

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ З
ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ**

Методичні рекомендації для практичних занять

Луцьк – 2026

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 8 від 20.01.2026)

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 6 від 12.01.2026)

УКЛАДАЧ: Косинський Е.О. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Рецензенти:

Олеся ДИШКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Олександр МИТЧИК,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Методичні рекомендації до практичних занять з освітнього компоненту «Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики» для здобувачів вищої освіти спеціальності «014 Середня освіта (Фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Луцьк, 2026. 32 с.

ЗМІСТ

ЗНАЧЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ	5
ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ НУШ.....	7
ТЕМА 2. СТРУКТУРА КУЛЬТУРИ РУХІВ	8
ТЕМА 3. ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ РУХІВ	10
ТЕМА 4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	12
ТЕМА 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ	15
ТЕМА 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ	18
ТЕМА 7. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ	22
ТЕМА 8. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ	26
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	31

ЗНАЧЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ

1. Роль практичних занять у формуванні культури рухів

Фізичні вправи з елементами гімнастики є основою фізичного виховання у школі. Вони не лише розвивають фізичні якості, а й формують культуру рухів — уміння виконувати рухи правильно, красиво та безпечно.

- **Фізичний аспект:** вправи сприяють розвитку сили, гнучкості, витривалості, координації.
- **Психологічний аспект:** учні вчаться долати труднощі, концентрувати увагу, контролювати емоції.
- **Соціальний аспект:** практичні заняття формують навички співпраці, взаємоповаги та командної роботи.

Таким чином, практичні заняття є ключовим інструментом гармонійного розвитку особистості.

2. Освітня, виховна та оздоровча функції гімнастики

Гімнастика виконує три взаємопов'язані функції:

- **Освітня:** учні засвоюють техніку рухів, розуміють їх фізіологічне значення, вчаться аналізувати власні дії.
- **Виховна:** формуються такі риси, як дисципліна, наполегливість, відповідальність, естетичне сприйняття рухів.
- **Оздоровча:** вправи зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему, сприяють профілактиці захворювань.

Практичні заняття поєднують ці функції, створюючи цілісний освітньо-виховний процес.

3. Практичні заняття як профілактика та розвиток

Регулярні фізичні вправи з елементами гімнастики:

- запобігають порушенням постави та розвитку сколіозу;
- компенсують наслідки малорухливого способу життя;
- формують стійку мотивацію до занять спортом;
- сприяють розвитку творчих здібностей через використання ігрових та танцювальних елементів.

Практичні заняття стають не лише засобом навчання, а й профілактикою фізичних та психологічних проблем.

4. Методичні аспекти організації занять

Для ефективності занять необхідно дотримуватися таких принципів:

- **Систематичність:** вправи мають виконуватися регулярно, з поступовим ускладненням.
- **Доступність:** завдання повинні відповідати віковим та фізичним можливостям учнів.
- **Різноманітність:** використання вправ на силу, гнучкість, рівновагу, координацію.
- **Безпека:** дотримання правил техніки виконання, використання відповідного обладнання.
- **Інтеграція:** поєднання гімнастики з іншими видами рухової активності (ігри, танцювальні вправи, естафети).

Важливо, щоб практичні заняття були емоційно насиченими, мотивуючими та викликали позитивні емоції.

5. Приклади практичних вправ

- **Вправи на гнучкість:** нахили, розтягування, шпагати.
- **Вправи на силу:** підтягування, віджимання, вправи з гімнастичними снарядами.
- **Вправи на рівновагу:** стійки на одній нозі, вправи на гімнастичній лаві.
- **Вправи на координацію:** комбінації рухів рук і ніг, вправи з м'ячем.

Виконання таких вправ у комплексі забезпечує всебічний розвиток учнів.

6. Психологічний та соціальний ефект

Практичні заняття сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Учні вчаться працювати в команді, підтримувати одне одного, долати труднощі. Це формує соціальні навички, які є важливими не лише у спорті, а й у житті загалом.

7. Висновки

Практичні заняття з фізичних вправ та гімнастики:

- забезпечують гармонійний фізичний розвиток;
- формують культуру рухів та естетичне сприйняття;
- виховують дисципліну, відповідальність та наполегливість;
- виконують профілактичну та оздоровчу функцію;
- сприяють розвитку соціальних і творчих навичок.

Їх систематичне впровадження у навчальний процес є необхідною умовою формування здорової, активної та свідомої особистості.

ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ НУШ

Практична робота

Тема: Фізіологічні основи працездатності

Практична робота з теми “Загальна характеристика нормативних документів НУШ” має на меті ознайомити студентів та педагогів із ключовими законами, наказами та методичними матеріалами, що регулюють впровадження Нової української школи. Основна увага приділяється законам, типовим програмам, наказам МОН та документам щодо оцінювання.

Мета роботи

- Ознайомитися з основними нормативними документами, що забезпечують функціонування НУШ.
- Визначити їх роль у реформуванні загальної середньої освіти.
- Навчитися систематизувати та аналізувати документи для практичного використання у педагогічній діяльності.

Загальна характеристика

- **Комплексність:** документи охоплюють усі рівні освіти – від початкової до профільної.
- **Компетентнісний підхід:** акцент на формуванні ключових компетентностей, а не лише знань.
- **Гнучкість:** модельні програми дозволяють школам адаптувати навчання до потреб учнів.
- **Інклюзивність:** накази МОН передбачають видання спеціальних підручників для дітей з особливими освітніми потребами.
- **Оцінювання:** впроваджується формувальне оцінювання, що спрямоване на розвиток учня, а не лише на контроль результатів.

Завдання для виконання

1. Ознайомитися з текстами основних нормативних документів НУШ.
2. Скласти таблицю з переліком документів, датою прийняття та короткою характеристикою.
3. Проаналізувати, які зміни вони вносять у традиційну систему освіти.
4. Підготувати короткий висновок про значення нормативної бази для успішного впровадження НУШ.

Висновок

Нормативні документи НУШ створюють цілісну систему правових та методичних засад для реформування освіти в Україні. Вони забезпечують перехід від знаннєвої до компетентнісної моделі навчання, підтримують інклюзивність та автономію закладів освіти, а також формують нову культуру оцінювання.

ТЕМА 2. СТРУКТУРА КУЛЬТУРИ РУХІВ

Практична робота

Тема: Структура культури рухів.

