

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 самостійної роботи

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 самостійної роботи 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. 33 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	10
ТЕМА 3. ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ РУХІВ	12
ТЕМА 4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	16
ТЕМА 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ	16
ТЕМА 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ	23
ТЕМА 7. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ	26
ТЕМА 8. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ	29
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	33

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

1. Вступ: Від залежності до автономності

Головною метою сучасної освіти у сфері фізичної культури є не лише навчити дитину виконувати вправи під наглядом педагога, а й виховати в ній **здатність та внутрішню потребу до самостійної рухової діяльності**. Самостійні заняття є закономірним та найважливішим етапом реалізації освітнього компоненту, оскільки вони переводять знання, отримані на лекціях, та навички, сформовані на практиці, у площину особистої відповідальності, саморозвитку та формування індивідуального стилю життя.

Цей перехід від зовнішнього керування до внутрішньої саморегуляції є квінтесенцією формування справжньої культури рухів, яка визначається не тільки вміннями, але й **свідомим ставленням** до власного тіла, здоров'я та краси руху.

2. Самостійні заняття як інструмент досягнення основних цілей НУШ

У контексті компетентнісного підходу Нової української школи, самостійна робота з фізичних вправ безпосередньо сприяє формуванню ключових компетентностей:

- **Здоров'язбережувальна компетентність:** Учень навчається самостійно планувати, контролювати та коригувати своє фізичне навантаження, слухати сигнали власного організму, розуміти значення регулярності занять для довголіття та якості життя.

- **Соціальна та громадянська компетентності:** Організуючи заняття у парі або малій групі (сім'ї), дитина розвиває навички взаємодопомоги, вміння пояснювати та показувати вправи, дотримуватися безпеки. Вона усвідомлює свою роль у пропаганді здорового способу життя серед однолітків.

- **Підприємливість та фінансова грамотність:** Планування власного часу, постановка реалістичних рухових цілей, вибір оптимальних засобів для занять (інвентар, місце, форма одягу) розвивають самоорганізацію та проектне мислення.

- **Навчання впродовж життя:** Формується найважливіша звичка — **присвячувати час самовдосконаленню**. Фізична культура стає не шкільним предметом, а частиною особистісної культури.

3. Види та форми організації самостійних занять

Самостійна робота може бути організована в різних формах, що дозволяє диференціювати підхід:

- **За ступенем автономності:**

- **Завдання за зразком:** Виконання конкретного домашнього завдання (комплексу ЗРВ, вправи на гнучкість) за точною інструкцією вчителя. Базова форма для 1-2 класів.

- **Частково-пошукова діяльність:** Завдання з елементами вибору (скласти власний комплекс з 5 вправ для поліпшення постави; підібрати музику для ритмічної розминки).

- **Творчо-проектна діяльність:** Самостійна розробка та демонстрація власної гімнастичної комбінації, створення плакату-пам'ятки «Моя щоденна зарядка», підготовка виступу для шкільного свята.

- **За місцем та соціальним контекстом:**

- **Індивідуальні заняття вдома:** Виконання рекомендованих комплексів, тренування окремих елементів.

- **Заняття у парі або сімейному колі:** Спільне виконання вправ з батьками, братами/сестрами, що посилює мотивацію та формує сімейні традиції здорового способу життя.

- **Групові заняття за інтересами:** Самоорганізація малих груп учнів для тренування (наприклад, підготовка до спортивного свята, розучування танцювальних рухів).

4. Методичні засади організації самостійної роботи

Для того щоб самостійні заняття були ефективними та безпечними, педагог повинен забезпечити чітку методичну підтримку:

1. Етап підготовки та інструктажу:

- **Чіткість завдання:** Завдання має бути конкретним, зрозумілим, посильним і мати чіткий результат (не «займайся вдома», а «виконай цей комплекс 3 рази на тиждень і запиши свої відчуття»).

- **Безпеку понад усе:** Обов'язкове повторення правил техніки безпеки для вправ, які виконуються вдома (місце для занять, наявність допомоги дорослих для складних елементів).

- **Технологічні підтримки:** Надання учням відеозаписів комплексів, схем, алгоритмів виконання вправ, які вони можуть використовувати вдома. Це забезпечує наочність та правильність виконання.

2. Етап мотивації та особистісного змісту:

- **Зв'язок з інтересами:** Пропонувати завдання, пов'язані з улюбленими персонажами, музикою, історіями учнів.

- **Формування усвідомленої мети:** Обговорення з учнями, **навіщо саме їм** потрібно виконувати ту чи іншу вправу («Щоб мати пряму спину і не втомлюватися за партою», «Щоб стрибати вище за всіх у класі»).

- **Система підтримки та схвалення:** Ведення «щоденників здоров'я», дошка пошани за творчі домашні роботи, публічна демонстрація успіхів.

3. Етап контролю та рефлексії:

- **Недопустимість формального перевіряння.** Контроль має бути діагностичним і підтримуючим.

- **Форми зворотного зв'язку:** Усне обговорення результатів («Що було важко? Що сподобалося?»), демонстрація освоєних навичок на уроці, фото/відеозвіти, ведення простих денників самопочуття.
- **Формування навички самооцінювання:** Навчити дитину оцінювати власний прогрес, використовуючи прості критерії («Чи зміг я сьогодні зробити на один раз більше?», «Чи виконується вправа плавніше, ніж тиждень тому?»).

5. Ризики та шляхи їх подолання

Без грамотної організації самостійна робота може бути неефективною або навіть шкідливою:

• Ризик №1: Втрата мотивації через неясність та відсутність підтримки.

- **Шлях подолання:** Чіткі інструкції, позитивна мотивація, системна підтримка вчителя.

• Ризик №2: Формальне виконання або імітація діяльності.

- **Шлях подолання:** Творчі завдання, залучення до зворотного зв'язку батьків (у формі спільної гри), проектно-дослідницька складова.

• Ризик №3: Порухення техніки безпеки та отримання мікротравм.

- **Шлях подолання:** Суворе дотримання правила «Не виконуй вдома те, що не вмієш ідеально в залі під контролем», акцент на безпечних вправах (поставка, розтягування, ЗРВ).

6. Висновок: Самостійність як показник сформованої культури рухів

Справжня культура рухів проявляється не на уроці під наказом, а у вільному часі, коли дитина **сама обирає активний відпочинок, сама виконує комплекс для поліпшення постави або сама вчить молодшого брата правильно робити «ластівку»**. Таким чином, самостійні заняття є не додатковим, а **системотворчим елементом** освітнього компоненту. Вони є головним індикатором його успішності, переходом від «навчання фізичній культурі» до «фізичного виховання особистості», здатної до самореалізації через красу, здоров'я та культуру руху протягом всього життя.

ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ НУШ

Самостійна робота

Тема модуля: Загальна характеристика нормативних документів НУШ

Форма роботи: Індивідуальна / робота в малих групах (2-3 особи)

Термін виконання: 1 тиждень

Мета завдання: На основі аналізу нормативно-правової бази Нової української школи (НУШ) систематизувати знання про документи, що регулюють фізичне виховання, та визначити їх практичний вплив на організацію навчально-виховного процесу.

Основне завдання: «Конструктор нормативної бази вчителя»

Уявіть, що ви – методист школи, який готує навчальний посібник для молодих вчителів фізичної культури «Нормативна основа моєї роботи в НУШ». Ваше завдання – створити наочну й інформативну схему-пам'ятку.

Частина 1. «Піраміда документів»

Створіть графічну схему (піраміду, павутинку, дерево) ієрархії нормативних документів НУШ, що безпосередньо стосуються фізичного виховання. Схема має містити **не менше 7 рівнів/документів** – від найзагальніших (державних) до локальних (шкільних). Для кожного рівня обов'язково:

1. **Назвіть документ** (або тип документа).
2. **Вкажіть 1-2 ключові положення** з нього, що важливі саме для вчителя фізичної культури.
3. **Дайте короткий коментар-пояснення**, чому цей документ важливий для вашої щоденної роботи.

• Приклад заповнення для одного з рівнів:

- **Рівень:** Державний стандарт освіти.
- **Ключові положення:** Визначення компетентностей (напр., здоров'язбережувальна); опис очікуваних результатів навчання з фізичної культури для 1-2, 3-4 класів.
- **Коментар для вчителя:** «Цей документ – основа для мого планування. Він відповідає на питання "Чого має досягнути учень?" Мій урок має бути спрямований на формування цих конкретних компетентностей».

Частина 2. «Мій шкільний кейс»

Оберіть **один** локальний документ вашої (або будь-якої умовної) школи, який регулює питання, критично важливі для фізичного виховання. Це може бути: Положення про організацію фізичного виховання, Інструкція з техніки безпеки в спортзалі, Річний план спортивно-масової роботи школи. Проаналізуйте його за наступним планом (обсяг 1-1.5 сторінки):

1. **Мета та сфера дії:** Що регулює цей документ?
2. **Структура та зміст:** Назвіть 3-4 найважливіші розділи або пункти.
3. **Практичне застосування:** Наведіть **2-3 конкретні ситуації** з вашої майбутньої педагогічної практики, коли ви будете зобов'язані керуватися саме

цим документом (наприклад: «Перед початком заняття на спортивному майданчику я зобов'язаний перевірити обладнання згідно з п. 5.3 Інструкції з ТБ...»).

4. **Пропозиції щодо вдосконалення:** Чи є в документі, на вашу думку, прогалини? Які питання він не регулює, але варто було б? (Наприклад, немає чітких рекомендацій щодо організації онлайн-занять з фізкультури).

Частина 3. «Шпаргалка молодого фахівця»

Створіть стислу, але змістовну шпаргалку-пам'ятку для колеги на тему **«Топ-5 нормативних документів, які потрібно знати вчителю фізичної культури в НУШ»**.

Формат – будь-який зручний: таблиця, інфографіка, список з коментарями. Для кожного з 5 документів обов'язково вкажіть:

- Назву.
- Де його можна знайти (офіційний сайт МОН, сайт школи).
- **Одне головне питання**, на яке дає відповідь цей документ (наприклад, для Держстандарту: «Які результати має демонструвати учень?»; для Закону «Про освіту»: «Які права та обов'язки мають учасники освітнього процесу?»).

Критерії оцінювання

Критерій	Макс. бал	Опис
Частина 1: Глибина та системність аналізу	3	Схема відображає повну ієрархію документів. Ключові положення вибрані влучно та стосуються фізвиховання. Коментарі демонструють розуміння практичного значення кожного рівня.
Частина 2: Практична спрямованість	3	Аналіз локального документа детальний. Ситуації для застосування реальні та конкретні. Пропозиції вдосконалення обґрунтовані та конструктивні.
Частина 3: Корисність та ясність	2	Шпаргалка є структурованою, інформативно насиченою та практично корисною. Питання до документів сформульовані чітко та влучно.
Оформлення та самостійність	2	Робота виконана акуратно, логічно структурована, має творчий підхід (у схемі, шпаргалці). Демонструє самостійне опрацювання матеріалів, а не механічне копіювання.
Загальний бал	10	

Форма здачі: Електронний документ (PDF або DOC), що містить схему, текст аналізу та шпаргалку. Можливе додавання посилань на джерела (офіційні сайти).

Додаткова рекомендація: Для виконання роботи рекомендується використовувати офіційні сайти Міністерства освіти і науки України, інститутів модернізації освіти, а також публічні реєстри нормативно-правових актів.

ТЕМА 2. СТРУКТУРА КУЛЬТУРИ РУХІВ

Самостійна робота

Тема: Структура культури рухів.

Форма роботи: Індивідуальна або в парах

Термін виконання: 5–7 днів

Мета: На основі аналізу теоретичного матеріалу та власного досвіду сформуванати цілісне уявлення про структуру культури рухів та її компоненти, а також розробити практичні рекомендації щодо їх розвитку.

Частина 1. Теоретико-аналітична (базове завдання)

1.1. Концептуальна карта «П'ять граней рухової культури»

Створіть інфографіку або детальну схему, що візуалізує структуру культури рухів.

У схемі обов'язково мають бути:

- **Усі п'ять компонентів** культури рухів (біомеханічний, гігієнічний, естетичний, психологічний, особистісний).
- Для кожного компонента вкажіть:
 - **Його сутність** (1–2 речення).
 - **2–3 ключові ознаки** (наприклад, для гігієнічного — «правильна постава», «дотримання режиму навантаження»).
 - **1–2 приклади вправ** або педагогічних прийомів, що розвивають саме цей компонент (наприклад, для психологічного — «вправи на подолання страху», «гри на взаємодопомогу»).

Формат виконання: малюнок від руки, створений у графічному редакторі (Canva, [Draw.io](https://draw.io)) або у вигляді чіткої текстової таблиці з елементами візуалізації.

Частина 2. Практико-орієнтована (основне завдання)

2.1. «Діагностика та розвиток: план для учня»

Оберіть **один** компонент культури рухів, який, на вашу думку, найменш розвинутий у сучасних молодших школярів (наприклад, гігієнічний — через погану поставу, або естетичний — через недостатню пластичність).

