

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

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ ФІЗИЧНІ
ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ
ГІМНАСТИКИ**

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

Опорний конспект лекцій 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. 36 с.

ЗМІСТ

ЗНАЧЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ.....	5
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ	8
ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ НУШ	8
ТЕМА 2. СТРУКТУРА КУЛЬТУРИ РУХІВ.....	10
ТЕМА 3. ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ РУХІВ	13
ТЕМА 4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	16
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ	21
ТЕМА 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ.	21
ТЕМА 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ.....	25
ТЕМА 7. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ	29
ТЕМА 8. КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ.	32
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	36

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

У контексті реалізації завдань Нової української школи (НУШ), яка орієнтована на цілісний розвиток дитини, формування ключових компетентностей та навчання через діяльність, може виникати питання про доцільність і місце традиційних лекційних занять. Однак у рамках освітнього компоненту «Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики» лекційна форма навчання не лише зберігає свою актуальність, але й набуває нового, стратегічного значення. Вона перестає бути пасивним транслятором інформації та перетворюється на **ключовий інструмент мотивації, осмислення та організації усієї практичної діяльності учнів.**

Лекційні заняття, розуміючись широко як систематизоване, логічно побудоване усне викладення матеріалу педагогом з активним залученням учнів до діалогу, спостереження та аналізу, формують необхідний теоретичний фундамент. Без цього фундаменту практичні вправи ризикують перетворитися на набір механічних, неусвідомлених дій, позбавлених особистісного змісту та довготривалого розвиваючого ефекту. Цей розділ детально розкриє багатогранну роль лекційних занять у створенні справжньої культури рухів у молодших школярів.

Лекційні заняття як основа формування світогляду та внутрішньої мотивації

Перш за все, лекційні заняття (передусім у межах Змістового модуля І) виконують **світоглядно-мотиваційну функцію**. Молодший шкільний вік, будучи сензитивним періодом для формування ставлення до себе та свого тіла, вимагає пояснення «навіщо» і «чому». Практичне заняття дає відповідь на питання «як», але саме теорія наповнює дію змістом.

• **Вихід за межі фізичної техніки:** Через пояснення структури культури рухів (Тема 2) учні усвідомлюють, що мова йде не лише про правильне виконання нахилу чи стрибка. Вони відкривають для себе, що культура рухів включає **пластичність** (естетику та виразність), **артистичність** (емоційне наповнення), **правильну поставу** (здоров'я та презентацію себе) та **особистісний компонент** (впевненість, дисципліна, взаємоповага). Таке розширене розуміння перетворює заняття з фізкультури з обов'язкового уроку на мистецтво володіння власним тілом, що є потужним мотиваційним фактором.

• **Формування ціннісних орієнтацій:** Обговорення нормативної бази НУШ та загальних правових засад (Тема 1) на доступному для дітей рівні показує їм важливість та системність того, чим вони займаються. Розмова про корекційні програми формує толерантне ставлення до однолітків з особливими освітніми потребами та розуміння індивідуального підходу до здоров'я. Це виховує соціальну відповідальність та громадянську позицію.

Таким чином, лекція стає платформою для діалогу, де вчитель не тренер, а наставник, який допомагає дитині вибудувати власну систему цінностей, пов'язану з фізичною культурою, здоров'ям та красою.

Теоретичне забезпечення безпеки та ефективності практичної діяльності

Лекційні заняття є **ключовим ланцюгом у системі забезпечення безпеки**, що є безапеляційним пріоритетом у роботі з дітьми. Тема техніки безпеки (Тема 1) не може бути викладена мимохідь, лише під час розминки.

- **Усвідомлення ризиків та правил:** На лекції вчитель має час і можливість детально, з прикладами та обґрунтуванням, пояснити потенційно небезпечні моменти при виконанні гімнастичних вправ, роботі з інвентарем, взаємодії в парі чи групі. Коли дитина розуміє *причину* заборони (наприклад, чому не можна зпиратися при падінні на кисті під певним кутом), вона слідує правилу не зі страху, а з розуміння, що підвищує рівень дисципліни та відповідальності.

- **Методична грамотність учня:** Виклад матеріалу з Теми 3 («Етапи вивчення рухів») та Теми 4 («Методика розвитку фізичних якостей») робить учня **інформованим співучасником** процесу. Розуміючи, що навчання руху йде через етапи ознайомлення, розучування та закріплення, учень спокійніше сприймає свої тимчасові невдачі. Знання про те, які саме якості (сила, гнучкість, швидкість) розвиває конкретна вправа, дозволяє йому концентруватися на правильному відчутті роботи м'язів, а не лише на зовнішній формі. Це принципова відмінність між усвідомленим тренуванням і бездумним повторенням.

Формування мови предмета та основ педагогічного спілкування

Одна з найважливіших практичних функцій лекційних занять – **термінологічна**. Фізична культура, особливо гімнастика, має точну і багату мову.

- **Засвоєння командного апарату:** Без попереднього теоретичного пояснення та закріплення на лекції стройові команди («Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», повороти) (Тема 5) будуть сприйматися учнями як абстрактні звуки. Лекція дає можливість розібрати кожну команду, її призначення, відпрацювати первинне розуміння без рухливості. Це заощаджує значний час на практичному занятті та забезпечує чіткість керування класом.

- **Точність виконання та взаєморозуміння:** Володіння термінологією загальнорозвиваючих вправ (наприклад, «нахил», «випад», «упор», «групування») дозволяє вчителю давати точні, лаконічні вказівки, а учням – правильно їх інтерпретувати. Це створює єдине мовне поле, підвищує ефективність навчання та робить процес більш професійним.

Підґрунтя для рефлексії, самоконтролю та оцінювання

Відповідно до компетентнісного підходу НУШ, учень має вчитися оцінювати власні досягнення. Лекційні заняття закладають основу для цього.

• **Критерії якості:** Обговорення технічних вимог до вправ, типових помилок для 1-2 та 3-4 класів (Теми 7, 8) і способів їх усунення дає учням чіткі орієнтири для самоконтролю. Він може не тільки почувати помилку, але й знати, як вона називається і що робити для її виправлення.

• **Розвиток критичного мислення:** Аналізуючи на лекції (чи підготовчому бесіді) «прикладні-неприкладні» (на відео чи показі вчителя), учні вчаться спостерігати, аналізувати, порівнювати з еталоном. Цей навик потім переноситься на взаємооцінювання та самооцінювання на практиці, роблячи процес навчання більш об'єктивним і осмисленим.

• **Розуміння логіки педагогічних дій:** Коли діти знають, чому вчитель застосовує той чи інший метод (за розповіддю, за показом, ігровий) (Тема 6) і як будується комплекс вправ, вони краще співпрацюють, очікують наступних кроків і активніше включаються в роботу.

Інтеграційний потенціал та розвиток пізнавальних інтересів

Лекційне заняття – це вікно для **міжпредметних зв'язків**, що відповідає інтегрованому характеру навчання в молодшій школі.

• **Зв'язок з природознавством:** Пояснення роботи м'язів, серцево-судинної системи під час розвитку витривалості (Тема 4).

• **Зв'язок з фізикою:** Пояснення понять рівноваги, ваги тіла, сили тяжіння при виконанні стійок, переворотів.

• **Зв'язок з мистецтвом:** Обговорення пластичності, артистичності, ритму як складових культури рухів (Тема 2) зближує фізичну культуру з танцем, театром, образотворчим мистецтвом (пози, поза).

• **Зв'язок з математикою:** Рахунок при виконанні вправ, дотримання геометричних форм строю (коло, шеренга, колона) (Тема 5).

Ця інтеграція розширює кругозір учнів, показує взаємозв'язок знань з різних галузей і підвищує загальну пізнавальну активність.

Висновок

Отже, лекційні заняття в освітньому компоненті «Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики» **не є допоміжним, а системоутворюючим елементом**. Вони виконують низку критично важливих функцій: від мотиваційно-світоглядної до термінологічної та інтеграційної.

Теорія і практика в цьому контексті є двома сторонами однієї медалі. Без теоретичного осмислення практика стає беззмістовною. Без практичного застосування теорія стає мертвою. Лекційне заняття, побудоване інтерактивно, з опорою на досвід та запитання дітей, готує ґрунт, на якому практичне заняття дає найкращі паростки – не тільки у вигляді правильних рухів, але й у вигляді сформованого усвідомленого ставлення до власного здоров'я, тіла та рухової активності як складової якісного життя. Саме таким чином реалізується головна мета НУШ – виховання компетентної, здорової, творчої і відповідальної особистості.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ

ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ НУШ

Лекційне заняття на тему: «Загальна характеристика нормативних документів НУШ»

Мета: Сформувати в учнів системне уявлення про нормативну базу Нової української школи (НУШ) як правову, організаційну та ідеологічну основу сучасної освітньої діяльності. Розкрити призначення основних груп документів та їх безпосередній вплив на організацію навчально-виховного процесу, зокрема у сфері фізичного виховання.

