються за допомогою ігор, пов'язаних із стрибками, діставанням м'яча в польоті тощо. Для розвитку сили слід проводити ігри з метанням. Місце проведення значно впливає на вибір гри. Педагог повинен уміти змінювати й пристосовувати гру до конкретних умов. Так, у невеликому вузькому залі або коридорі слід проводити ігри з лінійним шиккуванням дітей. У великому залі або на майданчику можна проводити ігри з бігом урозтіч, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами ігрових видів спорту. Під час прогулянок та екскурсій за містом добре використовувати ігри на місцевості. Процес проведення ігор поділяють на дві взаємопов'язані фази: створення передумов (оволодіння ігровими діями) і безпосереднє проведення гри.

До гри, яку проводитимуть, слід підготуватися і передбачити всі можливі ситуації. В обов'язки педагога входить підготовка місця, забезпечення гри інвентарем. Розмітка майданчика може бути постійною або тимчасовою. У першому випадку її наносять олійною фарбою; у другому — майданчик позначають великими і малими фішками, прапорцями, стійками, лініями (крейдою). Підготовку слід проводити завчасно і ретельно. До неї корисно залучати дітей. Сюди входить прибирання приміщення, розставлення обладнання, розмітка майданчика, добір інвентарю тощо. Дуже відповідальна роль ведучого. Якщо він млявий або некмітливий, то не зможе спонукати гравців до активних дій, тому ведучого призначає керівник або його вибирають гравці. Педагог спочатку пояснює, що ведучий/ведуча має бути уважним, спритним, досвідченим. Його/її можна виявити також під час гри або за її результатом.

У Типових освітніх програмах більшість рухливих ігор командного характеру. Звичайно, гра цікавіша тоді, коли команди рівноцінні. Можна розподілити команди за розрахунком у шерензі. Гравці розраховуються по 2 або 3 (залежно від кількості команд). Учасники в шерензі стоять на зріст, хлопчики й дівчатка перешиковуванням під час руху (фігурним маршируванням). Так, після виконання команди «Наліво в колону по три, кроком руш!» гравці на різних флангах утворюють три колони, за розсудом керівника, якщо він добре знає сили учасників; за вибором

капітанів, які по черзі добирають собі гравців, викликаючи їх з шеренги.

Від організації гравців значно залежить сам перебіг гри: їх розміщення під час пояснення, призначення ведучих, капітанів і помічників, розподіл на команди. Зміст складної гри краще пояснювати в кілька етапів: перший — ознайомлення з грою (назва, сюжет, основні правила); другий — внесення змін до змісту і правил гри. Пояснення корисно проводити одночасно з розміщенням гравців і розподілом обов'язків між виконавцями. Через те, що діти з нетерпінням чекають початку гри і ледве вислуховують педагога, пояснення не слід затягувати. У необхідних випадках показ, яким доповнюється розповідь, повинен дати уявлення про гру, зацікавити дітей, спонукати до активних дій.

Керівництво грою, безперечно, найважчий і водночас вирішальний момент у роботі педагога. Тільки якщо правильно керувати грою, можна досягти запланованого педагогічного результату вивчення гри. Керівництво грою охоплює спостереження за діями учасників і колективів, усунення помилок, показ правильних індивідуальних і колективних прийомів, припинення проявів індивідуалізму чи грубого ставлення до товаришів, регулювання навантаження, стимулювання необхідного рівня змагань протягом усієї гри. Щоб невпинно стежити за грою, педагог повинен бачити всіх учасників/учасниць. У складних іграх із великою кількістю гравців слід залучати суддів-помічників. Вони рахують очки або час, стежать за порядком і станом місця для гри.

Спрямовуючи ігрову діяльність, педагог повинен добиватися активності, самостійності і творчості гравців. виправляти помилки слід безпосередньо в процесі гри або під час спеціальної перерви, коли всі гравці мають залишатися на місцях. Пояснювати, в чому помилка, треба стисло. Іноді корисно педагогові самому включитися в гру, щоб показати, як правильно діяти в тих чи тих випадках. Якщо цих прийомів недостатньо, використовують спеціальні вправи, розбирають ігри з поясненням дій на дошці, макеті, демонструють правильний спосіб. Гравці часто виявляються дуже збудженими, що призводить до поспішних дій, порушень дисципліни й поведінки. Педагог повинен запобігати цьому, виховувати у дітей уміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, з повагою ставитися до товаришів по команді та суперників, грати чесно, дотримуючись правил гри.

У розв'язанні цих завдань особливе значення має суддівство. Втручаючись у гру, оцінюючи дії гравців і вимагаючи неухильного дотримання правил, суддя спрямовує хід гри. Підрахунок результатів має бути наочним. Для цього систематично повідомляють про зміни. У суддівстві важливу роль відіграє сигналізація: для цього користуються свистком, оплеском, прапорцем. Вибір засобу сигналізації залежить від характеру гри та складу гравців.

Дуже важливо вміло дозувати навантаження, адже надмірна емоційність під час гри заважає дітям контролювати свій стан. Коли виникають симптоми втоми (пасивність, порушення точності і контролю дій, блідість тощо), потрібно зменшити навантаження. Регулювати його можна різними способами: скоротити тривалість гри, ввести перерви, змінити кількість гравців, зменшити ігровий майданчик, змінити правила гри тощо. Закінчувати гру треба своєчасно. Затягування може призвести до зниження інтересу в гравців, їхньої перевтоми. Передчасне або раптове закінчення викликає незадоволення у дітей. Щоб уникнути цього, педагог повинен вкласти в час, відведений для гри. Закінчують гру завжди організовано: зупиняють гравців, підраховують результати й оголошують переможців. Після цього керівник проводить розбір гри, оцінює результати, указує на помилки гравців, зазначає, що було позитивне в грі, пояснює найдоцільніші способи ігрових дій. Бажано відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів, звернути увагу на порушення правил гри, дисципліни.

### **Опис ігор**

*«Жабенята».* За сигналом керівника діти проговорюють:

Всі ми діти-жабенята,  
Любим бігати і гратись,  
Ану, спробуй нас догнати,  
Раз, два, три — лови!