Створіть короткий **план-проект** його розвитку для умовного учня 3–4 класу, який включає:

1. **Назву проєкту** (наприклад, «Пряма спина — впевнений крок», «Рух як мистецтво»).
2. **Конкретну мету** (що саме ми хочемо поліпшити?).
3. **3–4 практичні завдання** для самостійної роботи учня вдома, що поступово ускладнюються.

Приклад для гігієнічного компоненту:

- Завдання 1: Контролювати положення спини під час виконання домашнього завдання (встановити таймер на кожні 15 хвилин).
 - Завдання 2: Виконувати комплекс з 3 вправ для зміцнення м'язів спини (вказати яких).
 - Завдання 3: Провести самостійну «перевірку постави» біля стіни за інструкцією вчителя.
4. **Критерії успіху:** як учень та вчитель зрозуміють, що мета досягнута? (Наприклад, «учень самостійно контролює поставу протягом уроку», «виконує вправу «ластівка» з фіксацією 15 секунд»).
 5. **Мотиваційний елемент:** як зацікавити учня? (Ігрова форма, система балів, можливість продемонструвати результат класу тощо).

Частина 3. Рефлексивно-оцінювальна

3.1. Есе-роздум «Культура рухів: особистий вимір»

Напишіть невелике есе (обсяг 250–350 слів), в якому:

1. **Спробуйте проаналізувати** власну культуру рухів через призму вивчених компонентів. Який компонент, на вашу думку, розвинений у вас найкраще, а який потребує роботи?
2. **Дайте відповідь** на проблемне питання: *Чи можлива висока культура рухів при добре розвиненій техніці, але низькій емоційній виразності (артистичності)?* Аргументуйте свою позицію.
3. **Сформулюйте один практичний принцип**, якого ви будете дотримуватися у своїй майбутній педагогічній діяльності для формування культури рухів у дітей.

Критерії оцінювання

Критерій	Максимальний бал	Опис
Частина 1. Повнота та ясність схеми	3 балів	Схема містить усі компоненти, їх сутність розкрита чітко, приклади вправ відповідають компонентам.
Частина 2. Практична значущість та реалістичність плану	4 бали	План має чітку мету, завдання поступові, реалістичні та безпечні. Критерії успіху конкретні, мотивація продумана.
Частина 3. Глибина рефлексії та аргументованість	3 бали	Есе демонструє особисте осмислення теми, аргументи щодо проблемного питання логічні, принцип для майбутньої роботи сформульовано чітко та педагогічно.
Оформлення, самостійність, творчий підхід	2 бали	Робота виконана акуратно, містить елементи творчості (візуалізація, оригінальні ідеї в плані), оформлена як єдиний документ.
Загальний бал	12 балів	

Поради щодо виконання

• **Частина 1:** Використовуйте теорію з лекцій, але спробуйте подати інформацію **візуально** — це допоможе краще запам'ятати структуру.

• **Частина 2:** Не вигадуйте надскладних вправ. Учні початкової школи мають отримувати **поняті та безпечні** завдання. Можна згадати власний дитячий досвід.

• **Частина 3:** Пишіть відверто. Рефлексія — це не пошук «правильної» відповіді, а чесний аналіз власних переконань та досвіду.

ТЕМА 3. ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ РУХІВ

Самостійна робота

Тема: Етапи вивчення рухів.

Мета: На основі вивченого матеріалу сформувати системне уявлення про структуру культури рухів, зрозуміти взаємозв'язок її компонентів та навчитися проектувати педагогічні завдання для розвитку кожної складової у молодших школярів.

Форма: Індивідуальна або робота в малих групах (2-3 особи)

Термін виконання: 1 тиждень

Обсяг: 3-4 сторінки тексту плюс додатки (схеми, таблиці)

Завдання 1: Теоретичне моделювання

1.1. Схема-конструктор "Архітектура рухової майстерності"

Створіть детальну інфографічну схему структури культури рухів, використовуючи принцип "будинку" або "дерева". Ваша схема повинна:

- Візуально відображати всі п'ять компонентів** як взаємопов'язані елементи (наприклад, поверхи будинку або гілки дерева).
- Для кожного компонента** вказати:
 - Суть:** 1 речення-визначення.
 - Ключові показники:** 2-3 конкретні характеристики, що їх можна спостерігати в поведінці/рухах учня (наприклад, для гігієн. компонента: "пряма спина при ходьбі", "вміння дозувати навантаження").
 - Рівень прояву в молодш. школ. віці:** коротко описати, як цей компонент зазвичай проявляється у дітей 6-10 років.

1.2. Таблиця взаємозв'язків "Ефект синергії"

Заповніть таблицю, продемонструвавши, як розвиток одного компонента культури рухів сприяє розвитку інших. Доведіть, що компоненти є взаємозалежною системою.

Компонент, який розвиваємо (Причина)	Який інший компонент підсилюється (Наслідок)	Конкретний приклад з уроку (як саме це працює)
Приклад: Розвиваємо біомеханічний (техніка стрибка у довжину).	Підсилюється психологічний компонент.	Коли учень освоює техніку, він відчуває впевненість, зменшується страх при виконанні, зростає емоційне задоволення від успіху.
1. Розвиваємо естетичний (пластичність рухів).	Підсилюється _____ компонент.	
2. Розвиваємо особистісний (робота в парі, взаємодопомога).	Підсилюється _____ компонент.	
3. Розвиваємо гігієнічний (тренуємо правильну поставу).	Підсилюється _____ компонент.	

Завдання 2: Практико-орієнтоване дослідження

2.1. Аналіз вправи "Мостик"

Оберіть одну з базових гімнастичних вправ (наприклад, "Мостик", "Кулик", "Ластівка").

Проаналізуйте її потенціал для розвитку культури рухів, заповнивши таблицю:

Компонент культури рухів	Як саме ця вправа розвиває даний компонент?	Типова помилка учня, що заважає розвитку компонента
Біомеханічний		
Гігієнічний		
Естетичний		
Психологічний		
Особистісний		

2.2. Проєкт міні-уроку "Фокус на один компонент"

Розробіть фрагмент уроку (тривалістю 8-10 хвилин) для 2-го класу, головною метою якого буде розвиток **самостійно обраного вами компонента** культури рухів (наприклад, акцент на **естетичний** компонент через пластичність).

У проєкті обов'язково вкажіть:

- Назва фрагменту:** (наприклад, "Рухи-річки: вчимося бути пластичними").
- Головна мета:** (розвиток пластичності та виразності рухів).
- 2-3 основні вправи** з детальним описом: як ви їх подасте, на що будете звертати увагу, які образи/порівняння використаєте.
- Метод оцінювання:** як ви зрозумієте, що мета досягнута? (Не оцінка, а спостереження за критеріями: "плавність руху", "виразність жесту", "усмішка" тощо).