Обладнання: презентація, тексти ключових нормативних документів (витяги), фліпчарт.

1. Вступ: НУШ — це система, побудована на документі

Реформа «Нова українська школа» — це не просто нові ідеї, а **цілеспрямована системна трансформація**, закріплена на рівні держави комплектом нормативно-правових актів. Кожен документ у цій системі виконує свою роль: одні задають філософію змін, інші — конкретні правила роботи, треті — механізми їх реалізації.

Правове поле для цієї реформи було закладено з прийняттям нового **Закону України «Про освіту» у вересні 2017 року**. Цей закон став базовим, визначивши загальні засади та принципи, на яких будувалася вся подальша нормативна база НУШ.

2. Ключові документи: від ідеї до уроку

Нормативну базу НУШ можна чітко структурувати за рівнями впливу — від стратегічних цілей до щоденних наказів у школі.

На верхньому рівні знаходяться документи, які задають курс:

- **Концепція Нової української школи:** Це фундаментальний ідеологічний документ, схвалений розпорядженням Кабінету Міністрів. У ньому сформульована **головна мета реформи** — створити школу, привабливу для учня, що формує не тільки знання, але й уміння застосовувати їх у житті. Концепція окреслює ідеальний портрет випускника НУШ: особистість, здатна до критичного мислення, інновацій, відповідальних рішень та навчання впродовж життя.

• **Державні стандарти освіти:** Це серцевина змісту. У лютому 2018 року Кабінет Міністрів затвердив **новий Державний стандарт початкової освіти**, який змінив парадигму з «запам'ятовування фактів» на «набуття компетентностей». Пізніше, у вересні 2020 року, було затверджено **Держстандарт базової середньої освіти**, що деталізував цей підхід для 5-9 класів, визначивши освітні галузі та обов'язкові результати навчання.

Стандарти закріпили перелік ключових компетентностей, зокрема ті, що мають пряме відношення до фізичного розвитку: **громадянські та соціальні компетентності** (пов'язані з добробутом та здоровим способом життя) та компетентності, що спираються на **здорове способом життя та фізичну активність**.

На рівні практичної реалізації діють:

• **Типові освітні програми:** Розроблені на основі Держстандартів, вони конкретизують навчальний план, рекомендують форми роботи та описують інструментарій оцінювання. Саме тут інтегруються програми з фізичної культури та здоров'я.

• **Закон України «Про повну загальну середню освіту»:** Деталізує та розвиває положення базового закону «Про освіту». Він, зокрема, регулює організацію освітнього процесу: тривалість навчання, форми здобуття освіти (очну, дистанційну, сімейну тощо), права та обов'язки батьків. **Важливо:** у зв'язку з воєнним станом, деякі положення цього закону (наприклад, щодо тривалості навчального року або максимальної наповнюваності класів) можуть тимчасово змінюватися спеціальними актами Кабінету Міністрів.

• **Локальні акти школи:** Це документи, через які реформа безпосередньо «торкається» учня та вчителя. До них належать:

- **Статут школи** — основний локальний закон.
- **Освітня програма закладу** — розроблена на основі типових, затверджується педагогічною радою та керівником.
- **Річний план роботи школи** — оперативний документ, що регламентує діяльність на рік.
- **Положення про внутрішню систему забезпечення якості освіти**, різні накази (про атестацію вчителів, організацію харчування, безпеку тощо).

3. Спеціальна увага: документи з безпеки та здоров'я

У сучасних умовах ця група документів набуває критично важливого значення для будь-якої практичної діяльності, особливо у фізичному вихованні. До неї входять:

1. **Нормативні акти з організації безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану:** Листи МОН та ДСНС з чіткими вимогами щодо наявності, готовності та місткості укритт.

2. **Документи з охорони праці та безпеки життєдіяльності:** Інструкції з техніки безпеки під час занять у спортзалі, на спортивному майданчику, при роботі з інвентарем.

3. **Документи, що регулюють фізичне виховання:** Окреме Положення про організацію фізичного виховання в загальноосвітніх закладах детально описує вимоги до процесу, обладнання та медико-педагогічного контролю.

4. Висновки та практичне значення

Таким чином, нормативна база НУШ — це **багаторівнева, динамічна система документів**, що знаходиться в постійному розвитку. Її знання та розуміння є обов'язковою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

Для вчителя фізичної культури це означає:

- Усі ваші дії — від планування уроку до оцінювання учня — повинні ґрунтуватися на вимогах **Державного стандарту та шкільної освітньої програми**.

- Безпека під час занять забезпечується не лише вашою уважністю, а й безумовним дотриманням відповідних **інструкцій та наказів**.

- Створення інклюзивного, здорового освітнього середовища є прямим виконанням принципів, закладених у **Концепції НУШ** та відповідних законах.

Нормативний документ — це не формальність, а **інструмент для якісної, безпечної та сучасної роботи**, спрямованої на розвиток культури рухів і здорового способу життя кожної дитини.

Контрольні питання:

1. Назвіть три рівні нормативних документів НУШ та наведіть по одному прикладу до кожного.

2. Який документ є основним ідеологічним підґрунтям реформи? Сформулюйте його основну мету.

3. Чому вчителю фізичної культури необхідно ретельно вивчати локальні акти своєї школи?

ТЕМА 2. СТРУКТУРА КУЛЬТУРИ РУХІВ

Лекційне заняття на тему: "Структура культури рухів"

Мета лекції: Розкрити сутність культури рухів як комплексної особистісної якості, проаналізувати її структурні компоненти та обґрунтувати важливість молодшого шкільного віку для її цілеспрямованого формування.

Обладнання: презентація, плакати із схематичним зображенням структури культури рухів, відеофрагменти з прикладами високої рухової культури (гімнастика, танці, театр пластики).

1. Вступ. Рух як феномен культури

Людина спілкується зі світом не лише словом, але й тілом. Рух – це наша перша мова. Але чи кожен рух можна вважати культурним? Культура рухів – це **вищий рівень володіння власним тілом**, коли рух стає не тільки ефективним (здійснити дію), але й **виразним, економним, естетично оформленим і усвідомленим**.

Це інтегральна якість особистості, яка поєднує фізичне здоров'я з психічним та емоційним благополуччям, а технічну вправність – з художньою виразністю. Сьогодні ми розберемо, з яких саме компонентів складається ця якість і чому її формування є ключовим завданням саме на етапі початкової школи.

2. Молодший шкільний вік – сензитивний період для формування основ

Вік 6-10 років є найбільш сприятливим для закладення фундаменту культури рухів з кількох причин:

- **Психофізіологічна готовність:** Активно розвивається опорно-руховий апарат, покращується координація, нервова система дуже пластична і сприйнятлива до вироблення нових рухових навичок. Діти легко наслідують, відтворюють показаний руховий зразок.
- **Пізнавальна активність:** З'являється інтерес до власного тіла, його можливостей. Рух – основний спосіб пізнання світу та самовираження.
- **Формування самооцінки:** Успіхи або невдачі в руховій діяльності безпосередньо впливають на становлення «Я-концепції» дитини. Компетентність у русі дає почуття впевненості.

Мета педагога – не просто навчити вправам, а **створити умови для розкриття рухового потенціалу кожної дитини**, перетворивши природну потребу в русі на шлях до гармонійного розвитку.

3. Структурні компоненти культури рухів

Культуру рухів можна уявити як будівлю, де кожен поверх – це незамінний компонент. Їхня взаємодія і створює цілісний образ.

1. Біомеханічний (технічний) компонент – ФУНДАМЕНТ.
Це основа, що забезпечує ефективність і безпеку руху.

- **Що входить:** Раціональна техніка виконання основних рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання), правильне дихання, відчуття ритму, розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість).

• **Результат:** Економія енергії, високий результат, мінімізація ризику травматизму. Дитина вміє правильно приземлитися, ефективно відштовхнутися, зберігати рівновагу.

2. Гігієнічний компонент – ОПОРА ЗДОРОВ'Я.

Цей компонент забезпечує збереження та зміцнення фізичного благополуччя через рух.

• **Що входить:** **Правильна постава** як ключовий показник здоров'я хребта та внутрішніх органів; знання про дозування навантаження, режим відпочинку; формування звичок до щоденної рухової активності, загартування.

• **Результат:** Розуміння, що рух – це не вимушена діяльність на уроці, а потреба організму, основа здорового способу життя.

