

Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ  
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

КЗ “ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ” ЗОР

*КАФЕДРА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ  
ЖИТТЯ*

*“ПОГОДЖЕНО”*

Засідання науково-методичної ради  
КЗ “Запорізький обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти”  
ЗОР.

Протокол № 5 від 20.10.2016 р.

Голова НМР

\_\_\_\_\_ Л. А. Чернікова

*“ЗАТВЕРДЖЕНО”*

Наказ ДОН від 31.10.2016  
№ 0800

**ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ.**

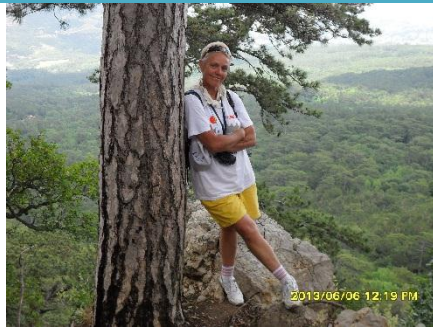
**Наскрізна навчальна програма з фізичного виховання для дітей і  
підлітків у системі дошкільної та початкової освіти**

Запоріжжя - 2016

## Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

Школа розумного руху. Наскрізна навчальна програма з фізичного виховання для дітей і підлітків у системі дошкільної та початкової освіти. – Запоріжжя, 2016. – 88 с.

Автори - упорядники:



Аксьонова  
Олена  
Петрівна

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри реабілітаційної  
педагогіки та здорового способу  
життя КЗ «Запорізький обласний  
інститут післядипломної  
педагогічної освіти» ЗОР, майстер  
спорту СРСР

Рецензенти:

- Нечипоренко Валентина Василівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач Хортицькою національною навчально-реабілітаційною Академією;
- Шорш Світлана Леонідівна, завідувач ДНЗ № 8 “Веселка” м. Енергодар;
- Разієвська Жанна Володимирівна, заступник директора з навчально-виховної роботи КЗ “Дніпрорудненська спеціалізована школа І-ІІІ ст. “Талант” Василівської районної ради Запорізької області.

ЗМІСТ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....                                            | 4  |
| Актуальність програми.....                                            | 4  |
| Мета Програми.....                                                    | 10 |
| Завдання та очікувані результати ефективної реалізації Програми ..... | 10 |
| ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ .....             | 11 |
| СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ / УРОКУ В “ШКОЛІ РОЗУМНОГО РУХУ” .....  | 14 |
| ЗМІСТ ПРОГРАМИ “ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ” .....                           | 15 |
| Розподіл програмного матеріалу на навчальний рік.....                 | 15 |
| Програмний матеріал.....                                              | 17 |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА = АДАПТАЦІЙНА / 15-17 % .....                         | 17 |
| Організаційні вправи – зв’язки.....                                   | 17 |
| МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ: .....                                          | 17 |
| Зв’язка № 1 “Веселі шикування”.....                                   | 17 |
| Зв’язка № 2 “Уважні перегони”.....                                    | 18 |
| Зв’язка № 3 “Наші правила вправлення”.....                            | 18 |
| Зв’язка № 4 “Слухай команду”.....                                     | 18 |
| Енерджайзери .....                                                    | 19 |
| МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ: .....                                          | 19 |
| Комплекс 1 “Звуки”.....                                               | 19 |
| Комплекс 2 “Меблі”.....                                               | 19 |
| Комплекс 3 “Іграшки”.....                                             | 20 |
| Комплекс 4 “Емоції”.....                                              | 20 |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА = ПОШУКОВА / 22-25 %.....                          | 21 |
| Ігровий стретчинг.....                                                | 21 |
| МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ: .....                                          | 21 |
| Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”.....                     | 21 |
| Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР” .....                                      | 21 |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 % .....                         | 23 |
| Сенсомоторне тренування.....                                          | 23 |
| Кардіо-тренування. Інтенсивний тренінг .....                          | 27 |
| ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА = МОТИВАЦІЙНА / 15-17 % .....                        | 33 |
| Корекційно-реабілітаційний тренінг.....                               | 33 |
| МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ: .....                                          | 33 |
| Зв’язка 1 “Не стоїмо – виконуємо!”.....                               | 34 |
| Зв’язка 2. «Працюємо в парах» .....                                   | 35 |
| Зв’язка 3 “3 хвилини для здорової спини”.....                         | 35 |
| Зв’язка 4 «Активний відпочинок» .....                                 | 36 |
| Зв’язка 5 “Лікар Постава” від Поля Брега.....                         | 39 |
| Зв’язка 6 “Антистрес” від Андрія Попкова .....                        | 39 |
| Ефект однієї вправи. ....                                             | 40 |