Завдання 3: Критичне мислення та рефлексія

3.1. Аналіз проблемного висловлювання

Оцініть наступні висловлювання. Визначте, з яким компонентом культури рухів вони пов'язані, та дайте розгорнуту аргументовану відповідь: **Чи згодні ви? Чому?**

- "Головне — щоб дитина виграла змагання. Краса руху — це другорядне".
- "Правильна постава формується на уроках фізкультури. На інших уроках це не обов'язково".

3. *"Якщо дитина сором'язлива, їй не подобається фізкультура, не треба її змушувати виступати перед класом".*

3.2. Особистий висновок-місія

Сформулюйте два **принципи** для себе як майбутнього фахівця, які будуть керувати вашою роботою з формування культури рухів у дітей.

• **Принцип 1:** Пов'язаний з інтеграцією компонентів (наприклад: "Жодну вправу не виконувати механічно — завжди знаходити в ній можливість для розвитку ще одного-двох компонентів культури").

• **Принцип 2:** Пов'язаний з індивідуальним підходом (наприклад: "Для кожної дитини визначати найслабшу ланку в структурі культури рухів та через неї працювати над цілісністю").

Критерії оцінювання

Критерій	Макс. бал	Опис
Завдання 1.1 (Схема): Наочність, повнота, точність	3	Схема є інформативною, логічною, компоненти описані чітко та педагогічно грамотно.
Завдання 1.2 (Таблиця): Глибина розуміння взаємозв'язків	2	Приклади в таблиці демонструють не поверхневий, а суттєвий зв'язок між компонентами.
Завдання 2.1 (Аналіз): Системність та практичність	3	Аналіз вправи охоплює всі компоненти, помилки вказані влучно, видно розуміння впливу техніки на культуру руху.
Завдання 2.2 (Проект): Методична грамотність, креативність	4	Фрагмент уроку реальний, завдання відповідають віку, чітко спрямовані на розвиток обраного компонента, є критерії спостереження.
Завдання 3.1 (Аналіз): Аргументованість, критичне мислення	2	Відповіді демонструють власну позицію, підкріплену знанням структури культури рухів.
Завдання 3.2 (Висновок): Особистісне осмислення, професійна позиція	2	Принципи сформовані, мають глибокий зміст та практичну спрямованість для майбутньої роботи.
Оформлення, самостійність, творчий підхід	2	Робота виконана акуратно, логічно структурована, містить елементи індивідуального творчого підходу.
Загальний бал	18	

ТЕМА 4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Самостійна робота

Тема: «Методика розвитку фізичних якостей»

Форма роботи: Індивідуальна або робота в парах/трійках

Термін виконання: 1 тиждень

Мета: На основі аналізу методів розвитку фізичних якостей навчитися складати різнопланові педагогічні завдання та обґрунтовувати їх з урахуванням вікових особливостей учнів 1-4 класів.

Основне завдання: «Методичний конструктор»

Ваша мета — створити універсальний методичний інструмент для планування роботи з розвитку фізичних якостей у початковій школі.

Частина 1. Аналітична розвідка

Завдання 1.1. «Вікова специфіка: обмеження та можливості»

Створіть коротку аналітичну таблицю для майбутніх колег. У таблиці для кожної фізичної якості вкажіть:

1. **Головне вікове обмеження** для її розвитку у молодшому школярі (що категорично не можна?).
2. **Оптимальний метод** розвитку для цього віку.
3. **Конкретний приклад вправи** із зазначенням дозування для 3 класу.

Формат: Таблиця з колонками: «Фізична якість», «Вікове обмеження», «Оптимальний метод», «Приклад вправи та дозування».

Приклад для якості «Сила»:

- **Обмеження:** Заборонено вправи з максимальним напруженням, затримкою дихання, зовнішнім відяжком.
- **Метод:** Ігровий, метод багаторазових зусиль з власною вагою тіла.
- **Приклад:** «Човниковий біг з перетягуванням набивного м'яча (1 кг)». 3 заїзди по 10 метрів. Відпочинок між заїздами — 60 сек.

Завдання 1.2. «Діагностика помилок у плануванні»
Нижче наведено фрагмент планування уроку недосвідченого вчителя. Знайдіть три

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

методичні помилки, пов'язані з порушенням принципів розвитку фізичних якостей.
Для кожної помилки:

1. Сформулюйте її.
2. Поясніть, чому це помилка з точки зору фізіології або методики.
3. Запропонуйте правильний варіант.

Фрагмент плану (3 клас):

• Після активних естафет на швидкість (5 хв) — перехід до розвитку гнучкості: глибокі пружинні нахили вперед з максимальною амплітудою (12 разів).

• У кінці уроку — змагання на витривалість: статична планка на максимальний час (хто довше протримається).

• Домашнє завдання: щодня відтискуватися від підлоги «до відмови м'язів».

№	Виявлена помилка	Чому це помилка?	Правильний варіант
1			
2			
3			

Частина 2. Практичне проектування

Завдання 2.1. Розробка комплексу «5 кроків до результату»

Виберіть **одну** фізичну якість (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) та розробіть на її розвиток **п'ятихвилинний ігровий комплекс** для конкретного класу (наприклад, 2 клас — сила; 4 клас — спритність).

Структура комплексу:

1. **Назва комплексу:** (наприклад, «Старт до швидкості», «Сліди спритності»).
2. **Мета:** Що конкретно розвиваємо?
3. **Організація:** Як шикуємо дітей? Яке потрібне обладнання?
4. **Зміст (таблиця):**

№	Назва вправи / гри	Короткий опис	Метод розвитку	Дозування / правила
1				
2				
3				

Завдання 2.2. Створення картки «Індивідуальний маршрут»
Уявіть, що у вашому класі є двоє учнів з різним рівнем підготовки:

- **Учень А:** Фізично розвинений, активний, легко виконує нормативні вправи.
- **Учень Б:** Малорухливий, має зайву вагу, швидко втомлюється, невпевнений у собі.

Створіть для цих двох умовних учнів **індивідуальні завдання** для самостійного або додаткового виконання на уроці, спрямовані на розвиток **витривалості**. Завдання мають бути різними, але реалізовувати одну й ту саму мету уроку. Оформіть це у вигляді двох коротких інструкцій-карток.

• **Картка для Учня А (тема: розвиток витривалості):**

- **Завдання:** ...
- **Мета:** ...
- **Метод:** ...
- **Дозування:** ...
- **Критерій успіху:** ...

• **Картка для Учня Б (тема: розвиток витривалості):**

- **Завдання:** ...
- **Мета:** ...
- **Метод:** ...
- **Дозування:** ...
- **Критерій успіху:** ...