3. Естетичний (виразний) компонент – АРХІТЕКТУРА КРАСИ.

Це компонент, що надає руху виразності та художньої цінності.

• **Що входить:** **Пластичність** – плавність, м'якість, обтічність рухів; **артистичність** – здатність передавати емоції, характер, образ за допомогою тіла; почуття краси та доцільності руху, гармонійність.

• **Результат:** Рух стає мистецтвом. Дитина вчиться не просто підняти руку, а зробити це виразним жестом; не просто пробігти, а зробити це легко та граціозно.

4. Психологічний компонент – ВНУТРІШНІЙ СВІТ.

Він відображає зв'язок між рухом і внутрішнім станом дитини.

• **Що входить:** **Здатність до емоційного переживання** в русі (радість, винахідливість, зусилля); позитивне ставлення до рухової діяльності; розвиток вольових якостей (наполегливість, сміливість, самоконтроль); рухова уява.

• **Результат:** Дитина отримує задоволення від руху, вчиться долати труднощі, використовує рух для регуляції свого емоційного стану.

5. Особистісний (соціальний) компонент – КРИША СПІЛКУВАННЯ.

Це вищий рівень, де культура рухів стає частиною загальної культури людини.

• **Що входить:** Дисципованість, здатність до взаємодії в парі, групі (синхронність, підтримка); повага до партнера та суперника; формування здоров'язбережувальних та безпечних моделей поведінки в різних життєвих ситуаціях.

• **Результат:** Рух стає засобом комунікації, співробітництва та соціальної адаптації.

4. Висновки та практичні орієнтири для педагога

Формування культури рухів – це цілеспрямований процес впливу на всі її компоненти одночасно.

Практичні рекомендації:

1. **Не розділяти, а інтегрувати.** Навчаючи техніці стрибка (біомеханіка), звертайте увагу на поставу при приземленні (гігієна), пропонуйте виконати його легко, «як м'ячик» (естетика), хваліть за сміливість (психологія) та за правильну черговість у колоні (особистісний компонент).
2. **Бути зразком.** Ваша власна постава, пластичність рухів, емоційне ставлення до заняття є найпотужнішим навчальним засобом.
3. **Індивідуалізувати підхід.** Для однієї дитини пріоритет – подолати боязнь виконання вправи (психологічний компонент), для іншої – відшліфувати техніку (біомеханіка).
4. **Використовувати міжпредметні зв'язки.** Мова іде про поставу на всіх уроках, ритмічні рухи – на музиці, рухова імітація – на читанні.

Культура рухів – це мова тіла, вивчена та доведена до мистецтва. Наше завдання – допомогти кожній дитині стати справжнім «мовцем» у цьому універсальному просторі самовираження.

Контрольні питання:

1. Назвіть п'ять структурних компонентів культури рухів та коротко охарактеризуйте кожен.
2. Чому молодший шкільний вік вважається найбільш сприятливим для формування культури рухів? Наведіть 2-3 аргументи.
3. Як компонент «артистичність» може проявитися під час виконання звичайних загальнорозвиваючих вправ (наприклад, нахилів або махів ногою)?

ТЕМА 3. ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ РУХІВ

Лекційне заняття на тему: "Етапи вивчення рухів"

Мета лекції: Розкрити педагогічну структуру процесу вивчення рухів, визначити зміст та специфіку кожного етапу; оволодіти методикою організації навчання на різних етапах з урахуванням вікових особливостей молодших школярів.

Обладнання: презентація, плакати з алгоритмом етапів навчання, інвентар для демонстрації (гиря, м'яч, скакалка), схеми з технічними елементами вправ.

1. Вступ. Від бажання до вміння: чому важлива система?

Навчання фізичним вправам – це не миттєве дійство, а **послідовний педагогічний процес**, подібний до будівництва будинку: спочатку закладається фундамент, потім зводяться стіни, і лише в кінці – дах. Будь-який рух, від простого стройового прийому до складної гімнастичної вправи, має свою «біографію» у свідомості та тілі учня. Сьогодні ми детально розберемо структуру цього процесу, від моменту першої зустрічі з рухом до його вільних та якісних виконань.

Основна ідея: Етапність навчання – це гарантія **безпеки, свідомості та міцності** формованого навичку.

2. Структура процесу вивчення руху: три головні етапи

Традиційно та науково обґрунтовано виділяють три взаємопов'язані етапи, кожен з яких має свою мету, зміст та характерні помилки.

1 ЕТАП: ПОЧАТКОВЕ (ОЗНАЙОМЛЕННЯ)

Мета: Створити правильне, цілісне уявлення про рух і викликати бажання його вивчити.

Зміст та методи:

- **Назвати рух.** Чітко, з використанням правильної термінології («випад вправо», «групування у присіді», а не «сядьте, як кулька»).
- **Показати рух. Ідеально.** Показ має бути **еталонним**. Кращий варіант – показ учителем. Якщо це складно, показ здібним учнем, але лише після того, як учитель переконався в ідеальності його виконання. Показ – з різних ракурсів, у правильному темпі.
- **Пояснити рух.** Розповідь має включати:
 - **Техніку виконання** (послідовність дій: «Починаємо зі стартового положення: ноги разом, руки на пояс. На рахунок 1 – крок правою ногою в сторону...»).
 - **Технічні вимоги** (ключові деталі, на які звернути увагу: «Коліно не виходить за носок, спина пряма»).
 - **Призначення (значення)** («Ця вправа зміцнює м'язи ніг та спини, розвиває рівновагу»).
- **Спроба виконання.** Учні в умовному, сповільненому темпі намагаються відтворити рух, головне – відчувати напрямок, траєкторію.

Помилки етапу: Погано організований показ (показав невірно), складне та довге пояснення, відсутність мотивації («навіщо це робити?»).

2 ЕТАП: ПРОМІЖНИЙ (РОЗУЧУВАННЯ, УТОЧНЕННЯ)

Мета: Сформувати повний руховий навик, усунути помилки та закріпити правильну техніку.

Зміст та методи:

- **Розчленоване навчання.** Складний рух розбивається на логічні частини (підготовча, основна, заключна фази). Кожна частина відпрацьовується окремо, а потім поєднується.

- **Лідерський показ із акцентом.** Учитель або учень показує рух, але з акцентом на вирішення конкретної проблеми: «Дивіться, як саме працює стопа при відштовхуванні».

- **Використання методичних прийомів:** Допоміжні вправи, спрощені умови (знижена висота), допомога (підтримка учителем за руку для відчуття рівноваги), орієнтири (доторкнутися рукою до кільця перед собою).

- **Корекція помилок.** Основний механізм етапу. **Принцип:** усувати помилки у порядку їх небезпечності (спочатку ті, що загрожують травмою) та стійкості (спочатку грубі та стійкі).

Помилки етапу: Одночасне виправлення всіх помилок (учня це бентежить), невміння побачити кореневу причину помилки (наприклад, помилка в руці часто йде від неправильної роботи ніг).

3 ЕТАП: ЗАВЕРШУВАЛЬНИЙ (ЗАКРІПЛЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ)

Мета: Довести навик до автоматизму, стабільності та можливості застосування у різних умовах.

Зміст та методи:

- **Багаторазове повторення** вміння у стандартних умовах. Управа включається в комплекси, виконується на кожному уроці.

- **Ускладнення умов виконання:** зміна темпу, ритму, сполучення з іншими рухами, виконання в ігрових або змагальних ситуаціях («хто красивіше та правильніше?»).

- **Акцент на якісні характеристики:** плавність, виразність, амплітуда – формування власне **культури руху**.

- **Творче застосування:** запропонувати учням самостійно скласти комбінацію з вивчених елементів.

Помилки етапу: Швидкий перехід до складно-координаційних завдань при нестабільному навичу, монотонність повторень.

3. Послідовність педагогічних дій учителя: універсальний алгоритм

Поєднуючи етапи, вчитель на початку навчання кожного нового руху дотримується чіткого алгоритму дій:

1. **Назвати.** «Сьогодні вчитимемося робити **випад убік**».
2. **Показати.** Еталонне виконання (1-2 рази) у звичайному темпі.
3. **Розказати та показати водночас.** «Почніть з основної стійки. На раз – крок правою ногою в сторону... (показую повільно). Зверніть увагу: стопа повністю стоїть на підлозі, коліно над стопою...».

4. **Показати ключові деталі ще раз.** «Якщо коліно впаде всередину – це невірно і небезпечно. Ось так правильно – коліно строго над стопою».
5. **Організувати спробу та практичне закріплення.** «Прийміть вихідне положення. Виконуємо повільно, раз...»