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Методичні особливості: .....                                                                     | 40        |
| ПОУРОЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ/УРОКІВ В “ШКОЛІ РОЗУМНОГО РУХУ” .....                                 | 41        |
| Моделі занять/уроків за тематичними модулями Програми “Школа розумного руху” .....               | 41        |
| Тема 1. “Я та інші: азбука тіла” .....                                                           | 41        |
| Тема 2. “Ми та інші: азбука переміщень” .....                                                    | 42        |
| Тема 3. “Ми та інші: азбука переміщень” .....                                                    | 42        |
| Тема 4. “Свої та я: азбука вдосконалення” .....                                                  | 43        |
| Тема 5. “Свої та я: азбука вдосконалення” .....                                                  | 43        |
| Тема 6. “Свої та я: азбука вдосконалення” .....                                                  | 44        |
| Тема 7. “Ми самі: азбука тіла” .....                                                             | 44        |
| Тема 8. “Ми самі: азбука тіла” .....                                                             | 45        |
| Тема 9. “Ми самі: азбука тіла” .....                                                             | 45        |
| Тема 10. “Ми самі: азбука тіла” .....                                                            | 46        |
| Тема 11. “Ми самі: азбука тіла” .....                                                            | 46        |
| Тема 12. “Свої та я: азбука переміщень” .....                                                    | 47        |
| Тема 13. “Свої та я: азбука переміщень” .....                                                    | 47        |
| Тема 14. “Ми та інші: азбука вдосконалення” .....                                                | 48        |
| Тема 15. “Ми та інші: азбука вдосконалення” .....                                                | 48        |
| Тема 16. “Я та інші: азбука рекреації” .....                                                     | 49        |
| ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                | 50        |
| ДОДАТКИ .....                                                                                    | 54        |
| Додаток 1. Тезаурус .....                                                                        | 54        |
| “Е” .....                                                                                        | 54        |
| “К” .....                                                                                        | 54        |
| “Р” .....                                                                                        | 54        |
| “С” .....                                                                                        | 54        |
| “Ф” .....                                                                                        | 54        |
| Додаток 2. Методика тестування дітей і підлітків у “Школі розумного руху” .....                  | 55        |
| Додаток 3. Матриця принципів ↔ методів навчання дітей і підлітків в “Школі розумного руху” ..... | 56        |
| Сутність методів навчання учнів у “Школі розумного руху” .....                                   | 57        |
| Додаток 4. Модель уроків-тренінгів .....                                                         | 60        |
| <b>Тренінг “Серветки+Пакетики” .....</b>                                                         | <b>60</b> |
| Тренінг “Хустки” .....                                                                           | 61        |
| Тренінг “Тарілочки” .....                                                                        | 64        |
| Мотузковий тренінг .....                                                                         | 65        |
| Тренінг “Тримай баланс!” .....                                                                   | 68        |
| Тренінг “Кидай + Лови + Перебігай” .....                                                         | 69        |
| Тренінг “Незвичайне – у звичному” .....                                                          | 75        |
| Додаток 13. Перелік сучасних фітнес-методик і оздоровчих технологій. ....                        | 84        |
| Завітайте! .....                                                                                 | 85        |

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

### *Актуальність програми.*

Гуманістичний погляд на сутність освіти пов'язаний із побудовою навчально-виховного процесу в режимі співробітництва дітей та дорослих, категоричної відмови від будь-яких акцентів насильства, авторитаризму, монополії, нав'язування, примусу [1;]. Тому актуальність навчальної програми обумовлюється пріоритетними напрямками державної політики щодо модернізації системи фізичного виховання дітей і підлітків (Таблиця 1).