Мета роботи

- Ознайомитися з поняттям «культура рухів» та її структурними компонентами.
- Визначити значення культури рухів у фізичному вихованні та житті людини.
- Навчитися аналізувати та застосовувати елементи культури рухів у практичних заняттях.

1. Поняття культури рухів

Культура рухів — це система навичок, умінь та знань, яка забезпечує правильне, гармонійне та естетичне виконання фізичних дій. Вона охоплює не лише технічну сторону рухів, а й їхню виразність, ритмічність, узгодженість із фізіологічними можливостями людини.

Основні ознаки культури рухів:

- **правильність** (відповідність техніці та фізіологічним законам);
- **економність** (мінімальні витрати енергії при максимальній ефективності);
- **естетичність** (гармонійність, краса виконання);
- **усвідомленість** (розуміння мети та способів виконання руху).

2. Структурні компоненти культури рухів

Культура рухів складається з кількох взаємопов'язаних елементів:

2.1. Фізичний компонент

- розвиток сили, гнучкості, витривалості, швидкості;
- формування правильної постави та рухових навичок;
- забезпечення здоров'я та профілактики захворювань.

2.2. Технічний компонент

- володіння технікою виконання вправ;
- дотримання правил безпеки;
- точність та координація рухів.

2.3. Естетичний компонент

- краса та виразність рухів;
- ритмічність та пластичність;
- формування відчуття гармонії та стилю.

2.4. Психологічний компонент

- розвиток уваги, пам'яті, мислення;
- формування впевненості у власних діях;
- виховання дисципліни та самоконтролю.

2.5. Соціальний компонент

- уміння працювати в колективі;
- формування навичок взаємодії та співпраці;
- виховання культури спілкування через рухову діяльність.

3. Практичне значення культури рухів

Культура рухів має велике значення у різних сферах життя:

- **у спорті** — забезпечує високі результати та безпечність тренувань;
- **у навчанні** — сприяє ефективному засвоєнню фізичних вправ;
- **у повсякденному житті** — допомагає виконувати рухи економно та без шкоди для здоров'я;
- **у професійній діяльності** — важлива для людей, чия робота пов'язана з фізичними навантаженнями.

4. Методичні рекомендації щодо формування культури рухів

- Виконувати вправи систематично та поступово ускладнювати їх.
- Звертати увагу на правильність техніки та естетику рухів.
- Використовувати різні види вправ: гімнастичні, танцювальні, ігрові.
- Формувати у учнів усвідомлене ставлення до рухової діяльності.
- Залучати елементи самоконтролю та самооцінки.

5. Завдання для виконання

1. Ознайомитися з теоретичними матеріалами про культуру рухів.
2. Скласти таблицю з описом структурних компонентів культури рухів.
3. Виконати комплекс вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, сили та координації.
4. Провести самоаналіз: визначити сильні та слабкі сторони власної культури рухів.
5. Підготувати коротке повідомлення про значення культури рухів у житті людини.

Висновки

Культура рухів — це багатокomпонентна система, яка поєднує фізичні, технічні, естетичні, психологічні та соціальні аспекти. Вона забезпечує гармонійний розвиток особистості, сприяє формуванню здорового способу життя та підвищує ефективність навчальної й професійної діяльності. Практичні заняття є основним засобом формування культури рухів, адже саме через них учні набувають необхідних навичок і вмінь.

ТЕМА 3. ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ РУХІВ

Практична робота

Тема: Етапи вивчення рухів.

Мета роботи

- Ознайомитися з основними етапами процесу навчання рухів.
- Визначити особливості кожного етапу та їх значення у формуванні рухових навичок.
- Навчитися застосовувати знання про етапи вивчення рухів у практичних заняттях.

1. Теоретичні основи навчання рухів

Навчання рухів — це процес формування у людини нових рухових навичок, який включає послідовні етапи. Кожен етап має свої завдання, методи та результати. Важливим є розуміння того, що рухові навички формуються поступово, через багаторазове повторення та усвідомлення дій.

Основні принципи навчання рухів:

- **поступовість** — від простого до складного;
- **систематичність** — регулярне виконання вправ;
- **усвідомленість** — розуміння мети та способів виконання;
- **індивідуалізація** — врахування вікових та фізичних особливостей учнів.

2. Етапи вивчення рухів

2.1. Ознайомлення з рухом

На цьому етапі учні отримують загальне уявлення про вправу:

- демонстрація руху вчителем або тренером;

- пояснення техніки та правил безпеки;
- формування мотивації до виконання вправи.

Завдання етапу — створити чітке уявлення про рух та його значення.

2.2. Початкове виконання руху

Учні пробують виконати рух самостійно.

- виникають помилки у техніці;
- рухи є непевними та недостатньо координованими;
- велике значення має допомога та корекція з боку педагога.

Завдання етапу — сформувати перші навички та закріпити основні елементи руху.

2.3. Уточнення та закріплення руху

На цьому етапі відбувається вдосконалення техніки:

- учні усвідомлюють свої помилки та виправляють їх;
- рухи стають більш точними та економними;
- формується відчуття ритму та правильності виконання.

Завдання етапу — досягти стабільності та правильності рухів.

2.4. Автоматизація руху

Рухи виконуються без значних зусиль та постійного контролю свідомості.

- формується стійка рухова навичка;
- рухи стають швидкими, точними та економними;
- учні можуть виконувати вправу у різних умовах.

Завдання етапу — забезпечити автоматичність та надійність рухових дій.

2.5. Творче застосування руху

На завершальному етапі учні можуть варіювати рухи, комбінувати їх, застосовувати у нових ситуаціях.

- формується творчий підхід до рухової діяльності;
- розвивається здатність до імпровізації;
- рухи стають засобом самовираження.

Завдання етапу — навчити учнів використовувати рухи у різних сферах життя та діяльності.

3. Практичне значення етапів навчання рухів

- **У спорті** — забезпечують поступове формування техніки та досягнення високих результатів.
- **У фізичному вихованні** — сприяють розвитку культури рухів та здорового способу життя.
- **У професійній діяльності** — допомагають швидко та ефективно опанувати нові навички.
- **У повсякденному житті** — забезпечують правильність та економність рухів.