4. Контроль та оцінювання на різних етапах

- **На етапі ознайомлення:** Контроль представницький. Вчитель оцінює, чи склалося правильне уявлення (за допомогою питань: «Куди зсувається центр ваги?»).
- **На етапі розучування:** Контроль поточний, детальний. Вчитель помічає та виправляє кожну помилку, дає індивідуальні вказівки. Оцінка – за старанність, за прогрес.
- **На етапі закріплення:** Контроль підсумковий. Оцінюється кінцевий результат – технічність, стабільність, виразність. Можливе взаємооцінювання та самооцінювання учнів за критеріями, вивченими на лекції.

Висновок: Майстерність педагога полягає не тільки у знанні техніки вправ, але й у вмінні **грамотно провести дитину через усі три етапи навчання**. Це гарантує, що кожен вивчений рух стане безпечним, усвідомленим, міцним та естетичним елементом загальної культури рухів учня.

Контрольні питання:

1. Назвіть три етапи вивчення руху та основну мету кожного.
2. Яка послідовність ваших дій при ознайомленні учнів з абсолютно новим для них рухом? Перелічіть кроки.
3. Чим принципово відрізняється контроль на етапі розучування від контролю на етапі закріплення?

ТЕМА 4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Лекційне заняття: «Методика розвитку фізичних якостей»

Мета лекції: Розкрити поняття та методики розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості) з урахуванням вікових особливостей молодших школярів, забезпечити практичне застосування цих знань у процесі формування культури рухів.

Обладнання: презентація, плакати з методами розвитку якостей, інвентар для демонстрації (набивні м'ячі, скакалки, м'ячі, гімнастичні палиці), картки з описами ігор та вправ.

1. Вступ. Фізична якість – це «матеріал» для культури рухів

Уявіть, що ви майстер, який створює шедевр – культуру рухів. Для цього потрібен якісний матеріал. У нашому випадку це **фізичні якості**: сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість. Без їхнього розвитку неможливі ні правильна техніка, ні пластичність, ні ефективність руху.

Сьогодні ми розберемо, що являє собою кожна з цих якостей, які **методи** є найефективнішими для їх розвитку у молодших школярів, і які **вікові особливості** ми повинні обов'язково враховувати, щоб наше втручання було не лише корисним, але й безпечним.

Ключове правило: Розвиток фізичних якостей у початковій школі не є самоціллю. Воно завжди **підпорядковане загальним завданням оздоровлення та формування рухових навичок**, відбувається природно, переважно в ігровій формі.

2. Методика розвитку сили

Сутність: Здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язової напруги.

Вікові особливості:

- У дітей 6-10 років переважає **загальна сила** великих груп м'язів (тулуба, ніг).
- М'язова система ще не готова до значних силових навантажень. **Категорічно заборонені** вправи з великою вагою, з надмірним напруженням, що викликає затримку дихання (наприклад, важка штанга, тривалі ізометричні вправи).
- Пріоритет – розвиток **швидко-силових якостей** (стрибковість, метання), оскільки нервова система дозволяє генерувати швидкі рухи.

Основні методи:

1. **Метод багаторазових зусиль:** Виконання вправ з **власною вагою тіла** або незначним додатковим опором. Це золотий стандарт для молодшої школи.
 - **Вправи:** присідання, відтискання від стінки/підлоги (з колін), піднімання тулуба з лежачи на спині, лазіння по канату за допомогою ніг, ходьба в присіді «гусиним кроком».
 - **Дозировка:** 8-15 повторень у 2-3 серіях, амплітуда повна, темп середній або швидкий.
2. **Ігровий та змагальний метод:** Найефективніший для мотивації.

- **Приклади:** «Перетягування канату» (в парі сидячи), «Бій півнів» (стрибки на одній нозі, виштовхуючи партнера з кола), естафети з перенесенням легких предметів.

3. **Метод круглої тренування:** Комплекс з 5-8 різноманітних «станцій» (силових, швидкісних, на спритність). Розвиває загальну працездатність.

3. Методика розвитку витривалості

Сутність: Здатність до тривалої фізичної роботи без зниження її ефективності.

Вікові особливості:

- Витривалість у дітей цього віку **невисока**, але вона добре розвивається. Основна причина швидкої втоми – особливості серцево-судинної системи.

- **Важливо:** Розвиток витривалості має бути **суворео дозованим!** Не можна допустити виснажливої втоми, яка пригнічує розвиток дитини.

Основні методи:

1. **Рівномірний метод:** Безперервна робота в середньому темпі тривалістю від 3 до 10 хвилин.

- **Вправи:** неперервний біг в низькому темпі, рухливі ігри з безперервною діяльністю («Соколи та ластівки», «День і ніч»), катання на лижах, велосипеді, плавання.

2. **Гральний метод:** Багаторазове повторення коротких навантажень у процесі гри.

- **Приклад:** Естафети з кількома повторними заїздами.

3. **Метод змінного інтервалу (фартлек):** Чергування періодів роботи різної інтенсивності («швидко-повільно») у природних умовах. Наприклад, біг з прискореннями до дерева, потім спокійна ходьба.

Критерій правильного дозування: Після навантаження пульс не повинен перевищувати 150-160 ударів за хвилину, а відновлення має наставати через 3-5 хвилин.

4. Методика розвитку швидкості

Сутність: Здатність виконувати рухи з максимальною частотою чи швидкістю за мінімальний час.

Вікові особливості:

- Молодший шкільний вік – **сензитивний період** для розвитку швидкості простих рухів та частоти. Нервова система дуже пластична.

- Швидкість розвивається тільки на тлі **повного відпочинку** та високої мотивації. Втоmlена дитина не може бігати швидко.

Основні методи:

1. **Повторний метод:** Виконання вправ з **максимальною інтенсивністю** протягом 5-10 секунд.
 - **Вправи:** біг на 20-30 м з високого старту, «човниковий» біг, частое перебирание ногами на місці, кидання м'яча в стіну з максимальною частотою.
 - **Головна умова:** Між спробами – **повне відновлення** (відпочинок 1-2 хв).
2. **Гральний та змагальний метод:** Створення ситуацій, де потрібно реагувати та рухатися якнайшвидше.
 - **Приклади:** Лови з вибіганням, ігри на швидку реакцію («Виклик номерів»), естафети на короткі дистанції.

5. Методика розвитку спритності

Сутність: Здатність швидко опановувати нові рухи та вміти перебудовувати рухову діяльність у мінливих ситуаціях.

Вікові особливості:

- Спритність – це **комплексна якість**, що залежить від розвитку всіх інших. Вона активно формується саме в молодшому шкільному віці.
- Основою спритності є **запас рухових навичок** (кінець «банк рухів» дитини, тим вона спритніша).

Основні методи:

1. **Метод освоєння різноманітних рухових навичок:** Саме тому програма включає гімнастику, акробатику, рухливі ігри, елементи спортивних ігор. Кожен новий рух розвиває спритність.
2. **Метод нестандартних ситуацій:**
 - **Вправи зі зміною положення тіла:** кувирки, перекиди, стійки.
 - **Вправи в нестійкій рівновазі:** ходьба по колоді, лаві.
 - **Метод «обманних рухів»** (феінтів) у іграх.
3. **Гральний метод:** Будь-яка рухлива гра з мінливими умовами, необхідністю ухилятися, ловити, швидко змінювати напрямок («П'ятнашки», «Хованки з вибіганням»).

6. Методика розвитку гнучкості

Сутність: Здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Вікові особливості:

• У дітей цього віку дуже висока природна гнучкість, але вона може швидко втрачатися без систематичних занять. Це найкращий час для формування її запасу.

Основні методи:

1. **Метод багаторазового розтягування:** Основний метод.

◦ **Вправи:** нахили вперед, сидячи та стоячи; шпагати, мости, випади, ротаційні рухи.

◦ **Техніка безпеки:** Заборонено пружинистування та різкі поштовхи! Рух повинен бути плавним, з поступовим збільшенням амплітуди до легкого відчуття «тяжіння» в м'язах. Фіксуємо положення на 10-20 секунд.

2. **Метод статичного розтягування:** Утримання кінцевого положення в розтягнутому стані. Найбезпечніший та найефективніший.

3. **Парний метод:** З допомогою партнера, який дуже обережно та контрольовано допомагає збільшити амплітуду.

Важливо: Розвиток гнучкості вимагає обов'язкової попередньої розминки (м'язи мають бути розігрітими) та симетричної роботи на праву та ліву сторону.

7. Висновки та практичні принципи інтеграції

1. **Все в комплексі:** На одному уроці ми завжди розвиваємо кілька якостей одночасно. Естафета розвиває швидкість, спритність та швидкісну витривалість.