**Таблиця 1. Пріоритетні напрямки державної політики щодо модернізації системи фізичного виховання дітей і підлітків**

| Назва документа                                                              | Напрямки державної політики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Загальний зміст діяльності навчальних закладів                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Національна Доктрина розвитку ФКіС [44]                                      | “7. Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Першочергового значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті...” | Усунення / скасування здоров'явиратних чинників засобів фізичної культури.                                           |
| Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья человека [20]. | “Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности,                                                                                                                                                                                 | Посилена увага на розробку та впровадження в урочну діяльність кардіо-тренування в межах індивідуальної фітнес-зони. |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |
| Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. [45] | Забезпечення “... системного підвищення якості освіти на інноваційній основі, сучасного психолого-педагогічного та науково-методичного супроводження навчально-виховного процесу...”, оновлення змісту, форм і методів організації навчально-виховного процесу на засадах особистісної орієнтації, компетентнісного підходу. Модернізація змісту освіти: “...підвищення ефективності навчально-виховного процесу на основі впровадження досягнень психолого-педагогічної науки, педагогічних інновацій, інформаційно-комунікаційних технологій...”. Завдання щодо забезпечення національного виховання, розвитку і соціалізації дітей і молоді: “...оновлення методології фізичного виховання дітей та молоді з безпосереднім валеологічним супроводженням усього процесу навчання і виховання дітей з різними фізичними та освітніми можливостями...” | Розвиток інноваційного потенціалу системи фізичного виховання, в першу чергу - урочної діяльності.                                                                                             |
| Державний стандарт початкової загальної освіти [24]                       | “...формування в учнів знань про здоров’я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв’язок організму людини з природним і соціальним оточенням; формування та розвиток навичок базових загально розвивальних рухових дій; розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров’я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров’я;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Циклічне вирішення лише тих педагогічних завдань на уроках, які зазначені в навчальній програмі.<br>Пошук / розробка методик навчання здоров’ю; відмова від методик натаскування на нормативи. |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        | виховання в учнів потреби у здоров’ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків; набуття учнями власного здоров’язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров’я; використання у повсякденному житті досвіду здоров’язбережувальної діяльності для власного здоров’я та здоров’я інших людей...”                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               |
| Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України [47] | <p>“2.1. Система фізичного виховання дітей та учнівської молоді базується на принципах особистісної та диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних та нетрадиційних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення.</p> <p>2.2. Метою фізичного виховання є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров’я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя...”</p> | Модернізація роботи методичної служби з акцентом на виконання державних вимог до системи фізичного виховання. |
| Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах [51]                                | “1.5. Оздоровчий ефект занять фізичною культурою забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. У свою чергу, функціональний стан організму характеризує ефективність і раціональність організації фізичного виховання у навчальному закладі...”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зміна структури заняття / уроку фізичної культури та його наповнення.                                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 3.12. За результатами медико-педагогічного спостереження у разі необхідності проводиться корекція планування процесу фізичного виховання та дозування фізичних навантажень учнів. За умови правильної побудови уроку фізіологічна крива повинна мати двовершинну (або одновершинну) параболічну форму” |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Аналіз сучасних досліджень в галузі теорії та методики фізичного виховання, реальної практики з фізичного виховання в ЗНЗ Запорізької області, дозволили визначити детермінованість негативних станів у розвитку дітей і підлітків з певними тенденціями в системі фізичного виховання (Таблиця 2).

**Таблиця 2. Детермінованість негативних станів у розвитку дітей і підлітків з певними тенденціями в системі фізичного виховання**

| <b>ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ</b>                                   |                                                        |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Ранній сколіоз (кіфоз)                                     | Гіподинамія                                            |
| Деформація стопи                                           | Неефективні корегувальні вправи                        |
| Порушення зору                                             | Нераціональні рухові завдання                          |
| <b>ЗНИЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ</b> |                                                        |
| Слабий імунітет                                            | Відсутній розвиток загальної витривалості              |
| Низький рівень силової витривалості                        | Відсутній тренувальний компонент на уроці              |
| Низький рівень працездатності                              | Відсутнє кардіо-тренування у межах фітнес-зони         |
| <b>НІКЧЕМНИЙ РУХОВИЙ ДОСВІД ДІТЕЙ І ПЕДАГОГІВ</b>          |                                                        |
| Обмежений арсенал способів рухових дій                     | Стереотипна структура уроку                            |
| Низький рівень ефекту від вправління                       | Примітивні рухові дії на уроках і фізкультурних паузах |
| <b>НЕ РОЗВИНУТИЙ РУХОВИЙ ІНТЕЛЕКТ ДІТЕЙ І ПЕДАГОГІВ</b>    |                                                        |
| Розчленованість природніх рухів                            | Порушення фізіологічного закону мозку                  |
| Рухова тупість                                             | Набір простих вправ з постійним жорстким регламентом   |

Проведене дослідження надало підстави наголосити про засилля рудиментарної методики фізичного виховання, пріоритетні позиції якої зазначені в таблиці 2.