Після цих слів гравці перебігають до протилежного табору, а ведучий/ведуча намагається доторкнутися рукою до когось з перебігаючих. Той, кого він торкнеться, відходить убік. Після цього гру повторюють. Правилами гри дозволяється перебігати тільки після слова «лови». Тих, хто перебігає, можна ловити до лінії протилежного табору. Не дозволяється забігати назад за лінію в табір. Після трьох-чотирьох перебіжок міняють гравців, а в грі продовжують брати участь ті, яких ведучий уже «поквачив». У цій грі удосконалюються навички з бігу зі зміною напрямку,

виховується сміливість, виробляється швидкість реакції, орієнтування, кмітливість.

«Космонавти». На майданчику креслять 4–6 трикутників — «ракетодром». У середині кожного з них позначають «ракети», причому на кілька менше, ніж гравців. Усі діти стають у коло й беруться за руки. За сигналом керівника діти йдуть по колу і декламують:

Нас чекають швидкі ракети  
Для прогулянок на планети.  
На будь-яку ми полетимо!  
Але в грі один секрет:  
Хто спізнився,  
Той без місця залишився!

Після цих слів усі біжать до «ракетодромів», займають місця в ракетах. Той, хто не встиг, стає в центрі майданчика. Після цього гру повторюють. За правилами, біг можна починати після слова «залишився». У ракеті не може бути двох космонавтів. Під час гри удосконалюються навички бігу зі зміною напрямку руху, вміння зберегти рівновагу після раптової зупинки, формуються швидкість реакції, кмітливість, спритність.

«Мисливці і качки». У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший-другий, і перші номери входять у коло. Перші номери це — мисливці; другі одержують футбольний або баскетбольний м'яч. Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у тих качок, які ближче до м'яча. Качка виходить з гри, якщо її «поквачили» м'ячем. Гра триває, доки не буде вибито всіх качок. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка витратить менше часу або в призначений час виб'є більше гравців іншої команди. Правилами гри мисливцям не дозволяється вступати всередину кола, а качки не мають права покидати його. Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера. У процесі гри треба добиватися колективності дій гравців, використовуючи якнайбільше передач між партнерами. В окремих випадках доцільно самому керівникові взяти участь у грі.

Формуються навички передавання м'яча в нападі, закріплюються навички ловіння м'яча, а також розвиваються орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність,



точність рухів, вміння правильно обирати місце в нападі й захисті, виховується колективізм.

«*Вовк у канаві*». У центрі майданчика проводять дві паралельні лінії на відстані 60–80 см одна від одної. На протилежних кінцях майданчика позначають лініями два «доми». Обирають одного-двох ведучих «вовків», які займають місця в канаві. Решта гравців одного з домів. За сигналом «вовк у канаві» кози перебігають у дім, перестрибуючи через канаву. Вовки намагаються «поквачити» тих, хто перестрибує. Спійманий відходить убік. Після цього маневр повторюють. Виграє той, кого жодного разу не піймали. Правилами гри козам забороняється перебігати до сигналу, переступати канаву, а вовкам — вибігати з неї. Хто затримається перед канавою, повинен по команді керівника перестрибнути, інакше він вважається пійманим. «Кози» перебувають за лінією. Удосконалюються навички з бігу і стрибків у довжину, розвиваються орієнтування, кмітливість, сміливість.

«*Карасі і щука*». На протилежних кінцях майданчика проводять лінії — це «дім» карасів. Ведучий — щука — стає всередині майданчика, гравці-карасі — розташовуються в «домах». За сигналом керівника «Раз, два, три!» карасі перебігають до протилежного дому. Щука намагається піймати їх. Ті, кого «заквачили», відходять убік, а потім, коли їх стає 4–6, вони в одному з домів беруться за руки, утворюючи ланцюг. Щука стає за неводом. Тепер карасі обов'язково пробігають через невід. Коли ланцюг розгортається, він замикається в коло, і тепер карасі повинні пробігти через коло. Потім стають у дві шеренги обличчям один до одного і утворюють «невід», «корзину», «вершу». Перемагає той, кого піймають останнім. За правилами гри перебігати дозволяється тільки після сигналу. Карасі повинні пробігти через «невід», «корзину», «вершу». Гравці, які утворюють невід, не затримують карасів. Щука не має права забігати в «корзину», «вершу». Потрапивши в «корзину» чи «вершу», щука стає карасем, а пійманих карасів відпускають. Якщо кількість гравців дуже велика, можна використати двох ведучих. Гравців треба закликати до активних, рішучих дій. Розвиваються швидкість, спритність і орієнтування, виховуються сміливість, колективність дій.

«*Білі ведмеді*». Креслять невелике коло — це «крижина». Решту простору межують лініями. Обирають ведучого — «білого ведмедя». Решта гравців іде на крижину,

ведмежата розташовуються довільно по всьому майданчику. Ведмідь кричить: «Виходжу на ловлю!», біжить до крижини в море і починає ловити ведмежат. Як тільки піймає кого-небудь, відводить його на крижину. Потім ловить друге ведмежа. Кожна пара пійманих, взявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб пійманий гравець опинився між руками. Після цього вони кричать: «Ведмідь, на допомогу!». Ведмідь підбігає і «квачить» пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх ведмежат. Гравець, якого піймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає «білим ведмедем». За правилами гри пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками; забороняється під час ловлі хапати гравців. Гравці, які вибігли за межі моря, вважаються пійманими і стають на крижину. Ведмежа, оточене парою гравців, має право вислизнути з обіймів, поки його не «поквачив» ведмідь. Якщо ведмідь піймає першу пару ведмежат, то сам більше не ловить, а тільки «квачить». Розвиваються спритність, швидкість та орієнтування, виховуються сміливість, колективність дій.

*«День і ніч».* Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців поділяють на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними за 2–3 м від «стін» креслять лінії «домів». Одна команда — «день», друга — «ніч». Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка, повернувшись, тікає до свого дому. Після підрахунку «поквачених» гравців команди повертаються на свої місця і гру повторюють. Виграє команда, яка матиме більше пійманих гравців. За правилами гри біг починають за сигналом, ловити гравців можна до лінії дому, не можна тікати від переслідувача, змінюючи напрямок руху. Удосконалюється швидкість реакції на звуковий сигнал.