2. **Форма – гра:** Для дитини це має бути цікава гра чи захопливе змагання, а не «розвиток швидкісно-силових якостей».

3. **Безпека та дозування:** Знати та не переступати вікові обмеження – запорука здоров'я учнів.

4. **Індивідуальний підхід:** Природний рівень розвитку якостей у дітей різний. Завдання – дати кожному посильне завдання, щоб відчувати успіх.

Формуючи фізичні якості, ми готуємо ґрунт для високої культури рухів. Міцні, витривалі, швидкі, спритні та гнучкі діти здатні навчитися виконувати будь-який рух ефективно, красиво та з радістю.

Контрольні питання:

1. Назвіть основні методи розвитку сили у молодших школярів і обґрунтуйте заборону на вправи з великим відяжким опором.
2. Як ви розумієте принцип розвитку швидкості «тільки на фоні повного відпочинку»? Наведіть практичний приклад з уроку.
3. Чому розвиток гнучкості в молодшому школярському віці є пріоритетним завданням? Поясніть техніку безпеки при виконанні вправ на розтягнення.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ

ТЕМА 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ.

Лекційне заняття на тему: "Методика навчання стройових вправ"

Мета лекції: Розкрити значення, зміст та послідовність навчання стройовим вправам у початковій школі; сформулювати вміння методично грамотно використовувати стройові прийоми для організації дисципліни, безпеки та естетики рухів учнів.

Обладнання: презентація, плакати з основними командами та схемами строїв, розмітка залу (лінії, центрове позначення), свисток.

1. Вступ. Стройові вправи – це не формальність, а основа культури руху

Перше, що бачить учень, заходячи на уроці фізичної культури – це організований простір, порядок і чіткі вказівки вчителя. Це перше враження задає тон усьому заняттю. Стройові вправи – це **фундамент організації, дисципліни та безпеки**, а також потужний інструмент формування загальної культури рухів.

Чому це важливо?

1. **Організаційна функція:** Дозволяють швидко, без суттєвої витрати часу, зібрати, розподілити, перемістити учнів.
2. **Дисциплінуюча функція:** Вчать концентрації уваги, точності, спільності дій, підкоренню загальній меті.
3. **Навчально-розвиваюча функція:** Розвивають просторову орієнтацію, ритм, координацію, почуття колективу, правильну поставу.
4. **Естетична функція:** Синхронність, чіткість та виразність стройових рухів є високою маніфестацією культури рухів класу як єдиного цілого.

Основна ідея: Навчання стройовим вправам – це **послідовний педагогічний процес**, який потребує точності, терпіння та системності.

2. Початкове положення та основні команди: «мову стройового керування»

Навчання починається з розуміння **основної стійки** («стійки «увага»): п'яти разом, носки розведені під кутом 45-60 градусів; руки опущені, пальці зібрані, долоні притиснуті до стегон; голова прямо, погляд перед собою; тулуб прямий, живіт підтягнутий.

Базові команди та методика їх подачі:

• «Рівняйсь!» (В рівнянні «На-лі-во!»).

- **Мета:** Домагатися точної лінії строю.
- **Дії учнів:** Усі, крім правобічного (або лівобічного) направляючого, повертають голови в бік направляючого та зсуваються так, щоб бачити груди четвертої людини.
- **Методика навчання:** Спочатку вправа виконується окремо, без руху. Потім – у русі.

• «Смирно!» («Увага!»).

- **Мета:** Привести клас у стан повної готовності до сприйняття команди.
- **Дії учнів:** Прийняти основну стійку, зупинити рух, зафіксувати положення, зосередити увагу на вчителі.
- **Методика:** Команда подається чітко, гучно, з власної уважної пози вчителя. Показ обов'язковий.

• «Вільно!».

- **Мета:** Дозволити учням розслабитися, не залишаючи строю.
- **Дії учнів:** Можна послабити одну ногу, спокійно говорити, але не можна рухатися з місця, торкатися інвентаря, робити вправи.
- **Методика:** Важливо пояснити різницю між «Вільно!» та командою на розпуск.

• Повороти на місці («На-пра-во!», «На-лі-во!», «Кру-гом!»).

- **Мета:** Змінити напрямок фронту строю.
- **Техніка:** Поворот здійснюється на п'яті однієї ноги та носку іншої на 90° чи 180°. Рух починається після слова «команди» («Кругом!»), а виконується після додаткової команди-виконавця (зазвичай рахунок «раз»).
- **Методика навчання:** Розчленовано! **1-й етап:** Показ із поясненням «точок опори». **2-й етап:** Тренування руху ніг без повороту корпусу. **3-й етап:** Повний поворот під рахунок. **4-й етап:** Виконання за командою. Типова помилка – недостатня амплітуда повороту або втрата рівноваги.

• «Розійдись!»

- **Мета:** Дозволити учням вільно пересуватися відведеною територією.
- **Методика:** Чітко окреслити зону можливого руху.

3. Види строїв, шиккування та перешикування

Молодші школярі повинні вільно шикуватися та перешикуватися в основні види строїв:

1. **Шеренга:** Учні стають на одній лінії, один біля одного, обличчям в один бік (фронтом). Інтервал – на ширину долоні.
 - **Команди:** «В одну шеренгу – СТАВАЙ!», «По шийках – РІВНЯЙСЬ!».
2. **Колона:** Учні стають у потилицю один одному. Дистанція – на витягнуту вперед руку.
 - **Команди:** «В одну колону – СТАВАЙ!», «На дистанцію два кроки – КРОК!».
3. **Коло:** Використовується для ігор, загальнорозвиваючих вправ. Шиккування за допомогою вказівки: «Станьте в коло, тримаючись за руки!».

Методика навчання перешикуванням:

- **3 колони по одному в колону по два (три, чотири):** Основний спосіб для поділу на команди або виконання вправ.
 - **Команда:** «В колону по два – СТАВАЙ!»
 - **Дії:** Попередній розрахунок на «перший-другий». Перші номери роблять крок правою ногою вправо і крок лівою вперед, стаючи поруч з другими номерами.
 - **Навчання:** Поступове. Спочатку просто розрахуватися та взнати свої номери. Потім – тренування кроків на місці. Потім – виконання в повільному темпі. Потім – за командою.

4. Розмикання та змикання

- **Розмикання:** Збільшення інтервалу або дистанції для безпечного виконання вправ (особливо з палицями, обручами, махами).
 - **Способи:**
 - **Приставними кроками** від центру або вправо-вліво.
 - **Командою:** «Від центру (від направляючого) приставними кроками на два кроки – РОЗІМКНИСЬ!»
- **Змикання:** Повернення у вихідний щільний строй.
 - **Команда:** «До центру (до направляючого) приставними кроками – ЗІМКНИСЬ!»

Методика: Навчання починається з найпростішого способу – приставними кроками від направляючого, дзеркально показуючи рух. Важливо добиватися синхронності.

5. Послідовність та методичні прийоми навчання стройовим вправам

1. Етап ознайомлення (див. попередню лекцію):

- **Назвати** («Ця команда називається «На-пра-во!»).
- **Показати** еталонне виконання самому або за допомогою підготовленого учня.
- **Розказати** про техніку («Поворот починається з носка лівої ноги та п'яти правої...»), технічні вимоги («Тіло не нахиляється!») та значення («Це потрібно для одночасного повороту всього класу»).

2. Етап розучування:

- **Розчленований спосіб:** Наприклад, для повороту: а) тренування положення стоп; б) тренування руху корпусу; в) повне виконання під рахунок «Раз!».
- **Використання орієнтирів:** Напрямок на певний предмет у залі.
- **Виконання у зменшеному темпі** під однорідний рахунок вчителя або лічилку.

3. Етап закріплення:

- **Поєднання вправи з іншими** (поворот після руху).
- **Виконання за командою без попереднього рахунку.**
- **Включення до рухливих ігор** («Виклик номерів» з поверненням у строй).
- **Контроль якості:** звертати увагу на чіткість, синхронність, виразність руху.

Важливі принципи:

- **Обов'язковість показу вчителем.**
- **Систематичність:** Витрачати 3-5 хвилин кожного уроку на стройову підготовку.
- **Посильність:** Починати з найпростіших прийомів (шикування, команда «Смирно!»).
- **Похвала за точність.** Стройова підготовка ідеально підходить для виховання уваги до деталей.

6. Висновок. Стройові вправи як кінець рухової культури колективу

Вміння класу чітко та злагоджено виконувати стройові прийоми – це **візитна картка педагога та показник загальної культури учнів**. Це вміння, що переноситься на інші уроки та в життя: вміння слухати, чітко виконувати вказівки, діяти синхронно в колективі.