4. Завдання для виконання

1. Ознайомитися з теоретичними матеріалами про етапи навчання рухів.
2. Скласти схему, яка відображає послідовність етапів.
3. Виконати вправу (наприклад, стрибок у довжину чи гімнастичну комбінацію), проаналізувавши її виконання на кожному етапі.
4. Провести самооцінку: визначити, на якому етапі перебуває власне засвоєння руху.
5. Підготувати коротке повідомлення про значення етапів навчання рухів у житті людини.

Висновки

Етапи вивчення рухів — це послідовний процес формування рухових навичок, який включає ознайомлення, початкове виконання, уточнення, автоматизацію та творче застосування. Кожен етап має своє значення і забезпечує поступове вдосконалення рухової діяльності. Практичні заняття, побудовані з урахуванням цих етапів, сприяють гармонійному розвитку особистості, формуванню культури рухів та підвищенню ефективності навчання.

ТЕМА 4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Практична робота

Тема: Методика розвитку фізичних якостей.

Тема: «Методика розвитку фізичних якостей»

Мета: Закріпити теоретичні знання про методи розвитку основних фізичних якостей. Набути практичних навичок складання та проведення фрагментів уроку, спрямованих на розвиток конкретних фізичних якостей з дотриманням вікових особливостей учнів 1-4 класів.

Обладнання: конспект лекції, спортивний інвентар (набивні м'ячі 1 кг, скакалки, гімнастичні палиці, м'ячі, конуси), планшети або листи А4 для записів, секундомір.

Хід практичної роботи

Частина 1. Теоретичне завдання (аналіз та планування)

Завдання 1. Вікові особливості та обмеження.

На основі матеріалу лекції та власного досвіду, заповніть таблицю, вказавши головні вікові особливості та ключові **методичні обмеження** (що категорично НЕ можна робити) при розвитку кожної фізичної якості в молодшому шкільному віці.

Фізична якість	Вікові особливості учнів 1-4 класів	Методичні обмеження (заборона)
Сила		
Витривалість		
Швидкість		
Спритність		
Гнучкість		

Завдання 2. Вибір методу.

Для кожного запропонованого завдання визначте, розвитку якої фізичної якості воно слугує, та назвіть основний метод, який реалізується.

1. «Човниковий» біг 4x10 метрів із повним відпочинком між заїздами.
2. Рухлива гра «Кішки-мишки» тривалістю 8 хвилин.
3. Виконання вправи «планка» в 2 підходи по 20 секунд.
4. Естафета з перебіганням змінного маршруту між конусами.
5. Статичне розтягування задньої поверхні стегна (фіксація 20 сек).

Частина 2. Практико-орієнтоване завдання (розробка фрагментів уроку)

Завдання 3. «Конструктор вправ».

Ваша мета – розробити фрагмент уроку фізичної культури (тривалістю 7-10 хв) для конкретного класу, з акцентом на розвиток **двох** фізичних якостей.

Крок 1: Вибір параметрів.

Оберіть із запропонованих варіантів або визначте самостійно:

• **Клас:** 1-2 АБО 3-4.

• **Фокус-якості:** Оберіть дві з п'яти (напр., **швидкість + спритність**, або **сила + гнучкість**).

• **Основна форма:** Рухлива гра, естафета, кругове тренування, комплекси вправ на місці.

Крок 2: Розробка змісту.

Створіть детальний опис фрагменту уроку за наступним планом:

1. **Назва фрагменту** (наприклад, «Естафета спритних та швидких», «Силовий виклик»).

2. **Мета:** Що конкретно розвиваємо? (Напр.: «Розвиток швидкісно-силових якостей (стрибковості) та координації рухів у русі»).

3. **Обладнання та організація:** Що потрібно? Як учні розміщені? (Шеренги, колони, кола).

4. **Опис завдань та методів:** Детально, покроково опишіть 2-3 основні вправи або ігрові завдання. Обов'язково вкажіть:

- Техніку виконання.

- **Метод**, який використовується (повторний, ігровий, рівномірний тощо).

- **Дозування:** кількість повторень, тривалість, кількість підходів, характер відпочинку.

- **Методичні вказівки:** На що звернути особливу увагу? Які типові помилки можливі? Як забезпечити безпеку?

5. **Обґрунтування:** Поясніть, чому саме такі вправи, методи та дозування ви обрали, посилаючись на **вікові особливості** обраної вами групи (1-2 або 3-4 класи).

Приклад каркасу для вправи:

• **Вправа/Завдання:** Стрибки «в довжину з місця» через лінії.

• **Метод:** Змагальний.

• **Організація:** Учні в шеренгах біля стартової лінії.

• **Дозування:** 5 спроб. Відпочинок між спробами – повернення кроком у кінець колони.

• **Вказівки:** «Приземляйся м'яко на дві ноги, згинаючи коліна. Не заступай за лінію!»

Крок 3: Демонстрація (опційно, якщо робота колективна).

Презентуйте розроблений фрагмент колегам, виступивши в ролі вчителя. «Учні» (колеги) виконують завдання. Після демонстрації отримайте зворотний зв'язок щодо зрозумілості вказівок, відповідності навантаження віку та загальної логіки фрагменту.

Частина 3. Рефлексія та самоперевірка

Завдання 4. Аналіз помилкових суджень.

Визначте, які з наведених нижче тверджень є **методично невірними** для молодшого шкільного віку, та дайте коротке правильне пояснення.

1. "Для розвитку сили у 3 класі можна використовувати вправи з гантелями вагою 3-4 кг".
2. "Розвиток швидкості доцільно проводити наприкінці основної частини уроку, коли організм добре розігрітий".
3. "Вправи на гнучкість слід виконувати через біль, це показник ефективності".
4. "Для розвитку витривалості у 2 класі ідеально підходить біг на 800 метрів на результат".

Завдання 5. Висновки.

Сформулюйте 2-3 власні висновки щодо найважливіших принципів планування роботи з розвитку фізичних якостей у молодшому школярі, які ви для себе винесли під час виконання цієї практичної роботи.

Критерії оцінювання практичної роботи:

- **Завдання 1, 2, 4:** Правильність, повнота та точність відповідей з опорою на теоретичну базу.
- **Завдання 3:** Методична грамотність, творчість, відповідність віковій групі, повнота опису, чіткість інструкцій, дотримання принципів безпеки.
- **Завдання 5:** Глибина рефлексії та практична спрямованість висновків.

ТЕМА 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

Практична робота

Тема: Методика навчання стройових вправ.