Частина 3. Рефлексія та самоаналіз

Завдання 3.1. Принципова заява

Сформулюйте **три ключові педагогічні принципи**, яких ви будете дотримуватися під час розвитку фізичних якостей у дітей початкової школи. Кожен принцип має починатися зі слів «**Завжди...**» або «**Ніколи...**» та містити коротке пояснення.

Приклад:

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

1. **Завжди** пріоритетую якість виконання вправи над кількістю повторень, бо без правильності техніки розвиток неможливий і небезпечний.
2. **Ніколи** не порівнюю результати дітей між собою публічно, бо це формує неправильну мотивацію і почуття неповноцінності.
3. **Завжди** пояснюю, **навіщо** ми виконуємо ту чи іншу вправу, формуючи усвідомлене ставлення до тренування.

Ваші принципи:

- 1.
- 2.
- 3.

Критерії оцінювання

Критерій	Макс. бал	Опис
Частина 1. Глибина аналізу	4	Таблиця 1.1 інформативна, приклади точні. Помилки у 1.2 визначені влучно, пояснення та корекції методично грамотні.
Частина 2. Практична цінність	6	Комплекс (2.1) логічний, методично обґрунтований, дозування відповідає віку. Картки (2.2) демонструють чітке розуміння диференційованого підходу, завдання реалістичні та безпечні.
Частина 3. Осмисленість	3	Принципи сформульовані чітко, несуть дієвий характер, відображають розуміння психології та фізіології молодшого школяра.
Оформлення та самостійність	2	Робота виконана акуратно, структуровано, представлена в єдиному документі. Демонструє творчий підхід та самостійне опрацювання теми.
Загальний бал	15	

Форма здачі: Електронний документ (DOC, PDF), що містить текстові відповіді, таблиці та схеми.

ТЕМА 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

Самостійна робота

Тема: Методика навчання стройових вправ.

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Мета: Систематизувати знання про методику навчання стройовим вправам, навчитися визначати та коригувати типові помилки, розробляти етапи навчання нових стройових прийомів з урахуванням вікових особливостей учнів.

Форма: Індивідуальна робота

Термін: 1 тиждень

Обсяг: 3-4 сторінки тексту з таблицями та схемами

Частина 1. Теоретичне осмислення

Завдання 1.1. "Алгоритм дій педагога"

Відновіть правильну послідовність етапів навчання стройовому прийому за зразковим алгоритмом педагогічних дій. Пронумеруйте етапи від 1 до 5 та надайте коротке пояснення кожного кроку (1-2 речення).

☐ Організація практичного закріплення

☐ Показ ключових деталей техніки

☐ Показ еталонного виконання

☐ Назва прийому та подача команди

☐ Пояснення техніки та призначення

Завдання 1.2. "Вікові особливості"

Заповніть таблицю, вказавши основні відмінності в підході до навчання стройовим вправам учнів 1-2 та 3-4 класів.

Критерій	Учні 1-2 класів	Учні 3-4 класів
Форма подачі команд		
Тривалість навчання одного прийому		
Складність перешикунів		
Основні методи навчання		
Рівень самостійності		

Частина 2. Практичний аналіз

Завдання 2.1. "Діагностика помилок"

Проаналізуйте описані ситуації. Для кожної визначте:

1. Тип помилки (технічна, організаційна, дисциплінарна)
2. Причину виникнення
3. 2 конкретні способи її усунення

Ситуації:

- а) Учні 1 класу на команду "Напра-ВО!" повертаються в різних напрямках
- б) При перешикуванні з колони по одному в колону по три учні 3 класу створюють тисняву, плутаються в номерах
- в) Учень 2 класу під час виконання команди "Віль-НО!" починає бігати по залу

Завдання 2.2. "Створення схеми перешикування"

Розробіть власну схему перешикування для конкретної навчальної ситуації. Оберіть один варіант:

Варіант А (для 1-2 класів): З шикування в колі перейти до роботи в 4 командах (станціях)

Варіант Б (для 3-4 класів): З шикування в шеренгу перейти до роботи в 3 колонах з подальшим розмиканням

У своїй розробці обов'язково вкажіть:

- Початкове шикування
- Команди для перешикування
- Проміжні дії учнів
- Кінцеве шикування
- Схематичне зображення процесу

Частина 3. Проектна розробка

Завдання 3.1. "Конспект фрагменту уроку"

Розробіть детальний конспект фрагменту уроку (8-10 хвилин) з навчання **одному новому стройовому прийому** для обраного класу (1-2 або 3-4).

Структура конспекту:

1. **Тема фрагменту:** Навчання [назва прийому]
2. **Клас:** [вказати]
3. **Мета:** [чого плануєте досягти]
4. **Обладнання:** [що потрібно для проведення]

5. Хід навчання:

- Організаційний момент (1 хв)
- Ознайомлення з новим матеріалом (2-3 хв)
- Розучування та закріплення (4-5 хв)
- Підсумок (1 хв)

Завдання 3.2. "Ігрове застосування"

Придумайте рухливу гру або естафету для учнів 2-3 класів, в якій обов'язково використовуються щонайменше 3 різні стройові прийоми (наприклад, шикування, повороти, розмикання). Опишіть:

- Назва гри
- Правила
- Використовувані стройові прийоми
- Організація простору
- Можливі варіації для ускладнення/полегшення

Частина 4. Рефлексія та самооцінювання

Завдання 4.1. "Критичний аналіз"

Прочитайте твердження та дайте аргументовану відповідь (3-4 речення на кожне):

1. "Навчання стройовим вправам у 1 класі - марна трата часу, діти все одно нічого не запам'ятовують"
2. "Чим більше часу приділяти стройовій підготовці, тим вищою буде дисципліна на уроці"
3. "Стройові вправи - це пережиток минулого, який не потрібен у сучасній школі"

Завдання 4.2. "Особиста методична копилка"

Сформулюйте 5 власних "золотих правил" для ефективного навчання стройовим вправам, ґрунтуючись на вивченому матеріалі та власному досвіді (реальному або передбачуваному). Правила мають бути конкретними та практично спрямованими.