*«До своїх прапорців!».* Гравці розподіляються на кілька груп, які утворюють кола. Усередині кожного кола стає гравець з кольоровим прапорцем у витягнутій руці. За першим сигналом керівника всі гравці розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим — зупиняються, присідають і закривають очі. У цей час гравці з прапорцями переходять на нові місця. Керівник подає команду: «До своїх прапорців!». Усі біжать до прапорця свого кольору й утворюють коло. Хто перший утворить коло, той виграє. Бажано, щоб усі прапорці були різного кольору.

Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють. Удосконалюються навички з бігу зі зміною напрямку руху, виховується колективність дій, розвиваються швидкість, орієнтування тощо.

*«Біг за прапорцями».* Упоперек майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. За 20–30 м від кожної з них паралельно їм проводять дві конові риси. Між лініями, проведеними посередині майданчика, кладуть прапорці, їх має бути вдвічі менше, ніж усіх гравців. Учасників поділяють на дві команди і ставлять шеренги за коновими рисами. За сигналом керівника гравці обох команд біжать до прапорців і кожний намагається заволодіти прапорцем раніше, ніж це зробить гравець іншої команди. Виграє команда, яка набере більше прапорців. Учасники/учасниці не мають права переступати через лінії, між якими лежать прапорці, забороняється віднімати прапорці (за це з команди знімається очко). Кожний гравець може взяти кілька прапорців. У процесі гри треба скорочувати паузи між перебіганням, привчати гравців швидко шикуватися, піднімати прапорці над головою для підрахунку і знову розкласти їх. Відстань від лінії старту до центра може бути 30–40 м, тоді перебігання можна повторити до трьох разів. Стартові положення можуть бути різними. Удосконалюються навички з бігу, розвиваються швидкість і спритність, виховуються організованість, колективність дій.

*«Квачі маршем».* Гравців поділяють на дві команди і розміщують за своєю лінією старту в кінці майданчика. Одна команда вирівнюється в строю і за сигналом учителя/учительки рухається вперед. Коли гравці підійдуть до лінії старту суперника на відстань до 3–5 м, за умовленим сигналом вони повертаються і біжать за свою лінію старту. Гравці з другої команди ловлять їх. Підраховують кількість пійманих, і вони продовжують грати в своїй команді. Кожна із шеренг по черзі виходить за сигналом керівника. Виграє команда, яка піймала більше гравців за 3–4 перебіжки. Правилами гри не дозволяється зупинятися без команди, переходити через лінію старту до сигналу. Гравців можна ловити тільки до лінії. Учасник, який вибіжить за межі майданчика, вважається пійманим. Гравці повинні чітко крокувати (під рахунок) і вирівнюватися в строю. Якщо майданчик для гри не широкий, то гравців можна розташувати у дві шеренги. Удосконалюються навички з бігу

із зміною напрямку руху, розвиваються швидкість реакції та орієнтування, виховуються рішучість, сміливість.

*«Квач з виручкою».* Одного з гравців обирають ведучим/ведучою, решта вільно розташовується на майданчику. Ведучий/ведуча піднімає руку і говорить: «Я — квач!». За сигналом керівника учасники розбігаються, а ведучий намагається наздогнати і торкнутися рукою одного з них. Тоді цей гравець стає ведучим, піднімає руку і називає себе квачем. Гравця, який тікає, може виручити його товариш, який перебіжить між ним і квачем. У цьому разі ведучий повинен ловити гравця, який прийшов на виручку. Інший спосіб виручки — подати руку. Той, хто втікає, просить кого-небудь: «Дай руку!» і бере його за руку. У такому положенні гравці можуть перебувати не більше 3–4 с. Можна накреслити на майданчику «дім», де ведучий не має права ловити гравців. Замість дому використовують також гімнастичний інвентар. Вискочивши на нього, утікач рятується від переслідування. Правилами гри ведучому дозволяється ловити тільки після того, як він підніме руку і скаже: «Я квач!». Забороняється ловити того, хто тільки що був ведучим. Якщо гравець вибіжить за межі майданчика, він вважається пійманим. Майданчик для гри треба вибирати такий, де є достатньо місця для втечі від ведучого. Удосконалюються навички з бігу з постійною зміною напрямку руху і швидкості в складних умовах орієнтування, розвиваються швидкість і спритність, виховуються сміливість, взаємовиручка тощо.

*«Заєць без лігва».* Всі гравці, крім двох, стають попарно в різних місцях майданчика, обличчям один до одного і беруться за руки (зайці і вовки), утворюючи «кущики». Заєць за сигналом керівника тікає, рятуючись від вовка, забігає всередину будь-якої пари і стає спиною до одного з гравців. Гравець, який опинився за спиною того, хто прибіг, стає зайцем. Він намагається втекти всередину іншої пари. Той, кого піймали, стає вовком, а вовк — зайцем. Правилами гри вовкові дозволяється ловити зайця тільки за межами «кущиків», а зайцям забороняється пробігати крізь них. Якщо заєць забіг у «кущик», він там і залишається. Гравці, які утворюють «кущики», не повинні заважати зайцям, які тікають. Виховуються увага, рішучість і кмітливість, розвиваються спритність і швидкість дій.

*Перегляньте відеоматеріали за QR-кодом «Відеододатки до навчально-методичного посібника».*

## 7. Формування основних компетентностей учнів/учениць

Формування нових підходів до фізичного виховання в Новій українській школі не можливе без реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів/учениць на уроках фізичної культури. Держава покладає великі сподівання на систему фізичного виховання Нової української школи, яка на концептуальному, змістовому, інструментальному і управлінському рівнях повинна бути спрямована на формування в учнів/учениць ключових, предметних компетентностей і наскрізних умінь.

Компетентнісний підхід в освіті фахівці зазвичай отожнюють з такими чинниками:

- перехід від накопичування нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування й розвитку в учнів/учениць здатності практично діяти, застосовувати індивідуальні техніки і досвід успішних дій у професійній діяльності та соціальній практиці;
- спрямованість освітнього процесу на формування в учнів/учениць ієрархічно підпорядкованої системи ключових (супер, основних, базових, надпредметних, транспредметних), загальнопредметних (загальногалузевих, міжпредметних) і предметних компетентностей.

Центральне місце в компетентнісному підході відводиться такій складній і багатоаспектній категорії, як компетентність. Згідно з чинним Законом України «Про освіту», компетентність — це динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистісних якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність.