**Таблиця 3. Пріоритетні позиції рудиментарної методики фізичного виховання**

|                                                     |                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Порушення постави                                   | Багато шкідливих для здоров'я вправ                                   |
| Зниження функціональних можливостей організму дітей | Порушення вимог до регулювання фізичного навантаження дітей на уроках |
| Нікчемний руховий досвід дітей і педагогів          | Безвідносно до особистісних потреб дитини                             |
| Не розвинутий руховий інтелект дітей і педагогів    | Порушення державних вимог до сучасного уроку                          |

Перспективний досвід педагогічної діяльності висвітлює шляхи усунення негативних явищ рудиментарної методики фізичного виховання дітей і підлітків (Таблиця 4).

**Таблиця 4. Шляхи усунення негативних явищ рудиментарної методики фізичного виховання.**

| МЕТОДИЧНИЙ РУДИМЕНТ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПЕРСПЕКТИВА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Порушення постави.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| У арсеналі фахівців з фізичного виховання значна кількість вправ шкідливі для хребта [18]. Крім того, ті вправи, які спрямовані на корегування порушень опорно-рухового апарату, є не раціональними, або використовуються невчасно. Традиційно, такі вправи включаються на початку уроку. Потім, звичайно, виконуються різні види вправлянь, які хибно впливають на стан опорно-рухового апарату дітей і підлітків. Таким чином, не відбувається збереження їхнього здоров'я. | Усі вправи, які спрямовані на корекцію опорно-рухового апарату дітей і підлітків, мають виконуватися після інших рухових завдань на уроці, тобто – в заключній частині. Сама заключна частина має стати корекційно-реабілітаційним тренінгом, після якого має бути досягнений терапевтичний ефект. Відмовитися від примітивних вправ, навчитися поєднувати рухові дії в зв'язки, під час виконання яких забезпечується формування в учнів умовного рефлексу на утримання вертикалі тулуба. Такий підхід слід використовувати й під час проведення фізкультурних пауз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>Порушення вимог до регулювання фізичного навантаження дітей і підлітків на уроках.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Традиційна структура уроку не дозволяє дотримуватися вимог до регулювання фізичного навантаження, які зазначені в наказі МОН/МОЗ [43]. Дослідження свідчать про наявність рваного, стресового фізичного навантаження, фізіологічної ями [4]. Здебільше на уроці вчитель багато говорить та мало робить.                                                                                                                                                                       | Змінити структуру заняття та уроку з фізичної культури [52]. Забезпечити на кожному уроці поступове лояльне підвищення – зниження навантаження в межах індивідуальної фітнес-зони (На підставі систематизації сучасних досліджень в галузі фізіології, медицини виокремлені межі показників ЧСС для різного виду фізичного навантаження з урахуванням статі, маси тіла, віку, ЧСС у стані спокою (Таблиця 8).<br>В разі, якщо показники ЧСС не досягають зазначених діапазонів, то навантаження індиферентне, ефект від занять слабкий, в організмі дитини нічого не відбудеться.<br>В разі, якщо показники ЧСС вище зазначеного діапазону, створюється ефект стресогенного навантаження, що може негативно вплинути на розвиток дитини, особливо – з певними відхиленнями в стані самопочуття.<br>Таблиця 8Збільшити моторну щільність уроку до 90%. Медичні працівники мають опанувати методику пульсометрії, хронометражу та |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | укладання фізіологічної кривої на уроках; здійснювати МПК не на папері, а в реальності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Безвідносно до особистісних потреб дитини.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Усе, що зазвичай відбувається на традиційному уроці з фізичної культури, є безвідносним до дитячих потреб. Педагогічні завдання авторитарно вирішуються через нав'язування свого способу роботи, сюжетів, правил, схем. Відбувається повністю життя за правилами дорослих. Усі педагогічні зусилля спрямовані на роботу з м'язами учнів. Головною увагою педагогів є “закріплення правильної техніки” певної рухової дії. Оцінка на уроці – за руховий фрагмент.        | Урок має стати яскравою подією в житті дитини через такі позиції: робота за інтересами учнів; співпраця одне з одним; заохочування учнів до активних дій. Слід спрямовувати педагогічні зусилля на роботу з мозком учнів, на створення ситуацій для раціональної роботи кожного учня зі своїм тілом, регулювання рухових дій у різних рухових моделях поведінки. Актуальною зоною педагогічної уваги мають стати фундаментальні рухові навички, життєво важливі рухові здібності, збагачення індивідуального рухового досвіду кожного учня [42]. Оцінка має відображати систему фізичного самовдосконалення кожного учня. Слід впроваджувати альтернативні методики оцінювання: рейтингову, бонусну, накопичувальну тощо [3]. |
| <i>Порушення державних вимог до сучасного уроку.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ретельний аналіз конкурсних робіт, які були представлені на обласний етап Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок та урок з елементами футболу [40], планів роботи МО / МЦ учителів з фізичної культури районів / міст області засвідчив про відсутність акценту на вимоги до уроку, які зазначені в навчальній програмі. Вчителі здебільше не володіють відповідним науково-методичним апаратом, методичні об'єднання не займаються таким питання зовсім. | Включити питання про державні вимоги до сучасного уроку в зміст роботи кожного методичного об'єднання; обрати творчу групу педагогів, які б займалися розробкою відповідного навчально-методичного комплексу щодо реалізації кожної вимоги. Переробити плани уроків, акцентуючи увагу на таких позиціях: педагогічні завдання на урок формулювати лише з навчальної програми; моделювати диференційовані завдання учням різних типологічних груп; виокремити на уроці кардіо-тренування та розвиток силової витривалості учнів як обов'язкові тренувальні компоненти; включати в зміст уроку сучасні фітнес-методики та оздоровчі технології ( ); зменшити кількість видів діяльності учнів на уроці до 5-8.                  |