Мета: Закріпити теоретичні знання про послідовність навчання стройовим вправам. Оволодіти практичними навичками визначення помилок, складання плану-конспекту введення нового стройового прийому та організації шикувань і перешикуювань з урахуванням особливостей молодших школярів.

Обладнання: конспект лекції, планшет/листи А4, ручка, спортивний майданчик або зал з розміткою, свисток, комплект різнокольорових карток (для 1-2 кл.), конуси.

Хід практичної роботи

Частина 1. Теоретичний аналіз та аналіз помилок

Завдання 1. Алгоритм педагогічних дій.

Відновіть правильну послідовність дій учителя при ознайомленні учнів з **новим** **стройовим прийомом** (наприклад, з поворотом «На-лі-во!»). Розставте кроки від 1 до 5.

- () Організувати першу спробу виконання під рахунок.
- () Показати ключові деталі техніки ще раз.
- () Назвати прийом та подати команду.
- () Розказати техніку, технічні вимоги та значення.
- () Показати еталонне виконання прийому в нормальному темпі.

Завдання 2. Визначення та класифікація помилок.

Нижче наведено описи помилкових виконань стройових вправ учнями 2-го та 4-го класів. Для кожної ситуації:

1. **Визначте грубу помилку.**
2. **Запропонуйте конкретний методичний прийом для її усунення.**

Ситуація (Помилкове виконання)	Визначення помилки (Що робить учень не так?)	Методичний прийом для усунення (Як виправити?)
А. Під час виконання повороту «Кругом!» учень обертається не на 180°, а приблизно на 150-160°, «недовиконуючи» поворот.		
Б. На команду «Рівняйсь!» учень 2 класу повертає голову в правильний бік, але не зсувається, залишаючись на місці.		
В. При перешикуванні з колони по одному в колону по два учні роблять крок уперед, а не в сторону, створюючи тимчасову плутанину.		
Г. На команду «Стій!» («Смирно!») учень застигає, але при цьому сутулиться, а руки вільно висять уздовж тулуба.		

Частина 2. Практичне планування

Завдання 3. Розробка фрагменту уроку (введення нового матеріалу).

Ваше завдання – розробити детальний план-конспект фрагменту уроку (тривалістю 6-8 хвилин) з навчання **одному** новому стройовому прийому для конкретного класу.

Крок 1: Вибір параметрів.

Оберіть варіант із запропонованих:

• **Клас:** 1-2 клас **АБО** 3-4 клас.

• **Новий стройовий прийом для навчання:** Для 1-2 кл.: «Виконання команди "ВІЛЬНО!"» або «Шикування в одну шеренгу за вказівкою». Для 3-4 кл.: «Перешікування з колони по одному в колону по три обходом в русі» або «Поворот у русі "На-пра-во!" ("На-лі-во!")».

Крок 2: Розробка конспекту.

Створіть конспект фрагменту уроку за наступним планом:

1. **Тема фрагменту:** Навчання [Назва прийому].
2. **Мета:** Сформувати вміння правильно виконувати [Назва прийому]. Розвивати дисциплінованість, просторову орієнтацію.
3. **Особлива вказівка:** Вказати, чим техніка навчання цьому прийому буде відрізнятися для обраної вами вікової групи (1-2 або 3-4 кл.).
4. **Хід навчання (з чітким поділом на етапи):**
 - **Етап 1. Ознайомлення (2-3 хв).**
 - Організація класу (де і як стоять учні).
 - Ваші дії та слова: назва, показ, пояснення (згідно алгоритму з Завдання 1).
 - **Етап 2. Розучування (3-4 хв).**
 - **Метод:** Розчленований/цілісний під рахунок/за командою.
 - **Дії учителя:** Які підказки, на що звертаєте увагу? Як будете коректувати?
 - **Дії учнів:** Які пробні спроби?
 - **Вправа для закріплення:** Наприклад, «Виконуємо поворот під мій рахунок "Раз!"».
 - **Етап 3. Закріплення в ігровій/змістовій формі (2 хв).**
 - Придумайте міні-гру або завдання, де цей прийом потрібно використати. Наприклад, для команди «Вільно!» – гра «Море хвилюється», де на команду «Вільно!» можна рухатися, а на «Стій!» – завмерти.

Завдання 4. Складання схеми шикування.

Виберіть один варіант:

Варіант А (для 1-2 кл.): Уявіть, що вам потрібно організувати гру «Ведмеді та бджоли». Діти спочатку стоять у загальному колі, потім мають розділитися на дві команди та стати в дві шеренги спиною одна до одної на дистанції 3 метри. Покресліть

схему та опишіть простими словами та показом, як ви організуєте це шикування для першокласників (без складних команд).

Варіант Б (для 3-4 кл.): Уявіть фрагмент уроку, де після розминки в колі потрібно перешикувати клас для естафети в 3 колони. Виходьте з того, що учні стоять в одному загальному колі. Покресліть схему та опишіть командами, які ви подасте для перешикування в три колони (наприклад, через розрахунок на «перший-другий-третій» та подальші дії).

Частина 3. Рефлексія та підсумки

Завдання 5. Критичний аналіз ситуації.

Прочитайте опис ситуації та дайте розгорнуту відповідь на питання.

Ситуація: Молодий вчитель на уроці в 1 класі, намагаючись навчити дітей повороту «Кругом!», 10 хвилин монотонно повторював: «На рахунок "раз" – повернутися на п'ятках, на "два" – приставити ногу. Дивіться на мене! Роз-два!». До кінця уроку лише 2-3 учні виконували поворот більш-менш правильно, решта були зневірені, урок пройшов мляво.

Питання: Назвіть три методичні помилки, які допустив вчитель. Для кожної помилки запропонуйте правильний альтернативний варіант дій, враховуючи вікові особливості першокласників.

Завдання 6. Власні висновки.

Сформулюйте 2-3 ключові правила-настанови для себе майбутнього (або вже практикуючого) вчителя, яких ви будете дотримуватися при навчанні стройовим вправам, щоб цей процес був ефективним, безпечним і цікавим для дітей.

Критерії оцінювання:

- **Завдання 1-2, 5:** Правильність, точність і методична обґрунтованість відповідей.
- **Завдання 3:** Повнота конспекту, відповідність методики віку учнів, логічна послідовність етапів, креативність на етапі закріплення.
- **Завдання 4:** Практична придатність та чіткість схеми та пояснень, відповідність рівню складності обраному класу.
- **Завдання 6:** Глибина осмислення власного педагогічного досвіду або отриманих знань.