Отже, компетентнісний підхід до навчання учнів/учениць на уроках фізичної культури доцільно розглядати, як систематичну роботу педагога, спрямовану на розвиток у дітей предметних, загальногалузевих (міжпредметних) і ключових компетентностей, які у своїй єдності дають змогу їм ефективно вирішувати проблеми в галузі збереження, підтримання та відновлення здоров'я.

Відповідно до Державного стандарту початкової освіти та типових освітніх програм для закладів загальної середньої освіти I ступеня (автори О. Савченко та Р. Шиян)

реалізація компетентнісного підходу до навчання учнів-початківців на уроках фізичної культури в Новій українській школі повинна передбачати ефективне формування наскрізних умінь предметних і ключових компетентностей через наскрізні змістові лінії.

Досягнення учнями/ученицями початкової школи таких достатньо амбіційних навчальних результатів потребує перегляду та осучаснення методики проведення уроків фізичної культури в Новій українській школі. Ця ідея може бути реалізованою тільки через гармонійне поєднання здобутків класичної теорії і методики навчання руховим діям з інноваційними підходами до підвищення творчої активності й соціальної взаємодії учнів на уроках фізичної культури.

Автори Типових освітніх програм 1–4-х класів закликають освітян ефективніше використовувати інтерактивні форми і методи навчання: дослідницькі, інформаційні, мистецькі проекти, сюжетно-рольові ігри, інсценізації, моделювання, ситуаційні вправи, екскурсії, дитяче волонтерство тощо. Учителям/вчителькам фізичної культури розробники програми радять: спрямовувати свої уроки не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, індивідуальне сприймання навчального матеріалу; відходити від жорсткої регламентації занять; підвищувати їх емоційну насиченість; максимально урізноманітнювати форми, методи і засоби фізичного виховання, широко використовувати інноваційні здоров'язбережувальні технології. В авторських системах фізичного виховання учнів/учениць початкової школи О. Аксьонової, Л. Кириленко, І. Москаленко, І. Середи та ін., що максимально враховують вимоги Нової української школи, привертають увагу концептуальні та організаційно-методичні особливості (табл. 4).

Наведені інноваційні системи, що використовують у термінологічному апараті Нової української школи, відповідають її вимогам у частині діалогізації фізичного виховання, активізації мислення і розвитку творчих здібностей учнів, опорі на їхній життєвий і руховий досвід, використання елементів кооперативного навчання та компетентнісно орієнтованих вправ. Ці інноваційні системи розкривають зв'язок творчого рівня засвоєння знань з репродуктивним (зона актуального розвитку) і продуктивним (зона найближчого розвитку).

Таблиця 4

## Інноваційні системи фізичного виховання учнів/учениць початкової школи

| Критерії          | І. Москаленко (2009 р.)   | І. Середа (2011 р.)  | О. Аксьонова, Л. Кириленко (2018 р.)   |
|-------------------|---|--|--|
| Назва             | Інноваційні технології в системі фізичного виховання молодших школярів  | Система розвитку творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання   | Школа компетентностей на уроках фізичної культури в початкових класах  |
| Мета              | Формування фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовувати фізичну культуру для зміцнення і збереження здоров'я, усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, захисту від несприятливих природних і соціальних факторів  | Розвиток у дітей творчого мислення, творчої уяви, енергопотенціалу, психомоторики, почуттів і мотивації до творчо-рухової діяльності         | Соціальне поєднання дітей 7–11 років та їхніх педагогів для збагачення власного досвіду щодо ефективного існування в довкіллі через раціональне використання засобів фізичного виховання і спорту                                |
| Педагогічні умови | Відхід від жорсткої регламентації занять. Ставлення до дитини, як до суб'єкта будь-якого виду діяльності. Організація активної взаємодії між дітьми і створення ситуації взаємозбагачення. Включення дітей у творчу діяльність. Навчання з опорою на ігрові форми. Урахування психофізіологічних особливостей розвитку дитини | Створення позитивної емоційної атмосфери занять. Розвиток самостійності дітей у творчій діяльності. Наслідкування творчої активності вчителя | Об'єднання дітей у мікрогрупи. Навчання дітей знаходженню безпечного місця для роботи. Делегування учням/ученицям функцій учителя/вчительки. Довіра до дітей. Організація кардіотренування. Використання складних і гарних вправ |

## Продовження таблиці 4

| Критерії                  | І. Москаленко (2009 р.)  | І. Середа (2011 р.)   | О. Аксьонова, Л. Кириленко (2018 р.)  |
|---------------------------|--|---|---|
| Зміст/засоби              | Різноманітність засобів фізичного виховання, використання міжпредметних зв'язків, наукових і технічних засобів. Фізичні вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивні ігри, що спрямовані на розвиток пізнавальних здібностей. Рухливі і народні ігри, естафети, вправи ігрового і сюжетно-образного характеру | Вправи з традиційних та інноваційних видів спорту та оздоровчих систем: гімнастика на фітболах, фітбол-казки, аеробіка, дартс, духовно-фізичні, імітаційні та пантонімічні вправи | Використовуються вправи та рухові дії, що включені до програмного розділу, який діти вивчають у певний календарний період   |
| Організаційні особливості | Інтегровані уроки. Сюжетні уроки. Реалізація міжпредметних зв'язків. Інноваційна програма самостійних занять фізичними вправами у вигляді казкових подорожей у зошиті «Вперед, до джерела здоров'я!». Інноваційна програма щодо взаємодії сім'ї і школи  | Предметні і комплексні уроки (репродуктивна діяльність, самостійна робота) та виконання творчих домашніх завдань. Етапи розвитку: мотиваційний, репродуктивний, про-дуктивний     | Урок школи компетентностей проводиться один раз на тиждень і складається з адаптаційної, пошукової, тренувальної та підсумкової частин. У кожній з частин уроку учні отримують рухові завдання (згідно з наявними ключовими компетентностями і компонентами змісту навчальної програми), для вирішення яких необхідно актуалізувати свій життєвий і руховий досвід, налагодити кооперацію в групі, виявити лідерські якості, підпорядковуватися спільним правилам |
| Методичні особливості     | Нові підходи до формування у дітей теоретичних знань передбачають широкое використання ігрових форм та максимальну активну участь школярів у набутті нових знань. Для цього використовують зошити для учнів/   | Індивідуальний підхід; методієвристичний, дослідницький, проблемного викладу, «пробіг-милок», ігровий, змагальний, тренувальний,  | На початку уроку та/або перед новим завданням проводять брифінг — лаго-кінчу співбесіду за змістом педагогічних завдань (ключових компетентностей), наприкінці уроку та/або після виконання завдання — дебрифінг.   |