Критерії оцінювання

Критерій	Максимальний бал	Опис
Теоретична підґрунтованість	3	Правильність відповідей у частині 1, точність термінології, глибина розуміння вікових особливостей

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Критерій	Максимальний бал	Опис
Практична спрямованість	5	Адекватність способів виправлення помилок, логічність схем перешикування, реалістичність розробок
Методична грамотність	4	Відповідність конспекту дидактичним вимогам, коректність структури уроку, доцільність ігрових прийомів
Критичне мислення	3	Обґрунтованість аргументів у частині 4, глибина рефлексії, практична цінність сформованих правил
Оформлення	2	Акуратність, структурованість, наявність схем та таблиць, відповідність формальним вимогам
Загальний бал	17	

Рекомендації до виконання

1. Для завдання 1.2: Зверніть увагу на психофізіологічні особливості дітей різного віку
2. Для завдання 2.2: Схему можна виконати від руки та відсканувати, або створити за допомогою графічних редакторів
3. Для завдання 3.1: Важливо враховувати принцип послідовності та доступності
4. Для завдання 4.2: Правила мають бути універсальними, але адаптованими до конкретного віку учнів

Форма здачі: Електронний документ у форматі DOC або PDF, що містить текстові відповіді, таблиці, схеми та конспект уроку.

ТЕМА 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

Самостійна робота

Тема: Методика навчання загально розвиваючих вправ.

Мета: На основі вивченої методики навчитися складати та методично обґрунтовувати комплекси ЗРВ для різних частин уроку та вікових груп учнів.

Форма: Індивідуальна або робота в парах

Термін: 1 тиждень

Обсяг: 4-5 сторінок тексту з додатками

Частина 1. Теоретична (Аналіз та систематизація)

Завдання 1.1. «Методичне дерево»

Створіть наочну схему «Методи проведення ЗРВ». У схемі подайте:

1. Основні методи (за розповіддю, за показом, за розповіддю з показом, ігровий, за розділами).
2. Для кожного методу вкажіть:
 - **Коли застосовується** (на якому етапі навчання, для якого віку).
 - **Головну перевагу**.
 - **Можливу небезпеку** або обмеження.
 - **Приклад** однієї вправи, для якої цей метод є оптимальним.

Формат виконання: ментальна карта, блок-схема або інфографіка.

Завдання 1.2. «Аналіз структурної помилки»

Наведений нижче комплекс ЗРВ складений з порушенням фізіологічної послідовності.

1. Планка (утримання 30 секунд).
2. Інтенсивні стрибки на скакалці (1 хвилина).
3. Кругові рухи головою для розминки (10 разів).
4. Глибокі присідання (15 разів).
5. Статичне розтягування на шпагат.

Ваше завдання:

1. Знайдіть **три структурні помилки** у послідовності.
2. Для кожної помилки поясніть **чому вона є помилкою** (з точки зору фізіології та безпеки).
3. **Перекладіть** цей комплекс у правильну послідовність.

ЧАСТИНА 2. ПРАКТИЧНА (Розробка та обґрунтування)

Завдання 2.1. «Конструктор комплексів»

Розробіть два тематичні комплекси ЗРВ для одного обраного класу (1-2 АБО 3-4).

Комплекс А: Функціональна розминка «Прокидання тіла» (для початку основної частини уроку)

- **Мета:** Підготувати суглоби та м'язи до навантаження, підвищити пульс, зосередити увагу.
- **Тривалість:** 3-4 хвилини.

• **Завдання:** Скласти комплекс з **4-5 вправ**, що відповідають **принципу «зверху-вниз»**. Для кожної вправи вказати: назву, І.П., виконання (під рахунок), метод проведення та дозування.

Комплекс Б: Спеціалізований блок «Сирена та гнучкість» (для розвитку конкретних якостей)

• **Мета:** Розвиток сили м'язів тулуба, рук та гнучкості.

• **Тривалість:** 5-6 хвилин.

• **Завдання:** Скласти комплекс з **3-4 вправ**, поєднуючи силові вправи з власною вагою та вправи на статичне розтягування. Вказати, які саме м'язи працюють.

Завдання 2.2. «Методична інструкція для вчителя»

Оберіть **одну** найскладнішу з розроблених вами вправ (наприклад, з Комплексу Б) і створіть до неї детальну методичну інструкцію.

Структура інструкції:

1. **Назва вправи.**
2. **Етап навчання:** Ознайомлення / Розучування / Закріплення.
3. **Метод навчання:** Як ви будете навчати цій вправі?
4. **Ключові технічні вимоги (3 пункти):** Що найважливіше?
5. **Типова помилка:** Яку помилку найчастіше роблять учні цього віку?
6. **Прийом для корекції:** Як її виправити?
7. **Варіант полегшення:** Як допомогти слабшому учню?
8. **Варіант ускладнення:** Як «задати завдання» сильнішому?

ЧАСТИНА 3. КРИТИЧНО-ПРОЕКТНА (Аналіз та творче застосування)

Завдання 3.1. «Перевірка професійним поглядом»

Проаналізуйте опис умовного урочного епізоду. Визначте **дві методичні помилки** вчителя та **дві сильні сторони** його роботи. Аргументуйте свою позицію.

Епізод: *Вчитель 3 класу для проведення ЗРВ обрав метод «за розповіддю». Він чітко, стоячи спиною до класу, описував вправи: «На роз – піднімаємо руки вгору, на два – нахил вправо...». Учні, які не бачили вчителя, виконували вправи не синхронно, з різною амплітудою, багато хто плутався. Однак, кожну вправу він супроводжував поясненням її користі («ця вправа зміцнює бічні м'язи тулуба»).*

Завдання 3.2. «Проект: ЗРВ на святковому уроці»

Ваше творче завдання – придумати ідею та розробити **концепцію виконання ЗРВ** для урочного свята (наприклад, «Олімпійський урок», «День здоров'я», «Свято Спритності»).

У концепції обов'язково вкажіть:

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

1. **Назва та тема свята.**
2. **Ціль** проведення ЗРВ у такому форматі (мотивація, демонстрація навичок, створення атмосфери).
3. **Форма проведення** (масовий синхронний флешмоб, показ комплексу найкращими учнями, «весела зарядка» з аніматорами).
4. **Особливості комплексу:** музикальне супроводження, використання реквізиту (стрічки, помпони), елементи театралізації.
5. **Приклад однієї «святкової» вправи:** назва, образ, виконання.

Критерії оцінювання

Критерій	Макс. бал	Опис
Частина 1. Глибина аналізу	4	Схема (1.1) повна та інформативна. Помилки в комплексі (1.2) визначені влучно, пояснення фізіологічно обґрунтовані, виправлена послідовність правильна.
Частина 2. Практична цінність	6	Комплекси (2.1) відповідають меті, логічно побудовані, дозування адекватне. Інструкція (2.2) детальна, демонструє вміння передбачати труднощі та диференціювати підхід.
Частина 3. Критичне мислення та творчість	4	Аналіз епізоду (3.1) об'єктивний, аргументи щодо помилок і сильних сторін переконливі. Концепція свята (3.2) оригінальна, педагогічно цілеспрямована, практично реалізована.
Оформлення, самостійність, термінологія	2	Робота виконана акуратно, структуровано, використана правильна аббревіатура (ЗРВ). Демонструє самостійне опрацювання теми та творчий підхід.
Загальний бал	16	

Форма задачі: Електронний документ (DOC, PDF), що містить схеми, таблиці, текстові відповіді та розробки.