### **Контингент учнів**

За даними Українського інституту стратегічних досліджень вже при народженні у кожної сьомої дитини відмічаються відхилення у стані здоров'я. Інформаційні перевантаження, стресові ситуації, інтенсифікація навчального процесу вимагають від дитячого організму великого напруження, що разом з таким негативним фактором, як обмеження фізичної активності, веде спочатку до функціональних порушень, а згодом – і до формування органічної патології

[61].

Негативна динаміка показників проби Руфьє у дітей 5-11 років свідчить про неефективність процесу фізичного виховання [4], стресогенне фізичне навантаження зазначеної категорії учнів, засилля системи фізичного виховання рудиментарною методикою навчання.

Триєдине завдання – збереження, зміцнення здоров'я та формування культури здоров'я дитини [32] – є актуальним в умовах сучасної суспільно-політичної, соціально-економічної, екологічної ситуації в Україні [50;59]. Йдеться про створення здоров'яцентованої дидактичної системи учителя фізичної культури.

Для узагальнення і систематизації висновків сучасних авторів, результатів дослідно-експериментальної роботи, а також матеріалів власного перспективного педагогічного досвіду, розроблена наскрізна навчальна програма з фізичного виховання дітей і підлітків в системі перспективності та наступності їхнього навчання з 5 до 11 років “Школа розумного руху” (далі – Програма).

#### Мета Програми

Забезпечити розвиток “рухового інтелекту” дітей і підлітків, рівень якого є достатнім для якісної особистої життєдіяльності.

#### Завдання та очікувані результати ефективної реалізації Програми

Відповідно до мети, завдання та очікуванні результати ефективної реалізації Програми поєднані парами в дидактичні модулі та зорієнтовані за напрямками на розвиток показників “рухового інтелекту” дітей і підлітків (Таблиця 5).