## Закінчення таблиці 4

|                 |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|
| <b>Критерії</b> | <b>І. Москаленко (2009 р.)</b><br>учениць 1–4-х класів. «Спортивна абетка», «Разом з Фізкультурником», «Фізкультурник у Спортивній країні», «Спортивний клуб Фізкультурника». Інноваційна програма реалізації міжпредметних зв'язків містить розробку рухливих ігор і естафет з використанням матеріалу загальноосвітніх предметів, утілення сюжетних уроків фізичної культури, на яких діти ознайомлюються з довіллям, набувають життєво необхідних навичок, навчаються вирішувати ситуативні і творчі завдання. Експериментальна методика організації самостійних занять дітей передбачає: використання ігрового методу для підвищення мотивації їх до занять, набуття стійкої потреби творчого мислення; комплексний підхід до розвитку фізичних якостей; використання системи самоконтролю; тісний взаємозв'язок самостійних занять з програмним матеріалом | <b>І. Серєда (2011 р.)</b><br>аплітинація, акцентування, продовження сюжету, рухова розповідь, імпровізація, сюжетна імітація, «мозковий штурм», мнемонічні прийоми, самооцінка, взаємооцінка, самостійна робота у «мурашниках», індивідуальна робота з творчими комплексами аеробіки, зошит із творчими завданнями «У країні фізкультурни» | <b>О. Аксьонова, Л. Кириленко (2018 р.)</b><br>Навігатор уроку — це сукупність логічно пов'язаних різнокольорових карток, що розміщують у спортивній залі і на яких зазначені рухові завдання для учнів різних типологічних груп. «Незвична рання гімнастика: пригадай вправи». Гра «Геометрична фізкультура». «Калориметр: рахуй калорії та відпрацьовуй їх». Проект «Гри народів світу: пізнай, як грають твої однолітки». «Фізкультурний кросворд: відгадай, впиши та виконуй». Гра «Таксі: добрайся до станції та виконуй завдання на них». «Методична вертушка: склади рухову зв'язку, виконуй її, навчи друзів». Гра «Точки опори» |
|-----------------|---|---|--|

Компетентнісний підхід до навчання на уроках фізичної культури доцільно розглядати, як систематичну роботу педагога, спрямовану на розвиток у здобувачів/здобувачок освіти предметних, міжпредметних і ключових компетентностей, які в своїй єдності дають можливість дітям ефективно вирішувати проблеми у сфері збереження, підтримання і відновлення здоров'я.

Системоутворюючою складовою реалізації компетентнісного підходу на уроках фізичної культури на змістовому та інструментальному рівнях є розвиток предметних компетентностей дітей. Навколо цього процесу доцільно вибудовувати розвиток наскрізних умінь, міжпредметних і предметних компетентностей здобувачів освіти.

До концептуальних засад розвитку предметних компетентностей учнів 1–4-х класів на уроках фізичної культури в Новій українській школі варто віднести: здобутки класичної теорії і методики навчання рухових дій у частині поетапності, системності, комплексності та різноманітності педагогічного інструментарію; гармонійне поєднання репродуктивної, продуктивної і творчої діяльності дітей; широке використання методів кооперативного навчання, технік формувального оцінювання і діалогізацію фізичного виховання.

Запроваджена Міністерством освіти і науки освітня реформа має на меті створення школи, яка даватиме дітям не лише знання, а й уміння застосовувати їх у житті. Для реалізації цієї реформи школа, яка надає дітям знання, що дуже швидко застарівають, має перейти до школи компетентностей.

Ключові компетентності утворюють «канву», яка є основою для успішної самореалізації учня/учениці, як особистості й громадянина. Усі компетентності однаково важливі й взаємопов'язані. Кожну з них діти набувають під час вивчення різних предметів на всіх етапах навчального процесу. До того ж ключові компетентності здебільшого формуються за умови реалізації міжпредметних зв'язків, що сприятиме формуванню уявлень учнів/учениць про цілісний світ, забезпечуватиме набуття ними прикладних навичок. Змінюється роль фізичної культури у формуванні особистості учнів/учениць на тлі усталеного сприйняття її, як навчального предмета, спрямованого передусім на забезпечення рухової активності. У той же час до ключових компетентностей можна було б додати інноваційність.

Креативність — невіддільна риса інноваційної діяльності, яка успішно розвивається за допомогою фізичних вправ: музично-ритмічних, сюжетних ігор і багатьох інших, де можна використовувати рухову імпровізацію. До того ж засоби фізичного виховання ефективно використовують для розвитку особистісних якостей, які детермінують прояв творчих здібностей у дітей:

- упевненість у своїх силах;
- домінування позитивних емоцій, схильність до ризику;
- відсутність страху бути незвичайним і дивним;
- наявність уяви, фантазії, мислення.

Приклади способів формування компетентностей учнів/учениць часто не передбачають включення їх у рухову активність, що підтверджує суперечливість мети і завдань, сформульованих у Типових освітніх програмах. Двовекторність їх цільового компонента часто дезорієнтує фахівців. Можна з великою ймовірністю припустити, що за такої умови вони обиратимуть шлях найменшого опору й працюватимуть за традиційними, застарілими методиками. Екстраполяція реформаторських ідей на шкільне фізичне виховання в частині цільового компонента спричинила невідповідність між маніфестованою в Типових освітніх програмах метою навчання фізичної культури і його результатами, відображеними у видах діяльності учнів, що оцінюється в процесі фізичного виховання. Такі традиційні для фізичного виховання види діяльності, як-то: засвоєння техніки виконання фізичної вправи, виконання навчального нормативу, виконання навчальних завдань під час проведення уроку, засвоєння теоретико-методичних знань не дають змогу оцінити ефективність педагогічного впливу засобами фізичного виховання на формування особистості.

Для розвитку компетентностей на уроках фізичної культури слід використовувати весь спектр інноваційних методик. Розглянемо приклади практичних кейсів.

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами. Вільне володіння державною мовою, що передбачає уміння усно і письмово висловлювати власні думки, почуття, чітко й аргументовано пояснювати факти, усвідомлення ролі мови для ефективного спілкування та культурного самовираження, готовність вживати українську мову, як рідну в різних життєвих ситуаціях.