Коли стройові вправи виконуються з відчуттям краси, точності та гордості за спільну чіткість – ми досягаємо однієї з найвищих цілей формування культури рухів: культури **колективної дії**.

Контрольні питання:

1. Назвіть три основні функції стройових вправ у навчальному процесі початкової школи.
2. Опишіть послідовність навчання повороту «Кругом!» розчленовано-складеним методом.
3. Як правильно подати команду для перешикування з колони по одному в колону по три? Опишіть дії учнів.

ТЕМА 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

Лекційне заняття на тему: "Методика навчання загально розвиваючих вправ"

Мета лекції: Розкрити роль загальнорозвиваючих вправ (ОРВ) як основного засобу формування культури рухів молодших школярів; вивчити принципи складання комплексів ОРВ, методи та прийоми їх ефективного проведення.

Обладнання: презентація, плакати із схемами послідовності ОРВ, комплекси для 1-2 та 3-4 класів, музичний супровід, інвентар (палиці, м'ячі, обручі).

1. Вступ. ОРВ – це «азбука» культури рухів

Якщо стройові вправи – це граматику рухової мови, що вчить порядку, то загальнорозвиваючі вправи – це її **лексикон, фундамент і основні художні прийоми**. ОРВ – це система доступних рухів, що впливають на різні групи м'язів, суглоби та системи організмів і що виконуються з певною метою, дозуванням та методикою.

Чому саме ОРВ є стрижнем навчання?

1. **Оздоровча функція:** Систематично впливають на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, покращують обмін речовин, формують правильну поставу, є профілактикою захворювань опорно-рухового апарату.
2. **Освітня функція:** Через ОРВ дитина пізнає можливості свого тіла, вивчає просторові поняття (високо/низько, право/ліво), опановує базові рухові навички та техніку.

3. **Розвиваюча функція:** Це основний інструмент для цілеспрямого розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та психічних процесів (уваги, пам'яті, уяви).

4. **Виховна функція:** Вчать самоорганізації, дисципліни, вмінню працювати в колективному ритмі.

5. **Естетична функція:** Пластичні, ритмічні, виразні ОРВ безпосередньо формують гармонійний руховий образ, що є кінець культури рухів.

Головна ідея: Навчити дитину виконувати ОРВ правильно, усвідомлено та з естетичним задоволенням – означає закласти основу для фізичної культури на все життя.

2. Дидактичні принципи складання комплексів ЗРВ

Щоб комплекс був ефективним і безпечним, потрібно дотримуватися логічної послідовності, яка враховує фізіологічні закони введення організму в роботу.

Послідовність (структура) комплексу ОРВ:

1. Вступна частина (розминка, мобілізація уваги):

- **Мета:** Підготувати організм до навантаження, зосередити увагу.
- **Вправи:** Прості рухи в невеликому обсязі та інтенсивності: ходьба на місці та в русі зі зміною темпу, біг підтюпцем, дихальні вправи, вправи на осанку (наприклад, «вироснування» – тягнутися потилицею вгору), вправи для дрібних суглобів (кисті, голеностоп).
- **Тривалість:** 2-3 хвилини.

2. Основна частина (загальний розвиток):

- **Мета:** Загальне фізичне розвиток, розвиток основних фізичних якостей.
- **Послідовність вправ за групами м'язів (зверху – вниз):**
 - **Вправи для рук і плечового пояса** (підйоми, махи, кругові рухи).
 - **Вправи для тулуба** (нахили, повороти, кругові рухи).
 - **Вправи для ніг** (підйоми на носки, махи, випади, присідання).
 - **Вправи загального впливу** (стрибки, вправи в положенні лежачи на спині/животі, планка, бурпі – для старших класів).
 - **Вправи на гнучкість** (статичне розтягування після силових вправ).
- **Тривалість:** 8-12 хвилин.

3. Заклучна частина (відновлення, заспокоєння):

- **Мета:** Поступове зниження навантаження, приведення організмів у відносно спокійний стан.
- **Вправи:** Спокійна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення («струсочки», «обмяклі ляльки»), прості ігри на увагу в спокійному темпі.
- **Тривалість:** 1-2 хвилини.

Важливо: Ця послідовність **не порушується**. Вона гарантує безпеку та фізіологічну доцільність.

3. Методи проведення ЗРВ: від репродукції до творчості

Вибір методу залежить від етапу навчання, складності вправи, віку та підготовленості учнів.

1. За розповіддю (словесний метод).

- **Суть:** Учитель усно описує вихідне положення, рух, його техніку та ритм («Руки на пояс. На рахунок «раз» – нахил праворуч, «два» – вихідне положення...»).
- **Коли використовується:** На етапі ознайомлення з новою вправою; для повторення добре відомих вправ; для розвитку уяви та просторового мислення.
- **Переваги:** Активізує увагу, розвиває внутрішнє уявлення про рух.
- **Недоліки:** Вимагає добре розвиненої уяви від учнів; може виникнути розбіжність між словесним описом і фактичним виконанням.

2. За показом (наочно-демонстраційний метод).

- **Суть:** Учитель або підготовлений учень показує вправу, а учні миттєво відтворюють.
- **Коли використовується:** На початкових етапах; для вправ із складною координацією; для швидкого повторення.
- **Переваги:** Швидкість, точність, легкість сприйняття.
- **Недоліки:** Може призводити до бездумного копіювання без усвідомлення деталей.

3. За розповіддю з показом (комбінований метод).

- **Суть:** Найпоширеніший та найефективніший метод. Вчитель **одночасно** показує та пояснює вправу, акцентуючи увагу на ключових деталях.
- **Коли використовується:** На основному етапі навчання будь-якій новій вправі.
- **Переваги:** Забезпечує повне та точне сприйняття.
- **Приклад:** «Дивіться: вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки вперед. На «раз» – присідаємо, спину тримаємо прямо (показую), на «два» – повертаємося у вихідне положення».

4. За розділами (розчленований метод).

- **Суть:** Складна вправа розбивається на логічні частини. Кожна частина вивчається окремо, потім поєднується.

- **Коли використовується:** Для навчання складним координаційним або силовим вправам (наприклад, вивчення «мосту»).

- **Етапи:** 1) Показ вправи в цілому. 2) Навчання першій частині. 3) Навчання другій частині. 4) Поєднання частин. 5) Виконання вправи в цілому.

5. Ігровий метод.

- **Суть:** Виконання вправ у формі гри або імітації.

- **Коли використовується:** На будь-якому етапі для підвищення мотивації, особливо в 1-2 класах.

- **Приклади:** «Дерева гойдаються на вітрі» (нахили), «Млинок» (кругові рухи руками), «Кульбабочки» (махи), «Зайчик» (стрибки).

- **Переваги:** Висока емоційність, розвиток уяви, зняття занадтої затиснутості.

4. Методичні поради щодо ефективного проведення ЗРВ

1. **Показ – обов'язково правильний.** Ваш рух – еталон. Якщо не впевнені – покажіть найкращого учня, але попередньо відпрацювавши з ним.

2. **Місце вчителя:** Ви повинні бути **добре видимі** для всіх. Зазвичай – збоку або спереду від шикування, іноді – всередині кола.

3. **Відлік та ритм:** Використовуйте різноманітні способи відліку: голосовий рахунок, лічилки, музичний супровід, ляскіт у долоні.

4. **Дозування навантаження:** Регулюється **кількістю повторень** (для 1-2 класів – 4-6, для 3-4 – 6-8), **амплітудою, темпом** (повільно для навчання, швидше – для розвитку витривалості) та **кількістю підходів**.

5. **Диференціація:** Для дітей з різним рівнем підготовки можна запропонувати спрощені або ускладнені варіанти вправи.

6. **Постійний контроль:** Під час виконання комплексів учитель не стоїть на місці. Він ходить між рядами, корегує постановку, хвалить за точність, відзначає найкращих.

7. **Створення позитивного настрою:** Підбадьорюючі слова, похвала, емоційний фон вчителя – ключ до успіху.

5. Висновок. ЗРВ – це творчий процес, а не рутинна

Оволодіння методикою навчання ЗРВ дозволяє перетворити цей обов'язковий елемент уроку з формальності в **захопливу творчу лабораторію руху**. Коли діти виконують вправи не «на автоматі», а усвідомлюючи, яку групу м'язів вони працюють, яку якість розвивають, і роблять це пластично та зі старанністю – саме тоді ми формуємо справжню **культуру тілесного інтелекту**.