**Таблиця 5. Єдина цільова лінія Програми**

| №№ дидактичних модулів                                                   | Зміст дидактичних модулів                                                                                                                | Складові “рухового інтелекту” дітей і підлітків |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>ЗОРОВЕ, СЛУХОВЕ СПРИЙМАННЯ, МОВЛЕННЯ ↔ ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ</b>        |                                                                                                                                          |                                                 |
| <b>А.</b>                                                                | Формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників активного способу життя.                                |                                                 |
|                                                                          | Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. |                                                 |
| <b>НАВИЧКИ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ ↔ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ПСИХІКИ</b> |                                                                                                                                          |                                                 |
| <b>В.</b>                                                                | Забезпечення узгодженості прояву життєво важливих рухових навичок.                                                                       |                                                 |
|                                                                          | Розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого                                                           |                                                 |

|                                                             |                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                             | розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей.                                                   |  |
| САМОСТІЙНІСТЬ ТА ВАЖЛИВІ КОМПЕТЕНЦІЇ ↔ СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ |                                                                                                              |  |
| С.                                                          | Формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку. |  |
|                                                             | Формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності.                        |  |

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Методологічними засадами методики фізичного виховання в “Школі розумного руху” є педагогічна стратегія невтручання (за В. Висоцьким, [17]), яка зорієнтована на формування умінь дітей і підлітків:

- спілкуватися один з одним мовою рухів;
- діяти усвідомлено, залежно від обставин;
- бачити положення інших людей у просторі;
- прогнозувати майбутні (наступні) ситуації в різних часових інтервалах;
- діяти на випередження.

Методика спирається на комплексний індивідуальний розвиток шляхом впровадження системи завдань, які затребувані в прояві індивідуальних психофізичних кондицій кожного учня. Тому в Програмі “методика рухових задачок” є пріоритетним у навчальній діяльності.

Сутність “методики рухових задачок” полягає в наступному: перед дитиною або групою дітей ставиться певна пропозиція, а вирішити її треба більш менш самостійно (ідея запозичена з досвіду роботи С. Реутського, [53]). Умовно варіанти постановки пропозицій, а отже – методичних прийомів, представлено таким чином:

- Педагог формулює *мету* (кінцевий результат рухової діяльності), а *засоби* (за допомогою чого) й *шляхи* (як, яким чином) її досягнення діти знаходять самі;
- Педагог зазначає *шлях*, діти самостійно формулюють *мету*, обирають *засоби* щодо її досягнення;
- Педагог зазначає *засоби*, діти самостійно знаходять *шляхи*, формулюють *мету* “авторської” рухової дії.

Ключова позиція педагога – стимулювання ініціативної зверненості учнів один до одного та до дорослого під час виконання системи завдань, завдяки чому формується дитяча співдружність.

Етапи формування дитячої співдружності подані нижче (**Рисунок 1**).