Вчительство під час проведення уроку має бути взірцем володіння державною мовою, специфічними термінами

спортивної термінології, висловлюватися чітко з використанням усього спектру мовних засобів. Такий підхід закладає основу для формування в учнів/учениць мовної компетенції у фізкультурній галузі знань. Розвиток мовної компетенції на уроках фізичної культури здійснюється під час роботи в парах і групової роботи, рольових ігор і розподілу амплуа в командних діях, безпосередньої взаємодії дітей на обговоренні, дискусії, виступах тощо.

2. Спілкування іноземними мовами. Уміння належно розуміти висловлене іноземною мовою, усно і письмово висловлювати і тлумачити поняття, думки, почуття, факти і погляди (через слухання, говоріння, читання і письмо) у широкому діапазоні соціальних і культурних контекстів. Уміння посередницької діяльності та міжкультурного спілкування.

Зацікавленість дітей фізкультурою і спортивною діяльністю має важливе значення для формування цієї компетенції. В спортивній діяльності часто використовують іноземні та сленгові терміни, зокрема під час занять, гри, виконання креативних завдань, проєктної діяльності тощо. Завдання вчителя сприяти формуванню даної компетенції, використовуючи відомі інтерактивні методи навчання («Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» на контрольних уроках, «Асоціативний куц», «Мікрофон» тощо).

3. Математична компетентність, що передбачає виявлення простих математичних залежностей у навколишньому світі, моделювання процесів і ситуацій із застосуванням математичних відношень і вимірювань, усвідомлення ролі математичних знань і вмінь в особистому і суспільному житті людини.

Формування математичної компетентності на уроках з фізичної культури відбувається природнім чином. Рухова діяльність у різних її проявах спирається на математичні поняття, рахунок, кількість, порядок чисел тощо. Вчительство має спиратися на методи інтегрованого навчання, коли інтерактивні завдання поєднують вимоги виконання рухових дій із математичним визначенням параметрів виконання (тривалість, відстань, час тощо), кількості повторень, оптимальної величини навантаження, підрахунком і аналізом частоти серцевих скорочень тощо.

4. Компетентності в природничих науках і технологіях. Наукове розуміння природи і сучасних технологій, а також здатність застосовувати його в практичній діяльності.

Уміння застосовувати науковий метод, спостерігати, аналізувати, формулювати гіпотези, збирати дані, проводити експерименти, аналізувати результати.

Завдання вчителя/вчительки фізичної культури в початковій школі — спрямовувати учнів/учениць на візуальне сприйняття навколишнього середовища. Інтерактивні завдання можна спрямовувати на віддзеркалення в імітаційних рухових діях явищ живої і неживої природи. Наприклад, імітувати поведінку і рухи тварин, визначати їх фізичні здатності. Також визначати властивості різних предметів і об'єктів довкілля: вагу, матеріал і фізичні властивості м'ячів для різних видів спорту; наповнення гімнастичного мату і ями для стрибків у довжину; роботу приладів для вимірювання тиску, частоти серцевих скорочень; відчуття під час навантаження різного типу, особливості температурних режимів на заняттях на вулиці та у приміщенні тощо. Інтеграція фізичної культури і природничих наук має виключне значення для формування свідомого ставлення учнів/учениць до здорового способу життя, живої природи.

5. Інноваційність, що передбачає відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, школа, громада тощо), формування знань, умінь, ставлень, що є основою компетентнісного підходу, забезпечує подальшу здатність успішно навчатися, провадити професійну діяльність, відчувати себе частиною спільноти і брати участь у справах громади.

Учительство, через застосування інтерактивних засобів навчання, може впливати на розвиток інноваційних ініціатив учнів/учениць. Парна, групова, командна робота сприяє пошуку шляхів для самореалізації учнів і розвитку інноваційної компетенції. Наприклад, проєктні завдання для підготовки до участі в конкурсі розминок, фанапів, закличок тощо, сприяють розвитку ініціативності і креативності учнів. Проведення змагань на уроці, в громаді із залученням батьків спонукатимуть дітей до пошуку ідей для досягнення кращого результату.

6. Інформаційно-комунікаційна компетентність, що передбачає опанування основами цифрової грамотності для розвитку і спілкування, здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності в навчанні та інших життєвих ситуаціях.

Спонування учнів/учениць до виконання інтерактивних завдань, наприклад, проєктів із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій сприятиме формуванню компетенції. У той же час сучасний рівень володіння гаджетами дітьми потребує відповідної підготовки з боку вчителя. Активне використання сучасних гаджетів для контролю навантаження, збору і аналізу інформації, відеофіксації виконання вправ і загальної інформації про урок сприяє ефективному їх застосуванню.

7. Навчання протягом життя, що передбачає опанування вміннями і навичками, необхідними для подальшого навчання, організацію власного навчального середовища, отримання нової інформації з метою застосування її для оцінювання навчальних потреб, визначення власних навчальних цілей і способів їх досягнення, навчання працювати самостійно і в групі.

Залучення дітей до рухової активності, участі і організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, зокрема із залученням батьків і громади, формування свідомого ставлення до руху, здорового способу життя, інтегровані курси та інтерактивні завдання — усе це закладає основу для формування даної компетентності.

8. Громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту і здорового способу життя, усвідомленням рівних прав і можливостей людини.

Взаємодія дітей у процесі вивчення фізичної культури, їх залучення до інтерактивних методів, які ґрунтуються на тісній взаємодії учасників/учасниць навчального процесу, активна участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, як потужний механізм соціалізації, дають вчителю змогу моделювати ситуації, пов'язані з проявами справедливості, рівності, усвідомленням рівних прав і можливостей людини. Саме спільна робота, розподіл ролей і відповідальності при організації будь-яких процесів на уроці, в класі, школі і громаді з наступним аналізом дій учасників, є потужним механізмом формування даної компетенції.

9. Культурна компетентність, що передбачає залучення до різних видів творчості (образотворче, музичне та інші види мистецтва) шляхом розкриття і розвитку природних здібностей, творчого вираження особистості.