ТЕМА 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

Практична робота

Тема: Методика навчання загально розвиваючих вправ.

Мета: Закріпити теоретичні знання про принципи складання та методи проведення комплексів ЗРВ. Набути практичних навичок аналізу та розробки комплексів для різних частин уроку з урахуванням вікових особливостей учнів.

Обладнання: конспект лекції, планшети/листи А4, ручки, комплекси ЗРВ для аналізу, зразки ігрових лічилок, музичний програвач (телефон/ноутбук), простий інвентар (гімнастичні палиці, м'ячі, обручі).

Хід практичної роботи

Частина 1. Аналіз та планування

Завдання 1. «Логіка комплексу».

Наведено перелік вправ у випадковому порядку. Ваше завдання – визначити правильну фізіологічну послідовність їх виконання в **основній частині** комплексу ЗРВ, розташувавши літери від **А** (перша вправа) до **Є** (остання). Запишіть отриману послідовність та **коротко поясніть** принцип, якого ви дотримувалися.

- () Нахили тулуба вперед з торканням підлоги.
- () Стрибки на місці зі зміною ніг («лижник»).
- () Підйоми на носках, руки через сторони вгору.
- () Присідання з витягнутими вперед руками.
- () Кругові рухи головою.

Послідовність: __ — __ — __ — __ — __

Принцип (пояснення):

Завдання 2. «Вибір методу».

Для кожного опису вправи визначте, який **основний метод проведення ЗРВ** найбільш доцільно використати (За розповіддю / За показом / За розповіддю з показом / Ігровий). **Обґрунтуйте** свій вибір.

Опис вправи / ситуації	Основний метод (виберіть)	Обґрунтування вибору
А. Учитель хоче навчити учнів 1 класу новій вправі «Ведмедик перевалюється» (перекид убік).	За розповіддю / За показом / За розповіддю з показом / Ігровий	
Б. На уроці в 4 класі потрібно швидко активізувати учнів та повторити добре відомий	За розповіддю / За показом / За розповіддю з показом /	

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Опис вправи / ситуації	Основний метод (виберіть)	Обґрунтування вибору
комплекс ЗРВ для розминки.	Ігровий	
В. Навчання учнів 2 класу вправі «Мостик» (прогин назад з положення лежачи).	За розповіддю / За показом / За розповіддю з показом / Ігровий	
Г. Учитель проводить вправу на розслаблення «Обмерзла лялька» після інтенсивної гри.	За розповіддю / За показом / За розповіддю з показом / Ігровий	

Частина 2. Розробка комплексів ЗРВ

Завдання 3. «Конструктор уроку».

Ваше завдання – розробити два міні-комплекси ЗРВ для **одного** обраного класу (1-2 **АБО** 3-4) для різних частин уроку.

Крок 1: Вибір класу. Обраний клас: _____

Крок 2: Розробка комплексу №1 (Розминка).

- **Мета комплексу:** Підготувати організми до навантаження, мобілізувати увагу.
- **Тематична назва:** (наприклад, «Прокидаємося», «Запуск двигуна», «Лісова прогулянка»).
- **Тривалість:** 3-4 хвилини.
- **Зміст (заповніть таблицю):**

Вправа (назва та І.П.)	Зміст (рух під рахунок або опис)	Метод проведення	Дозування (кільк. повтор.)

Крок 3: Розробка комплексу №2 (Основна частина, акцент на силу та гнучкість).

- **Мета комплексу:** Загальний фізичний розвиток, розвиток сили основних груп м'язів та гнучкості.
- **Тематична назва:** (наприклад, «Стати спритним і міцним», «Гімнастика могутніх»).
- **Тривалість:** 6-7 хвилин.
- **Зміст (заповніть таблицю):** Запропонуйте **4-5** вправ, обов'язково дотримуючись **правильної послідовності** (зверху-вниз).

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Вправа (назва та І.П.)	Зміст (рух під рахунок)	Фокусована якість (Сила/Гнучкість)	Дозування
Вправа для рук/плечей			
Вправа для тулуба			
Вправа для ніг (силова)		Сила	
Вправа на гнучкість		Гнучкість	
Вправа загального впливу		Сила	

Завдання 4. «Методичний коментар».

Оберіть **одну** з розроблених вами вправ із Комплексу №2. Напишіть до неї розгорнутий методичний коментар для вчителя, який включає:

- Ключову технічну вимогу** (на що обов'язково звернути увагу учням).
- Типову помилку** для цього віку.
- Прийом для корекції** цієї помилки (що сказати або показати).
- Варіант полегшення** для слабше підготовленого учня.
- Варіант ускладнення** для добре підготовленого учня.

Вправа для аналізу: _____

Методичний

коментар:

-
-
-
-
-

Частина 3. Рефлексія та оцінювання

Завдання 5. «Експертиза комплексу».

Нижче наведено **невдало складений** фрагмент комплексу ЗРВ для 3 класу. Виявіть у ньому **три структурні та методичні недоліки** та дайте рекомендації щодо їх усунення.

Фрагмент:

- Глибокі присідання у повному темпі (10 разів).
- Інтенсивні стрибки «зірка» (15 секунд).

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

3. Кругові рухи головою для розминки ший (6 разів).
4. Статичне розтягування (шпагат) на праву та ліву ногу (30 секунд).
5. Відтискання від підлоги (максимальна кількість разів).

№	Виявлений недолік	Рекомендація щодо усунення
1		
2		
3		

Завдання 6. «Висновки для практики».

Сформулюйте 2-3 основних висновки про те, як методика навчання ЗРВ повинна змінюватися при переході від роботи з 1-2 класами до роботи з 3-4 класами. Відповідь оформіть у вигляді порівняльної таблиці або коротких тез.

Критерії оцінювання:

- **Завдання 1-2, 5:** Логіка, точність та обґрунтованість аналізу.
- **Завдання 3:** Відповідність вправ заявленій меті та віку, дотримання принципу послідовності, креативність назв, адекватність дозування.
- **Завдання 4:** Глибина методичного аналізу, практична спрямованість коментаря, врахування індивідуального підходу.
- **Завдання 6:** Здатність до узагальнення та порівняння методичних підходів для різних вікових груп

ТЕМА 7. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ

Практична робота

Тема: Комплекси загально розвиваючих гімнастичних вправ для учнів 1-2 класів.