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: На основі знань про вікові особливості учнів 1-2 класів навчитися складати тематичні, ігрові та безпечні комплекси ЗРВ, аналізувати методику їх проведення та прогнозувати типові помилки.

Форма: Індивідуальна робота або творчий проєкт у парі

Термін: 1 тиждень

Обсяг: Розробка 2 комплексів, аналітична таблиця та пояснювальна записка.

ЧАСТИНА 1. АНАЛІЗ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Завдання 1.1. «Карта принципів роботи з молодшими школярами»
Створіть наочну схему (ментальну карту або інфографіку), що ілюструє три ключові принципи складання та проведення ЗРВ для 1-2 класів. Для кожного принципу наведіть:

1. **Назву принципу** (наприклад, «Принцип ігрової діяльності»).
2. **Коротке пояснення** (чому він важливий саме для цього віку?).
3. **Два конкретні приклади його реалізації** у вправі (наприклад, для принципу ігрової діяльності: а) вправа «Ходить цап по городі»; б) шикування не в колону, а в «паровозик»).

Завдання 1.2. «Класифікація помилок»

Уявіть, що ви консультуєте молодого вчителя. Його учні (2 клас) під час комплексу ЗРВ роблять такі помилки:

- Група А: Швидко втомлюються, починають дихати через рот, перестають стежити за показом.
- Група Б: Виконують нахили з круглою спиною, під час стрибків приземляються на прямі ноги.
- Група В: Плутають ліво/право, не зберігають інтервали, шикуються криво.

Ваше завдання: Для кожної групи помилок (А, Б, В):

1. **Визначте ймовірну причину** (що стоїть за цим? Невідповідність навантаження, неусвідомленість техніки, недостатня просторова орієнтація?).
2. **Запропонуйте два методичні засоби** для запобігання цим помилкам (змінити дозування, використати образ, застосувати орієнтир тощо).

ЧАСТИНА 2. ПРОЕКТУВАННЯ КОМПЛЕКСІВ

Завдання 2.1. Розробка тематичного комплексу «У казковому лісі»
Розробіть комплекс ЗРВ для учнів 1 класу на основі єдиного казкового сюжету (наприклад, подорож лісом, знайомство з його мешканцями).

Вимоги до комплексу:

- **Тривалість:** 5-6 хвилин.
- **Кількість вправ:** 4-5.
- **Структура:** Повинен містити вправи для різних груп м'язів, дотримуючись загальної послідовності (розминка → основна частина → заспокоєння).
- **Оформлення:** Кожна вправа – це зустріч з новим персонажем або дія.
- **Безпека:** Усі вправи мають бути безпечними, без стрибків з високою ударною навантажкою.

Формат подання: Таблиця з колонками:

1. **Назва вправи (образ):** (наприклад, «Ведмедик прокидається»).
2. **Основна мета вправи:** (розминка суглобів, розвиток постави тощо).
3. **Вихідне положення (І.П.) та виконання:** (детальний опис руху під рахунок або вільний).
4. **Метод проведення:** (За показом? За розповіддю з показом? Ігровий?).
5. **Дозування:** (кількість повторень або час).

Завдання 2.2. Розробка предметного комплексу «Школа спритності»
Розробіть комплекс ЗРВ для учнів 2 класу з використанням простого інвентарю (м'ячі, мішечки з крупкою, кольорові обручі, хустинки).
Вимоги до комплексу:

- **Тривалість:** 6-7 хвилин.
- **Акцент:** Розвиток дрібної моторики, координації «око-рука», рівноваги.
- **Завдання:** Придумайте 3-4 вправи, де предмет є невід'ємною частиною руху (його треба передавати, ловити, утримувати, переступати).
- **Інструкція з безпеки:** Напишіть 3 обов'язкові правила техніки безпеки при роботі з цим інвентарем для 2-класників (наприклад, «кидаємо м'яч тільки за командою вчителя»).

Формат подання: Аналогічний таблиці з Завдання 2.1, але в колонці «Мета» обов'язково вказуйте розвивається координація, рівновага чи моторика.

ЧАСТИНА 3. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Завдання 3.1. «Конспект вступного слова»

Оберіть одну з розроблених вами вправ (наприклад, з комплексу «У казковому лісі»). Напишіть **дослівний текст**, як ви будете **знайомити** з нею учнів 1 класу. Ваше пояснення має:

1. Захопити увагу (створити образ).
2. Чітко пояснити, що робити (проста інструкція).
3. Містити показ (опишіть, як ви будете демонструвати).
4. Бути не довшим за 4-5 речень.

Завдання 3.2. «Адаптація для різних умов»
Життя вчителя повне непередбачуваних ситуацій. Придумайте, як ви будете **адаптувати** один з ваших комплексів у таких умовах:

• **Ситуація А:** Заняття проходить у звичайному класному кабінеті (немає вільного простору).

• **Ситуація Б:** У класі є дитина з тимчасовими обмеженнями (наприклад, загипсована рука).
Для кожної ситуації дайте **2 конкретні поради**, що змінити у комплексі (вправи, шикування, інвентар).

Критерії оцінювання

Критерій	Макс. бал	Опис
Частина 1: Аналіз та розуміння	4	Схема принципів (1.1) є змістовною та практичною. Аналіз помилок (1.2) глибокий, пропозиції щодо їх усунення ефективні та відповідають віковій психології.
Частина 2: Практична розробка	6	Комплекс 2.1 («Казковий») є цілісним, творчим, безпечним та цілком відповідає можливостям 1-класників. Комплекс 2.2 («Предметний») коректно використовує інвентар для розвитку заданих якостей, правила безпеки сформульовані чітко.
Частина 3: Методична майстерність	4	Вступне слово (3.1) є чудовим зразком педагогічного спілкування з малятами: яскраве, чітке, мотивуюче. Поради з адаптації (3.2) демонструють гнучкість мислення та турботу про інклюзивність та безпеку.
Оформлення та творчість	2	Робота виконана акуратно, комплекси представлені в зручному для сприйняття форматі (таблиці). Використання образів, тем та ідей є оригінальним.
Загальний бал	16	

Порада: Не бійтеся бути творчими! Найкращі комплекси для дітей народжуються з фантазії та розуміння їх світу. Успіхів у створенні ваших авторських методичних продуктів!

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

Самостійна робота

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

Мета: На основі знань про зросту фізичних можливостей та мотиваційні особливості учнів 3-4 класів навчитися розробляти складніші, різнопланові комплекси ЗРВ з акцентом на силову витривалість, координацію та самоорганізацію.