Фізична культура є частиною загальнолюдської культури. Значення цінностей фізичної культури і спорту для формування культурної компетентності учнів/учениць складно переоцінити. Уроки фізичної культури повинні мати окремі теоретичні і просвітницькі блоки, які б ознайолювали дітей з надбаннями світового спорту, олімпійського руху, мистецтва, пов'язаного з красою і граціозністю усіх проявів людського руху.

10. Підприємливість і фінансова грамотність, що передбачають ініціативність, готовність брати відповідальність за власні рішення, вміння організовувати свою діяльність для досягнення цілей, усвідомлення етичних цінностей ефективної співпраці, готовність до втілення в життя ініційованих ідей, прийняття власних рішень.

Формування даної компетенції має виключні переваги саме в процесі вивчення фізичної культури. Цьому сприяють ігрові командні дії, спрямованість на успіх, прагнення спортивної перемоги, необхідність приймати власні відповідальні рішення, ставлення в спортивній команді, етичні принципи спортивної боротьби, необхідність ефективної співпраці між дітьми, готовність до використання ефективних рішень та ідей. Обов'язком учительства є створення відповідних умов і організація цікавих подій із залученням учнів/учениць.

## **8. Методика контролю і оцінювання освітніх досягнень учнів/учениць**

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формувальне оцінювання — це оцінювання під час навчання і «для навчання» (з англ. *assessment for learning*). Формувальне (з англ. *formative*) — тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) навчального процесу з урахуванням навчальних потреб кожного учня/учениці задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь і навичок. Оцінювання не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між дітьми, педагогами і батьками щодо

навчальних досягнень учнів/учениць на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що педагог застосовує під час навчання, і має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання навчальний процес має бути організований у такий спосіб, щоб спонукати кожного учня/ученицю бути активним його учасником, а не пасивним отримувачем знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої діти не бояться «йти на ризик» — ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносять:

- забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями;
- активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання;
- корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання;
- визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію і самоутвердження учнів/учениць, які своєю чергою впливають на навчання;
- уміння учнів/учениць оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя/вчительки щодо організації формувального оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій, що наведені нижче.

1. Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів/учениць навчальних цілей.

2. Створення ефективного зворотного зв'язку.

3. Забезпечення активної участі учнів/учениць у процесі пізнання.

4. Ознайомлення учнів/учениць із критеріями оцінювання.

5. Забезпечення можливості й уміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія).

6. Корегування спільно з учнями/ученицями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня/учениці для досягнення цілей навчання на відповідному етапі освітнього процесу. Отже, розроблення освітніх цілей є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнуто мету. Це можливо



за умови, що мета є вимірною. На початковому етапі вчитель/вчителька розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку або низки уроків і завдань. Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу педагога і дітей. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів/учениць у процесі пізнання. Знання, вміння і навички мають бути інструментами, з якими учень/учениця має працювати: застосовувати, шукати умови і межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

Розглянемо знання і розуміння дітьми критеріїв оцінювання. Практика показує, що розроблення критеріїв робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з дітьми сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формуального оцінювання, мають описувати те, що заявлено в навчальних цілях. Важливим є ознайомлення дітей із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації — опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Що конкретніше сформульовано критерії, то зрозумілішою для учнів/учениць є робота для успішного виконання завдання.

У процесі формуального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дає змогу учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння аналізувати власну діяльність, тобто застосовувати рефлексію. Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовують порівняння двох самооцінок: прогностичної і ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем власної роботи, а й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання, однак без надмірного захоплення цією формою.

Формувальне оцінювання уможлиблює відстеження вчителем/вчителькою процесу просування учня/учениці

до навчальних цілей, корегування навчального процесу на ранніх етапах, а учневі/учениці — усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Типовими освітніми програмами передбачене застосування формульованого оцінювання з одночасним використанням результатів поточного і підсумкового оцінювання з формульованою метою — тобто для надання й отримання зворотного зв'язку щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших навчальних цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби дітей, формування загальної культури оцінювання та впровадження внутрішнього моніторингу якості освітніх послуг на рівні шкіл.

Вибір форм, змісту і способів формульованого оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюють педагоги закладу освіти залежно від дидактичної мети.

Формульоване оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- *практичний:*

- оцінювання динаміки розвитку фізичних якостей, яку визначають шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;
- оцінювання динаміки використання техніки фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;
- оцінювання виконання навчальних завдань під час проведення уроків фізичної культури і позакласних форм фізичного виховання, участі в них, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення результатів навчання з фізичної культури в позашкільних закладах, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки комплексів фізичних вправ, індивідуальна програми занять, загартування, різні форми самоконтролю) тощо;

- *цифровий:*

- тестування з використанням інтернет-технологій;
- використання інформаційних технологій, гаджетів (фітнес-трекерів, навігаторів тощо) для самоконтролю і самооцінювання;
- популяризації фізичної активності та здорового способу життя в соціальних мережах;
- створення електронного портфоліо;

- використання комп'ютерних програм і гаджетів для вирішення різних дидактичних завдань тощо;
- *усний:*
- шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування тощо;
- *письмовий:*
- шляхом тестування тощо.

Цілі формувального оцінювання визначають у співпраці з учнями/ученицями. Вони мають бути орієнтованими на:

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;
- динаміку формування ключових компетентностей і наскрізних умінь.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні проводять тестування рівня розвитку основних фізичних якостей.

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування фізичних якостей рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року в процесі уроку. При цьому не варто акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки чи їх частини для тестування. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно в структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників/учасниць процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносять до персональної порівняльної таблиці учня/учениці.

Відповідно до завдань Типових освітніх програм, формувального впливу оцінювання, підвищення мотивації учнів/учениць до самовдосконалення рекомендовано застосовувати компоненти для підсумкового оцінювання, наведені в табл. 5.

Проведення поточного оцінювання (тестування) фізичних можливостей учнів, його зміст і час проведення вчитель/вчителька обирає з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи.