Мета: Закріпити знання про особливості навчання ЗРВ учнів 1-2 класів. Набути практичних навичок складання, аналізу та методичного обґрунтування ігрових комплексів ЗРВ для молодших школярів.

Обладнання: конспект лекції, листи А4/планшети, різнокольорова папір/картки, дитячі іграшки (м'ячики, мішечки з крупкою), музичний супровід, ілюстрації тварин.

Хід практичної роботи

Частина 1. Аналіз особливостей та виявлення помилок

Завдання 1. «Принципи роботи з найменшими».

На основі лекції та власного досвіду, сформулюйте **три ключові психолого-педагогічні особливості** учнів 1-2 класів, які **найбільше впливають** на вибір вправ та методики проведення ЗРВ. Напроти кожної особливості наведіть **один приклад** вправи або методичного прийому, який цю особливість враховує.

Особливість учнів 1-2 класів	Приклад вправи/методичного прийому, що її враховує

Завдання 2. «Полювання на помилки».

Уявіть, що ви спостерігаєте за уроком колеги. Нижче описані ситуації. Для кожної:

- Визначте** яку характерну помилку учнів 1-2 класу демонструє ситуація.
- Запропонуйте** конкретний ігровий або образний спосіб, яким вчитель може її усунути.
-

Ситуація	Визначення помилки	Ігровий/образний спосіб корекції
А. Під час ходьби на місці з високим підніманням коліна діти роблять це дуже швидко, «забігаючи», і через 15 секунд починають дихати через рот, зупиняються.		
Б. Виконуючи нахили тулуба в сторони, діти «кидають» корпус вниз, округлюючи спину, руки безладно висять.		
В. На команді «Стій! Рівняйся!» діти повертають голови, але не розуміють, як «зсунутися» в лінію, тому стоять нерівно.		

Частина 2. Розробка та обґрунтування комплексів ЗРВ

Завдання 3. «Конструктор ігрових комплексів».

Ваше завдання – виступити в ролі автора дитячого фізкультурного журналу та розробити **два тематичні ігрові комплекси ЗРВ** для учнів 1-2 класів.

Комплекс №1: «Циркові артисти» (без предметів, у стійці та русі).

- **Мета:** Розвиток координації, уяви, ритму, формування правильної постави.
- **Вік:** 1 клас.
- **Тривалість:** 5-6 хвилин.
- **Зміст (заповніть таблицю):**

Назва вправи (образ)	Вихідне положення (І.П.) та виконання	Метод проведення	Дозування
«Дресировані тюлені» (розминка)	І.П. – осн. стійка. Ходьба на місці, плескаючи в долоні перед собою, над головою, за спиною.	За показом з лічилкою	30-40 сек
«Сильна людина» (плечовий пояс)	І.П. – ноги нарізно. На «раз-два» – силоміць згинаємо руки до плечей («показуємо м'язи»), на «три-чотири» – опускаємо.	За розповіддю з показом («Який ти сильний!»)	6 разів
«Гнучкий акробат» (тулуб)	І.П. – ноги ширше плечей, руки на пояс. На «раз» – нахил до правої ноги, на «два» – до лівої, на «три» – до центру.	За показом («Дивимось на носочки»)	4 рази до кожної ноги
«Веселі клоуни» (ноги, стрибки)	І.П. – ноги разом. Легкі стрибочки на двох ногах навколо себе, руки вільно.	Ігровий (під веселу музику або ляскіт)	15 сек
«Повітряні гімнасти» (відновлення)	І.П. – осн. стійка. Плавна підняття на носки – руки в сторони (вдих), опуститися (видих).	За розповіддю з показом («Летимо!»)	4-5 разів

Комплекс №2: «Подорож космосом» (з предметами – м'ячики або мішечки).

- **Мета:** Розвиток дрібної моторики, координації «око-рука», рівноваги, уваги.
- **Вік:** 2 клас.
- **Тривалість:** 6-7 хвилин.
- **Завдання:** Доповніть комплекс, придумавши **3 нові вправи** з м'ячиком, які логічно впишуться в тему. Заповніть таблицю для цих трьох вправ.

Назва вправи (образ)	І.П. та виконання з предметом	Фокус розвитку	Дозування
«Запуск ракети»	<i>Приклад:</i> І.П. – сіда, м'яч затиснутий між ступнями. На «раз-два» – лягти на спину, піднявши ноги з м'ячем вгору; на «три-чотири» – повернутися в І.П.	Сила живота, координація	5-6 разів
«Супутник на орбіті»	<i>Ваша розробка:</i>		

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Назва вправи (образ)	І.П. та виконання з предметом	Фокус розвитку	Дозування
«Стійкість космонавта»	<i>Ваша розробка:</i>		
«Передача сигналу»	<i>Ваша розробка:</i>		

Завдання 4. «Методичне обґрунтування».

Оберіть **одну** з придуманих вами вправ для Комплексу №2 («Подорож космосом»). Дайте до неї детальний методичний коментар:

1. **Як ви будете ознайомлювати** з цією вправою дітей? (Назва, показ, пояснення).
2. **Яку ключову технічну вимогу** ви озвучите найголосніше? (Наприклад, «Тримай спинку прямо, як стійкий космонавт»).
3. **Як ви будете страхувати** можливу поширену помилку? (Наприклад, якщо вправа на рівновагу – будете стояти поруч, пропонувати опору).
4. **Який варіант полегшення** ви запропонуєте дитині, якій важко? (Наприклад, робити вправу біля стіни).
5. **Як ви оціните** успішність виконання цієї вправи дитиною? (Не за кількість, а за якість, старанність, влучність образу).

Вправа для аналізу: «_____»

Методичний коментар:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Частина 3. Рефлексія та творче завдання

Завдання 5. «Експертиза готового комплексу».

Проаналізуйте запропонований комплекс. Знайдіть **три недоліки**, які роблять його **недосконалим або небезпечним** для 1-2 класів, та дайте рекомендації.

Комплекс «Силачі»:

1. Швидкі стрибки на місці (30 разів).
2. Глибокі присідання з затримкою внизу (10 разів по 5 секунд).
3. Біг на місці з високим підніманням стегна (1 хвилина).

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

4. Наклади вперед з торканням лобиком колін (8 пружинних рухів).
5. Відтискання від підлоги (як зможуть).

Виявлений недолік (чому це погано для 1-2 кл.?)	Рекомендація (як покращити?)