Вміння педагога вдало поєднувати методи, складати різноманітні та цікаві комплекси – це мистецтво, яке безпосередньо впливає на здоров'я, красу та рухову радість наших учнів.

Контрольні питання:

1. За якою послідовністю слід складати комплекс ЗРВ для учнів 3 класу? Поясніть логіку цієї послідовності.
2. У якому випадку доцільно використовувати метод проведення ЗРВ «за розповіддю», а в якому – «за показом»? Наведіть приклади.
3. Придумайте ігрове найменування та короткий опис для вправи «нахили тулуба в сторони», щоб зробити її цікавою для учнів 1 класу.

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

Лекційне заняття на тему: " Комплекси загально розвиваючих гімнастичних вправ для учнів 1-2 класів "

Мета лекції: Розробити та обґрунтувати принципи складання і методики проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) для учнів 1-2 класів з урахуванням їхніх вікових, психофізіологічних особливостей та завдань формування основ культури рухів.

Обладнання: презентація з відеофрагментами, плакати з ілюстраціями вправ, дитячі іграшки та реквізит для імітацій (мішечки, м'ячики, обручі), музичний супровід.

1. Вступ. Філософія руху для найменших: від гри – до вправи

Першокласник приходить на урок фізичної культури з головною потребою – **рухатися та грати**. Наше завдання – не придушити цю потребу дисципліною, а каналізувати її, направити у русло свідомого, корисного та гармонійного розвитку. Комплекс ОРВ для 1-2 класів – це не просто набір технічних прийомів, а **захоплива рухова історія**, яка через гру та імітацію формує перші елементи культури рухів: почуття краси, правильності та радості від володіння своїм тілом.

Ключові принципи роботи з 1-2 класами:

- **Принцип ігрової діяльності:** Будь-яка вправа – це гра, образ, історія.

• **Принцип наочності та імітації:** Діти дуже добре копіюють. Показ вчителя та використання зрозумілих образів («як м'ячик», «як пташка», «як ведмедик») – основа навчання.

• **Принцип доступності та безпеки:** Вправи прості, з невеликою амплітудою, без тривалого статичного напруження.

• **Принцип емоційної привабливості:** Похвала, позитивний настрій, музика, яскравий інвентар – обов'язкові компоненти.

2. Особливості психофізіологічного розвитку та організації занять

• **Увага:** Нестійка, переважає невідсвідома увага. Тривалість безперервного пояснення – не більше 1-2 хвилин. Часта зміна вправ, ігрові прийоми утримують увагу.

• **М'язова система:** Переважає тонус-згиначів, зв'язки еластичні, але м'язи ще слабкі. Акцент на правильну поставу, рівновагу, розвиток м'язів-розгиначів спини, стопи.

• **Координація:** Прості рухи добре даються, складнокоординаційні – важко. Важливо тренувати рухи, що поєднують різні частини тіла (наприклад, одночасне піднімання протилежних руки та ноги).

• **Шикування:** Діти ще погано орієнтуються в просторі, плутають «право-ліво». Шикування та перешикування проводяться в найпростіших формах (коло, шеренга біля лінії, «гніздечка» – місця, позначені обручами або матами). Команди подаються чітко, з показом.

3. Приклади комплексів ЗРВ для 1-2 класів

Комплекс №1: «Подорож у ліс» (без предметів, в стійці).

Мета: Розвиток уваги, координації, зміцнення м'язів тулуба та ніг.

• **1. «Сонечко прокидається» (розминка).** І.П. – основна стійка. На 1-2 – плавно піднятися на носки, руки через сторони вгору, потягнутися (вдих). На 3-4 – опуститися, руки через сторони вниз (видих). 4-6 разів.

• **2. «Дерева гойдаються на вітрі» (для постави).** І.П. – ноги на ширині плечей, руки на пояс. На 1 – нахил вправо, на 2 – І.П., на 3 – нахил вліво, на 4 – І.П. 4-6 разів у кожен бік. *Ускладнення:* під час нахилу руку витягнути вгору.

• **3. «Білочка гризе горішок» (для тулуба).** І.П. – ноги ширше плечей, руки на пояс. На 1 – поворот тулуба вправо, на 2 – І.П., на 3 – поворот вліво, на 4 – І.П. 4-5 разів. *Образ:* «Побачили горішок збоку».

• **4. «Ведмедик-торбинка» (присідання).** І.П. – основна стійка, руки на пояс. На 1-2 – присісти, спина пряма, руки вперед (як тримає торбинку), сказати «р-р-р». На 3-4 – встати. 5-6 разів.

• **5. «Заєць-стрибунець» (стрибки).** І.П. – ноги разом, руки на пояс. Стрибки на двох ногах на місці (8-10 разів). Потім – «заєць втікає» – стрибки по залу. Закінчити ходьбою.

Комплекс №2: «Веселі м'ячики» (з малими м'ячами або мішечками).

Мета: Розвиток дрібної моторики, координації «око-рука», спритності.

• **1. «Передай м'ячик» (розминка).** І.П. – основна стійка, м'яч в опущених руках. Ходьба на місці, передаючи м'яч з руки в руку перед собою і за спиною.

• **2. «Намалюй сонечко» (для плечового пояса).** І.П. – ноги на ширині плечей, м'яч в двох руках внизу. Великими кругами намалювати перед собою «сонце» (4 рази вперед, 4 назад).

• **3. «Покажи м'ячик сусіду» (повороти).** І.П. – ноги на ширині плечей, м'яч перед грудьми в витягнутих руках. Повернутися вправо (показати м'яч), потім вліво. 4-5 разів.

• **4. «Сховай м'ячик» (нахили).** І.П. – ноги ширше плечей, м'яч внизу. На 1 – нахилитися, покласти м'яч на підлогу між ніг, на 2 – випрямитися, руки на пояс, на 3 – нахилитися, взяти м'яч, на 4 – випрямитися. 4-5 разів.

• **5. «Не упусти» (рівновага).** І.П. – основна стійка, м'яч на долоні. Ходьба на місці, стараючись не впустити м'яч. Потім – підкинути м'яч невисоко і зловити (5-6 спроб).

4. Характерні помилки учнів 1-2 класів та способи їх усунення

1. **Помилка:** Погана постава: сутулість, опущена голова.

○ **Спосіб усунення:** Вправи біля стіни, з предметом на голові (мішечок з піском), ігрові вправи («Стань струнким, як солдатик», «Вирости, як квіточка до сонця»).

2. **Помилка:** Неправильне дихання (діти затримують дихання під час зусилля).

○ **Спосіб усунення:** Голосовий супровід вправ («ш-ш-ш» при нахилі, «ух!» при присіданні). Пояснення: «Коли розправляєшся – вдихай, як нюхаєш квіточку».

3. **Помилка:** Неточне виконання напрямку руху (плутають право/ліво, вперед/назад).

○ **Спосіб усунення:** Використання орієнтирів (обруч, лінія), маркування (права рука – червона гумка), показ та одночасне виконання разом з учителем.

4. **Помилка:** Втрата інтересу, неухважність.

○ **Спосіб усунення:** Часта зміна вправ, використання ігрового методу, короткі історії, позитивна мотивація («Ось як ти вже добре робиш!»).

5. Дозування навантаження та методика навчання

• Дозування:

- **Тривалість комплексу:** 5-7 хвилин.
- **Кількість вправ:** 5-6.
- **Кількість повторень:** 4-6 разів для кожної сторони/фази.
- **Темп:** Повільний або середній. Важливіше якість та усвідомленість, ніж швидкість.

• **Методика навчання:** Переважає комбінований метод (показ з поясненням) та ігровий.

- **Послідовність:** 1) Назвати вправу як гру. 2) Показати ідеально. 3) Виконати разом з класом під рахунок або лічилку. 4) Виконати самостійно під команду.
- **Ключовий прийом:** «Виконуй, як я». Учитель завжди обличчям до класу, дзеркально показує сторони.

6. Висновок. Перші кроки до майстерності

Комплекс ЗРВ для першокласника – це перший художній етюд у великій симфонії культури рухів. Наша мета – не «відстріляти» набір вправ, а **запалити у дитині іскру інтересу до свого тіла**, до його можливостей. Коли дитина виходить із залу з відчуттям, що вона вміє бути «стрункою березкою», «спритним зайчиком» і «сильним ведмедиком», – ми досягаємо найголовнішого: формуємо позитивне ставлення до фізичної культури як до джерела радості, здоров'я та краси. Це – основа всієї подальшої роботи.