Таблиця 5

## Компоненти і способи підсумкового оцінювання

| Компонент визначення   | % у визначенні навчальних досягнень | Спосіб оцінювання   |
|--|-------------------------------------|---|
| Ставлення до уроків, відвідування, активна участь, підготовленість до уроку  | 10                                  | Спостереження вчителя   |
| Навички і вміння, визначені Типовими освітніми програмами, вміння застосовувати їх у повсякденному житті, в ігрових і змагальних ситуаціях                               | 20                                  | Моніторинг, спостереження вчителя, самооцінювання                             |
| Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)   | 20                                  | Моніторинг, тестування, формувальне оцінювання                                |
| Особистий прогрес учня/учениці в показниках фізичної підготовленості   | 20                                  | Моніторинг, тестування, формувальне оцінювання                                |
| Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) | 15                                  | Спостереження вчителя, самооцінювання   |
| Поведінка: соціальна, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та позаурочних заходах   | 15                                  | Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів/учениць, самооцінювання |
| <b>УСЬОГО:</b>   | 100                                 |   |

## Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах / О. П. Аксьонова, Л. В. Кириленко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2018. – Випуск 3 К (97). – С. 25–32.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2009. – 528 с.
3. Біленька І. Г. Ритміка в курсі гімнастики : навч. посіб. / І. Г. Біленька. – Харків : ХДАФК, 2004.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
5. Гимнастика / [под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского]. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 368 с.
6. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук – К. : Олімп. літ-ра, 2010. – 144 с.
7. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений постановою КМУ «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» від 23.11.2011 № 1392 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text>
8. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою КМУ «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти» від 21.02.2018 № 87 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
9. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
10. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
11. Зміни до методичних рекомендацій щодо заповнення Класного журналу учнів початкових класів Нової української школи, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України «Про внесення змін до методичних рекомендацій щодо заповнення Класного журналу учнів початкових класів Нової української школи» від 02.09.2020 № 1096 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1096729-20#Text>
12. Концепція Нової української школи (ухвалена рішенням Колегії МОН від 27.10.2016 р.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
13. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npras/249613934>
14. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. літ-ра, 2011. – 224 с.

15. Крючик Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючик. – М. : Олимпия-Press, 2001.
16. Локшина О. І. Погляди зарубіжних педагогів на сутнісні характеристики курикулуму / О. І. Локшина // Вісник Житом. держ. ун-ту імені Івана Франка : наук. журнал. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – Вип. 1(79). – С. 38–41.
17. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2014. – 172 с.
18. Методичні рекомендації щодо заповнення Класного журналу учнів початкових класів Нової української школи, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України «Про затвердження методичних рекомендацій щодо заповнення Класного журналу учнів початкових класів Нової української школи» від 07.12.2018 № 1362 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1362729-18#n11>
19. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. О. П. Морещенко, ред. состав: Ю. П. Марченко, І. А. Терещенко, Е. А. Добровольський. – К., 2003. – 140 с.
20. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2003. – С. 259.
21. Омеляненко І. О. Про дефініцію «програмні основи» системи фізичного виховання школярів / І. О. Омеляненко // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журнал. – Д. : Інновація, 2018. – № 1. – С. 209–213.
22. Орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України «Про орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи» від 19.08.2016 № 1009 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/pochatkova-shkola/innovaciyi/oriyentovni-vimogi-do-kontrolyu-ta-ocinyuvannya-navchalnih-dosyagnen-uchniv-pochatkovoyi-shkoli>
23. Пляжний бейсбол : навч.-метод. посіб. / А. Ребрина, Г. Коломоець, В. Мошинський, С. Мешков. – К. – Чорноморськ : ТОВ «Альянт», 2021. – 90 с.
24. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Питер, 2001. – С. 5–82.
25. Ребрина А. А. Дослідження ефективності комплексних уроків фізичної культури 5-х–6-х класів : магіст. робота «на правах рукопису» / А. А. Ребрина. – Терноп. держ. пед. ун-т імені Володимира Гнатюка, кафедра ТОМФВ, 2001. – 82 с.
26. Рекомендація 2006/962/ЄС Європейського Парламенту та Ради (ЄС) «Про основні компетенції для навчання протягом усього життя» від 18.12.2006 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994\\_975#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_975#Text)
27. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності : підруч. / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х., 2014. – 244 с.

28. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, затверджений наказом МОЗ України «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» від 25.09.2020 № 2205 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#top>
29. Сергієчко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієчко. – К. : Олімпійська література, 2000. – 438 с.
30. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. в 2 ч. Ч. 2 / Б. М. Шиян, І. О. Омеляненко. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.
31. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом О. Я. Савченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/>
32. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/>
33. Concept «New Ukrainian School». Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ru/tag/nova-ukrainska-shkola>.
34. Curriculum on physical culture for general educational institutions. 5-9 classes. Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No 1407 dated 23.10.2017. [in Ukrainian]
35. Krutsevych, T. Yu. et al (2012). The curriculum for physical education for 5–9 classes of general educational institutions. Kyiv.
36. Law of Ukraine «On Education» No 2145-VIII dated September 5, 2017.
37. Lokshina, O. I. (2015). Views of foreign teachers on the essential characteristics of the curriculum. Bulletin of Ivan Franko Zhytomyr State University. Issue 1 (79), 38–41.
38. Omelyanenko, I. O. (2018). About the definition of «program basis» of the system of physical education of schoolchildren. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 1, 209– 213.
39. On updated educational programs for pupils of 5-9 classes of general educational institutions. Order of the Ministry of Education and Science No 804 of 07.06.2017.

Навчально-методичний посібник

*БОЛЯК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ  
КОЛОМОЄЦЬ ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА  
РЕБРИНА АНАТОЛІЙ АРСЕНОВИЧ  
БОЛЯК НАТАЛІЯ ЛЕОНІДІВНА*

**НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА:  
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У 1–4 КЛАСАХ ЗАКЛАДІВ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Для педагогічних працівників**

Редактор *Ю. Б. Баранова*  
Технічний редактор *Л. І. Аленіна*  
Коректор *О. І. Чернощока*  
Комп'ютерна верстка *Ю. П. Мирончик*

Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>;  
Ум. друк. арк. 10,00. Обл.-вид. арк. 9,50.  
Наклад 38 180 пр. Зам. №

**ТОВ «ВИДАВНИЧИЙ ДІМ «ОСВІТА»**  
Свідоцтво «Про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції»  
Серія ДК № 6109 від 27.03.2018 р.

Адреса видавництва:  
04053, м. Київ, вул. Обсерваторна, 25  
**[www.osvita-dim.com.ua](http://www.osvita-dim.com.ua)**

Віддруковано в АТ «ХАРКІВСЬКА КНИЖКОВА ФАБРИКА «ГЛОБУС»  
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)