Завдання 6. «Творимо образ».

Ваше творче завдання – перетворити технічну, «нудну» на думку дітей, вправу на цікавий образ. Придумайте **образну назву та короткий опис-казочку** для наступних технічних завдань:

- **а)** Ходьба по лінії, ставлячи п'яту до носка (розвиток координації).
 - **Назва:** «_____»
 - **Опис (1-2 речення):** _____
- **б)** Дихательна вправа: глибокий вдих носом, повільний видих ротом.
 - **Назва:** «_____»
 - **Опис (1-2 речення):** _____
- **в)** Утримання рівноваги, стоячи на одній нозі, 5 секунд.
 - **Назва:** «_____»
 - **Опис (1-2 речення):** _____

Критерії оцінювання:

- **Завдання 1-2, 5:** Глибина розуміння вікових особливостей та практична спрямованість корективних дій.
- **Завдання 3:** Відповідність вправ віку, творчий підхід, цілісність тематичного комплексу, логічність побудови, безпечне дозування.
- **Завдання 4:** Методична грамотність, повнота коментаря, врахування індивідуального підходу та безпеки.
- **Завдання 6:** Креативність, вміння трансформувати технічну вправу в зрозумілий та захопливий для дитини образ.

ТЕМА 8. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ

Практична робота

Тема: Комплекси загально розвиваючих гімнастичних вправ для учнів 3-4 класів.

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Мета: Закріпити знання про вікові особливості учнів 3-4 класів. Набути практичних навичок складання, ускладнення та методичного обґрунтування комплексів ЗРВ, спрямованих на розвиток сили, координації та інших фізичних якостей.

Обладнання: конспект лекції, листи А4/планшети, секундомір, гімнастичні палиці, скакалки, набивні м'ячі (1 кг), зразки схем для кругового тренування.

Хід практичної роботи

Частина 1. Аналіз відмінностей та виявлення помилок

Завдання 1. «Еволюція підходу: від 1-2 до 3-4 класів».

На основі вивченого матеріалу заповніть таблицю, чітко проілюструвавши, як мають змінюватися вимоги та методика при переході від роботи з молодшими школярами до учнів 3-4 класів.

Критерій порівняння	Для учнів 1-2 класів (акцент)	Для учнів 3-4 класів (акцент)
Основна форма проведення ЗРВ	Ігрова, образно-імітаційна.	
Характер вправ	Прості, з великою амплітудою, без статичного напруження.	
Методи навчання	Переважає показ та виконання "як вчитель".	
Мета розвитку сили	Загальне зміцнення м'язів через ігри та власну вагу тіла.	
Дозування навантаження	Невелика кількість повторень (4-6), головне – образ і рух.	
Роль термінології	Мінімальна, використовуються образи ("як ведмедик").	

Завдання 2. «Діагностика та корекція помилок».

Нижче описані типові помилки учнів 3-4 класів при виконанні більш складних ЗРВ. Для кожної:

1. **Визначте** глибшу причину помилки (чому так відбувається?).
2. **Запропонуйте** методичний прийом або підготовчу вправу для її усунення.

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Ситуація (Помилка)	Причина помилки (Чому так?)	Методичний прийом для усунення
А. При виконанні випадів вперед коліно виступає далеко за лінію носка, корпус завалюється вперед.		
Б. У тривалій вправі на витривалість (наприклад, комплекс "Бурпі" у спрощеному вигляді) дитина після 5-го разу починає робити вправу неякісно, "спрощує" техніку.		
В. Під час статичної вправи "планка" учень сильно прогинає поперек вниз або піднімає таз вгору.		

Частина 2. Розробка та обґрунтування комплексів

Завдання 3. «Конструктор комплексів: від розминки до силового блоку».

Розробіть два різнопланові комплекси для 3-4 класів.

Комплекс №1: Функціональна розминка «Синхронність» (без предметів, перед грою з м'ячем).

- **Мета:** Підготувати суглоби та м'язи до навантаження, покращити координацію та роботу нервово-м'язового зв'язку.
- **Тривалість:** 4-5 хвилин.
- **Особливість:** Акцент на поєднання рухів різними частинами тіла.
- **Зміст (заповніть таблицю):**

№	Назва та зміст вправи	Вихідне положення (І.П.) та виконання	Метод проведення	Дозування
1	«Перехресна координація»	І.П. – стійка ноги нарізно. На 1 – піднімаємо праве коліно вгору, одночасно торкаємось до нього лівим ліктем. На 2 – І.П., на 3-4 – теж з інших боків.	За показом з рахунком, з поступовим прискоренням темпу	8 разів (по 4 на кожную сторону)
2	«Дискобол» (розворот тулуба)	І.П. – ноги ширше плечей, руки перед собою в "замку". На 1-2 – плавний, але амплітудний поворот тулуба і рук вправо, на 3-4 – вліво.	За розповіддю з показом ("крутимось від стегон")	6-8 разів
3	«Крок з випадом»	І.П. – осн. стійка. На 1 – крок правою вперед у випад, руки на пояс. На 2 – поштовхом повернутися в І.П. На 3-4 – теж з лівої.	За командою (самостійно після показу)	6 випадів кожною ногою

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

№	Назва та зміст вправи	Вихідне положення (І.П.) та виконання	Метод проведення	Дозування
4	«Пливець» (плечовий пояс)	І.П. – в нахилі вперед, спина пряма. Рухи руками, як у плавання кролем.	Імітаційний, у середньому темпі	20-30 секунд

Комплекс №2: Силовий блок «Міцний стрижень» (акцент на силу тулуба та правильну поставу).

- **Мета:** Розвиток статичної та динамічної сили м'язів-стабілізаторів тулуба (прес, спина), профілактика порушень постави.
- **Тривалість:** 7-8 хвилин.
- **Особливість:** Вправи з фіксацією, акцент на якість, а не на швидкість.
- **Завдання:** Доповніть комплекс, придумавши **2 нові вправи**, що логічно доповнюють його мету. Заповніть таблицю.