Форма: Індивідуальна робота або проєкт у малих групах (до 3 осіб)

Термін: 1 тиждень

Обсяг: Розробка 2 комплексів, аналітичне порівняння та методичне обґрунтування.

ЧАСТИНА 1. КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ І ВИЗНАЧЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Завдання 1.1. «Еволюція завдань: від другого до четвертого класу»

Створіть аналітичну таблицю, що наочно демонструє прогрес у складності та змісті завдань для учнів 2 та 4 класів. Заповніть таблицю, наводячи **конкретні приклади**.

Критерій порівняння	Приклад для учня 2 класу (що робить?)	Приклад для учня 4 класу (що робить?)	В чому прогрес?
Складність координації	Стрибки на двох ногах з місця.	Стрибки з поворотом на 180° або по черзі на правій/лівій нозі.	
Силове навантаження	Відтискання від лави.	Відтискання від підлоги з колін або класичні.	
Самоорганізація	Виконання комплексу за точним показом вчителя.	Самостійне виконання комплексу під рахунок або музику з фіксацією початкового положення.	
Відповідальність	Дотримання власної безпеки.	Контроль за дотриманням інтервалу та безпеки партнера в парних вправах.	

Завдання 1.2. «Діагностика методичної необізнаності»

Проаналізуйте опис "комплексу" від умовного вчителя. Знайдіть у ньому **три критеріальні помилки**, що ігнорують вікові особливості та принципи безпеки для 3-4 класів. Для кожної помилки дайте коротке пояснення ризику.

"Комплекс на витривалість" (заявлений для 3 класу):

1. Біг на місці в максимальному темпі – 90 секунд.

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

2. Планка – тримати якомога довше (на результат).
3. Підйом тулуба з положення лежачи – 25 разів.
4. Глибокі присідання з затримкою вниз – 15 разів по 5 секунд.

№	Виявлена помилка	Пояснення (Чому це недопустимо/неефективно для 3 класу?)
1		
2		
3		

ЧАСТИНА 2. ПРОЕКТУВАННЯ СКЛАДНИХ КОМПЛЕКСІВ

Завдання 2.1. Розробка комплексу «Функціональна міць» (Акцент на силу та стабілізацію)

Розробіть комплекс ЗРВ для учнів **4 класу**, спрямований на розвиток сили м'язів-стабілізаторів тулуба (прес, спина) та загальної витривалості.

Вимоги до комплексу:

- **Тривалість:** 7-8 хвилин.
- **Формат:** Кругове тренування з 4-5 «станцій».
- **Структура станцій:** Вправа силового / статичного характеру + вправа на розтягнення або активний відпочинок.
- **Мета:** Показати розуміння принципів силового тренінгу без відяжка (власна вага тіла, ізометрія).
- **Оформлення:** Опишіть кожну станцію: назва вправи, І.П., техніка виконання (під рахунок або з фіксацією), дозування (напр., 40 сек роботи / 20 сек відпочинку).

Завдання 2.2. Розробка комплексу «Координація +» (3 предметом на вибір)

Розробіть комплекс ЗРВ для учнів **3 класу** з використанням одного виду предметного інвентарю на **вибір**: гімнастична палиця, скакалка, набивний м'яч (1 кг).

Вимоги до комплексу:

- **Тривалість:** 6-7 хвилин.
- **Акцент:** Розвиток координації, просторової орієнтації, почуття ритму (якщо це скакалка).
- **Завдання:** Придумайте 4-5 вправ, де предмет використовується різними способами: як орієнтир, як опора, як об'єкт для маніпуляцій (підкидання, перехоплення), як додаткове навантаження.

• **Інструкція:** Напишіть 2 ключові технічні вказівки щодо роботи з обраним предметом, які гарантують безпеку.

ЧАСТИНА 3. МЕТОДИЧНЕ ПРОСУВАННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Завдання 3.1. «Протокол взаємооцінювання»

Створіть простий **протокол-чектлист** (checklist) для учнів 4 класу, за допомогою якого вони зможуть у парах проводити **взаємний аналіз якості** виконання **однієї** статичної силової вправи (наприклад, «планки» або «ластівки»).

Протокол має містити:

1. **Назва вправи.**
2. **3-4 прості, але критично важливі критерії** для оцінки (наприклад, для планки: «Тіло – пряма лінія», «Поперек не прогинається і не піднімається вгору», «Плечі над ліктями»).
3. **Шкалу оцінювання:** Наприклад, «Так» / «Частково» / «Потрібно працювати».
4. **Місце для позитивного коментаря** («Що вийшло добре?»).

Завдання 3.2. «Адаптація під ціль»

Припустімо, вам потрібно підготувати учнів 4 класу до виконання нормативу з гімнастики (наприклад, **підйом тулуба в сід за 30 секунд (прес)**).

1. **Розробіть спеціальний підготовчий комплекс** з 3-4 вправ, який допоможе розвинути необхідні м'язові групи та витривалість. Поясніть логіку послідовності.
2. **Запропонуйте домашнє завдання** для самостійної роботи, яке буде **безпечним** для виконання без нагляду вчителя і сприятиме досягненню мети.

Критерії оцінювання

Критерій	Макс. бал	Опис
Частина 1: Аналітичні навички	4	Таблиця порівняння (1.1) демонструє чітке розуміння прогресії навантаження. Помилки в умовному комплексі (1.2) визначені точно, пояснення ризиків – професійно обґрунтовані.
Частина 2: Практична розробка	6	Комплекс 2.1 («Функціональна міць») коректно використовує формат кругового тренування, вправи відповідають меті розвитку сили та безпечні. Комплекс 2.2

Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики

Критерій	Макс. бал	Опис
		(«Координація+») творчий, ефективно інтегрує предмет, технічні вказівки зрозумілі та на меті.
Частина 3: Методична інноваційність	4	Протокол взаємооцінювання (3.1) практичний, зрозумілий для учнів, формує навички само- та взаємоконтролю. Підготовчий комплекс та домашнє завдання (3.2) логічно побудовані, спрямовані на конкретний результат та абсолютно безпечні.
Оформлення, чіткість, творчість	2	Уся робота структурована, оформлена як єдиний чіткий документ. Просочується творче та інноваційне ставлення до методики (нові формати, інструменти оцінки).
Загальний бал	16	

Рекомендація: Не бійтеся експериментувати з форматами (кругове тренування) та інструментами оцінки (чеклисти). Учні 3-4 класів готові до більшої самостійності та відповідальності – ваші завдання мають це враховувати. Успіхів!

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>
5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна 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>.
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, Sitovskyi 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.