Контрольні питання:

1. Назвіть три характерні помилки при виконанні ЗРВ учнями 1-2 класів та запропонуйте ігровий спосіб корекції для кожної.
2. За якими принципами слід дозувати навантаження в комплексі ЗРВ для першокласників (кількість вправ, повторень, темп)?
3. Складіть одну нову вправу для комплексу «Морська пригода», використовуючи принцип імітації. Опишіть І.П., рух та образ для дитини.

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

Лекційне заняття на тему: "Комплекси загально розвиваючих гімнастичних вправ для учнів 3-4 класів"

Мета лекції: Розробити та обґрунтувати методику складання та проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) для учнів 3-4 класів, враховуючи їхній

прогрес у психофізіологічному розвитку та завдання формування культури рухів. Навчитися диференціювати складність, зміст та дозування навантаження у порівнянні з 1-2 класами.

Обладнання: презентація, плакати з комплексами, гімнастичні палиці, м'ячі, скакалки, тактильні доріжки, секундомір, музика різного темпу.

1. Вступ. Від гри – до вправи: новий рівень відповідальності та свідомості

Учні 3-4 класів – це вже не малі діти, але ще не підлітки. Вони набувають **значних змін у розвитку**: покращується координація, зростає м'язова сила, стабілізується увага, розвивається відчуття відповідальності та здатність до колективної дії. ЗРВ для цього віку повинні відображати цей прогрес, переходячи від простих імітацій до **більш технічних, силових та координованих рухів**.

Ключові відмінності у підході порівняно з 1-2 класами:

- **Зменшення частки імітації, збільшення технічної точності.** Вправи набувають чіткої термінологічної назви («випад», «нахил», «упор лежачи»).
- **Ускладнення координації.** Вправи з поєднанням рухів різними частинами тіла, з предметами, в русі.
- **Посилення силового компоненту.** Введення вправ із власною вагою тіла (різні види відтискань, вправи у положенні лежачи), що готують до нормативів ГТО.
- **Розвиток самоорганізації.** Здатність виконувати комплекс під лічилку або музику без безперервного показу вчителя.

2. Особливості психофізіологічного розвитку та наслідки для методики

- **Фізичний розвиток:** Прискорення росту, що може призводити до тимчасового погіршення координації. Важливо працювати над **поставою та гнучкістю**. Розвиток м'язів дозволяє включати елементарні статичні вправи (планка 10-15 секунд, «ластівка»).
- **Психомоторна сфера:** З'являється здатність до **простого аналізу** техніки. Можна залучати учнів до взаємодопомоги та елементарного взаємооцінювання («Чи пряма спина у партнера?»).
- **Шикування та дисципліна:** Учні добре виконують усі базові стройові прийоми. Шикування повинні бути чіткими та швидкими. Можна ускладнювати перешикування (наприклад, з колони по одному в колону по три з подальшим розмиканням).

3. Приклади комплексів ЗРВ для 3-4 класів

Комплекс №1: «Спортивна база» (без предметів, на розвиток сили та витривалості).

- **1. «Мобілізація» (хідьба та біг).** Ходьба на місці з високим підніманням стегна → перехід на біг підтюпцем (30-40 сек) → ходьба з відновленням дихання.
- **2. «Сильні плечі» (для плечового пояса).** І.П. – основна стійка. На 1-2 – руки через сторони вгору, піднятися на носки (вдих). На 3-4 – руки через сторони вниз (видих). На 5-8 – круги руками вперед/назад. 4-6 разів.
- **3. «Міцний стрижень» (для постави та тулуба).** І.П. – ноги на ширині плечей, руки за головою в «замок». На 1 – нахил вправо, на 2 – І.П., на 3 – нахил вліво, на 4 – І.П. На 5-8 – плавні круги тулубом. 6-8 разів.
- **4. «Атлетичні випади» (для ніг та рівноваги).** І.П. – основна стійка, руки на пояс. На 1 – випад правою ногою вперед (кут в коліні 90°), на 2 – поштовхом повернутися в І.П., на 3-4 – теж лівою. 6-8 разів кожною.
- **5. «Ядро міцності» (для м'язів живота).** І.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи на підлозі, руки за головою. На 1-2 – підняти верхню частину тулуба, на 3-4 – опустити. 8-10 разів.
- **6. «Класична планка» (статична сила).** І.П. – упор лежачи на передпліччях. Утримувати положення з прямим тулубом 15-20 секунд. 2 підходи.
- **7. «Стрибкова витривалість».** Стрибки на скакалці або на місці (30-40 разів) → перехід на ходьбу.

Комплекс №2: «Координація +» (з гімнастичними палицями).

- **1. Перехоплення палиці.** І.П. – стійка ноги нарізно, палиця вертикально перед собою, тримаємо за верхній кінець. Відпустити і перехопити, не даючи впасти. 5-7 разів.
- **2. «Вітрильник» (випади з проходженням палиці).** І.П. – палиця за спиною на згинах ліктів. На 1 – випад правою, на 2-3 – поворот тулуба вправо, на 4 – І.П. 6 разів кожною.
- **3. «Прокачка» (нахили з палицею).** І.П. – ноги ширше плечей, палиця за головою на плечах. На 1 – нахил вперед до паралелі з підлогою, спина пряма, на 2 – І.П. 8-10 разів.
- **4. «Крок крізь» (координація в русі).** Пересування приставними кроками вбік, переступаючи через палицю, яку тримаємо в опущених руках.

4. Характерні помилки учнів 3-4 класів та методи їх усунення

1. **Помилка:** «Дроблення» силової вправи через недостатню витривалість (наприклад, швидке опускання в планці, неповний підйом тулуба при вправах на прес).

- **Метод усунення:** Акцент на якість, а не на швидкість. Використання методу **фіксації** («Затримайся в верхній точці на 2 секунди»). Скорочення кількості повторень, але з чітким дотриманням техніки.
- 2. **Помилка:** Швидкісне, але не технічне виконання вправ на гнучкість (пружинки, ривки), що загрожує травмою.
 - **Метод усунення:** Перехід до **статичного розтягування**. Пояснення принципу: «Тягнемось до відчуття легкого натягу і затримуємося на 15-20 секунд». Контроль за диханням.
- 3. **Помилка:** Втрата контролю за поставою під час складних вправ (округлення спини при нахилах, вигин в попереку в планці).
 - **Метод усунення:** Використання **педагогічних орієнтирів** («Тримай спину, ніби за нею спостерігають», «Підбери живіт»). Парна робота з взаємоконтролем.
- 4. **Помилка:** Нерівномірність зусиль (одна сторона тіла працює краще).
 - **Метод усунення:** Обов'язкова симетрична робота з рахунком. Звернення уваги: «Тепер зробимо стільки ж разів на ліву сторону».

5. Дозування навантаження та методика навчання

- **Дозування:**
 - **Тривалість комплексу:** 8-12 хвилин.
 - **Кількість вправ:** 6-8.
 - **Кількість повторень:** 8-12 разів для динамічних вправ. Статичні вправи – 15-30 секунд утримання.
 - **Темп:** Варіюється від середнього до високого залежно від мети (сила – повільніше, витривалість – швидше).
 - **Відпочинок між вправами:** Активний (ходьба на місці) 20-30 секунд.
- **Методика навчання:**
 - **Метод «зразка та наступника»:** Вчитель показує 1-2 рази, учні повторюють самостійно під команду або лічилку.
 - **Метод самостійного складання:** Дати завдання скласти з 3-4 відомих вправ міні-комплекс на певну групу м'язів.
 - **Метод кругової тренування:** Для підвищення інтересу та розвитку загальної витривалості. 4-5 «станцій» з різними ЗРВ.
 - **Метод контрастних завдань:** Виконання вправи спочатку повільно з фіксацією, потім – у динамічному темпі.

6. Висновок. Формування основ фізичної компетентності

У 3-4 класі комплекс ЗРВ перестає бути просто ігровим блоком і стає **основним тренувальним інструментом**. Він готує учнів до підвищених вимог програми, формує основи самостійних занять фізичною культурою та розвиває фізичну

компетентність – вміння ефективно керувати своїм тілом у різних умовах. Грамотно побудований комплекс розвиває не тільки тіло, але й силу волі, працездатність та почуття власних можливостей, що є наріжним каменем культури рухів на наступних етапах життя.

Контрольні питання:

1. Назвіть три ключові відмінності комплексів ЗРВ для 3-4 класів порівняно з комплексами для 1-2 класів.
2. Яку помилку часто роблять учні при виконанні силових вправ (наприклад, підйомів тулуба) і який методичний прийом найефективніший для її усунення?
3. Складіть опис однієї вправи з комплексом «з предметом» (на вибір: скакалка, м'яч, палиця), що розвиває координацію. Вкажіть І.П., техніку виконання (з рахунком) та фокусовану якість.

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 одноборств 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.