№	Назва та зміст вправи	І.П. та виконання	Тип навантаження	Дозування
1	«Супермен» (для м'язів спини)	І.П. – лежачи на животі, руки витягнуті вперед. На 1 – одночасно відірвати від підлоги прямі руки та ноги, фіксувати. На 2 – опустити.	Статико-динамічне	2 підходи по 8-10 разів
2	«Куток» (для нижнього пресу)	І.П. – сидючи на підлозі, спираючись ззаду. Підняти зігнуті в колінах ноги, утримувати.	Статичне (утримання)	2 підходи по 15-20 сек
3	«Бокова планка» (опційно)	І.П. – упор на лікоть і стопи боком. Підняти таз, утримувати тіло прямою лінією.	Статичне	2 підходи по 10-15 сек на кожен бік
4	Ваша розробка 1:			
5	Ваша розробка 2:			

Завдання 4. «Методичне обґрунтування ускладнення».

Оберіть одну з класичних простих вправ для молодших класів та запропонуйте три конкретних способи її послідовного ускладнення для учнів 3-4 класів. Відповідь оформіть у таблиці.

Базова вправа (для 1-2 кл.): Присідання (І.П. – ноги на ширині плечей, присідаємо, руки вперед для рівноваги).

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Рівень ускладнення	Спосіб ускладнення вправи	На що впливає (яку якість розвиває)?
Рівень 1 (3 клас)		
Рівень 2 (3-4 клас)		
Рівень 3 (4 клас, для підготовлених)		

Частина 3. Рефлексія, аналіз та творче завдання

Завдання 5. «Експертиза безпеки та ефективності».

Проаналізуйте запропонований "комплекс" для 4 класу. Знайдіть в ньому **три критичні методичні помилки**, що суперечать принципам роботи з учнями 3-4 класів. Поясніть ризик кожної.

«Комплекс на витривалість»:

1. Біг у високому темпі на місці – 2 хвилини без перерви.
2. Стрибки на скакалці на максимум швидкості – 1 хвилина.
3. Відтискання від підлоги – на максимальну кількість разів.
4. Планка – тримати якомога довше (до відмови м'язів).
5. Активний відпочинок – біг підтюпцем 1 хвилину.

№	Виявлена методична помилка	Чому це помилка/який ризик?
1		
2		
3		

Завдання 6. «Проект «Кругове тренування».

Ваше підсумкове творче завдання – розробити схему **кругового тренування** для 4 класу з акцентом на розвиток загальної витривалості та різних фізичних якостей.

- **Кількість «станцій»:** 5.

• **Обладнання:** можна використовувати скакалки, набивні м'ячі (1 кг), гімнастичні лави, мати.

• **Завдання:** Для кожної станції вкажіть:

1. **Назву станції** та короткий опис вправи.
2. **Обладнання.**
3. **Фокусовану якість** (Сила, Витривалість, Спритність тощо).
4. **Дозування** (наприклад, 40 сек роботи / 20 сек відпочинку між станціями).

Схема кругового тренування «5 кроків до мети»:

1. **Станція 1:** _____
 - Обладнання: _____
 - Якість: _____
 - Дозування: _____
2. **Станція 2:** _____
 - Обладнання: _____
 - Якість: _____
 - Дозування: _____
3. **Станція 3:** _____
 - Обладнання: _____
 - Якість: _____
 - Дозування: _____
4. **Станція 4:** _____
 - Обладнання: _____
 - Якість: _____
 - Дозування: _____
5. **Станція 5:** _____
 - Обладнання: _____
 - Якість: _____
 - Дозування: _____

Критерії оцінювання:

- **Завдання 1-2, 5:** Глибина аналізу, точність визначення причин і ризиків, практичність методичних пропозицій.
- **Завдання 3:** Відповідність вправ заявленій меті та віку, креативність у поєднанні рухів (Комплекс 1), обґрунтованість силового блоку (Комплекс 2).
- **Завдання 4:** Логічність і послідовність ускладнення, розуміння прогресивного навантаження.
- **Завдання 6:** Збалансованість кругової тренувки, різноманітність якостей, організаційна чіткість, адекватність дозування для 4 класу.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ. 423 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. Київ. 368 с.
3. Новий Державний стандарт початкової загальної освіти. URL: http://nus.org.ua/wpcontent/uploads/2017/08/NewSchool_Presentationfinal_18-08-2017.pdf.
4. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna %20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf)
5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шиян Р. Б. 1-2 клас URL : [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna %20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf).
6. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб. Харків, 2007. 406 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль, 2001. 272 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль, 2002. 248 с.

Допоміжна

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с
2. Васильчук Г. В., Малечко Т. А. Особливості формування культури рухів учениць 5-9 класів на уроках фізичної культури у сучасному освітньому вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2021. (8(139), 38-41. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).06)
3. Гімнастична термінологія: навчальний посібник. Львів, 2012. 320 с.
4. Гончар Л. В. Впровадження засобів художньої гімнастики в процес фізичного виховання ЗДО для формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2021. (1(129), 18-23. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).04)
5. Денисенко Н.Г., Дишко О.Л., Северіна Л.Г., Косинський Е.О. Роль різновидів гімнастики у системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»).* 2023. № 13(31).С. 150-161. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-150-161](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-150-161)
6. Дишко О. Л., Косинський Е.О., Сітовський А.М. Аналіз ефективності різних засобів обтяження для розвитку вибухової сили. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук : збірник матеріалів IV Міжнар. наук.практ. конф. (11 листопада 2021 р.).* Луцьк, 2021. С. 451-453.
7. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних однокористувань у процес фізичного виховання студентів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation).* Рівне, 2022. № 12. С. 190-197.
8. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Северіна Л.Г., Сітовський А.М., Табак Н.В. Вплив самостійних занять з використанням гімнастичних вправ на фізичні якості і склад маси тіла студентів. *Rehabilitation and Recreation.* Рівне, 2023. №16. С. 112-118. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.14>
9. Кравчук, Т. М., Ю. В. Голенкова, and В. В. Чужикова. Вплив засобів народної хореографії на формування культури рухів юних спортсменок, на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія.* 2020. С.109-116.
10. Онищук, С. О. Впровадження концепції Нової української школи на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2019. №72 том 2. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-2.17>
11. Шевченко О., Сізова А., Коваленко В. Гімнастично-хореографічні вправи для формування культури рухів при порушенні постави. *EDITORIAL BOARD.* 2021. 482 с.
12. Dyshko OL, Kosynskyi EO, Sitovskiy AM, Chodinow WM, Pasichnik VR. The Analysis of Effectiveness of Elastic Training (Resistant) Bands Application to Develop Explosive Strength. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation].* 2021, 7(3):52-62.