**Рисунок 1. Етапи формування дитячої співдружності в “Школі розумного руху”.**

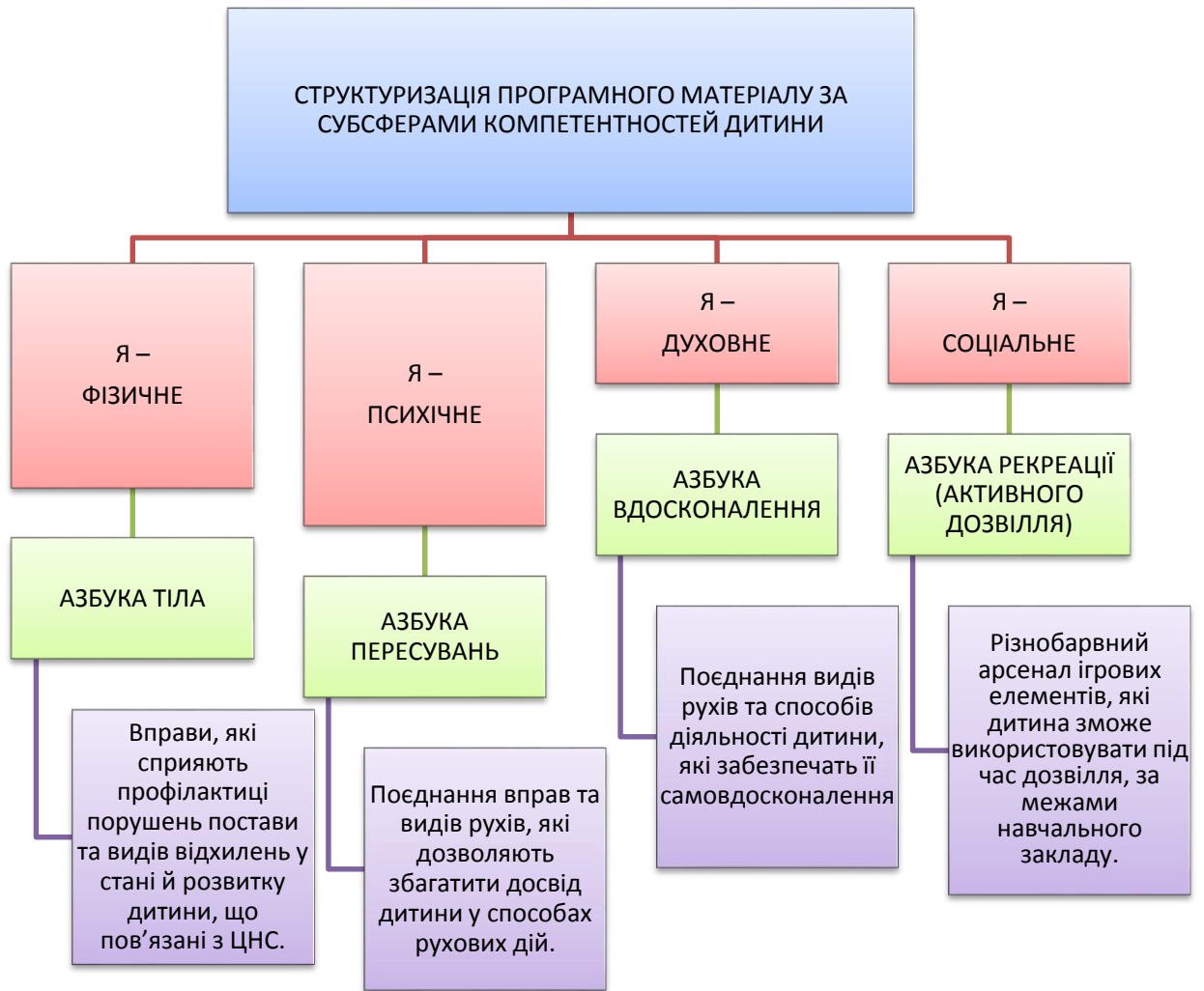
На кожному занятті / уроці підбираються такі засоби, створюються такі умови, коли “дитяча зацікавленість, предметна та соціальна вмільість стають реальними фактами з біографії кожної дитини” [37].

Саме тому структура Програми складена відповідно до сфер у розвитку дитини дошкільного і молодшого шкільного віку [54], яка схематично подається нами за вертикаллю та горизонталлю (Рисунок 2).

Крім того, програмний матеріал розподілений відповідно до рівнів побудови рухів, яка була розроблена М. Бернштейном [11].

Сучасними науковцями в галузі теорії та методики фізичного виховання доведено, що для ефективного, міцного розвитку рухових здібностей дітей і підлітків необхідно вдосконалювати фундаментальні рухові навички. Тому в Програмі зрушено акцент із позиції “навчання / закріплення правильної техніки основних рухів (ходьба, біг, метання тощо)” на позицію “вдосконалення фундаментальних рухових навичок”.

З опорою на рівні побудови рухів подаємо узагальнений зміст способів рухових дій щодо вдосконалення фундаментальних рухових навичок дітьми і підлітками на заняттях/уроках фізичної культури (Таблиця 6).



**Рисунок 2. Структуризація програмного матеріалу за субсферами компетентностей дитини (за Денисенко Н. Ф., 2011).**

**Таблиця 6. Ієрархічний зміст рухових дій для вдосконалення дітьми і підлітками власних фундаментальних рухових навичок на заняттях / уроках фізичної культури**

|                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РІВНІ<br>ПОБУДОВ<br>И РУХІВ (за<br>М. Бернште<br>йном) | ФУНДАМЕНТАЛЬНІ РУХОВІ НАВИЧКИ, ЯКІ СЛІД<br>УДОСКОНАЛЮВАТИ ВСЕ ЖИТТЯ                                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                           |
|                                                        | I. БІГ + ПІДС<br>ТРИБУВАННЯ + К<br>ОВЗАННЯ + ХОДЬ<br>БА + ОБЕРТИ + П<br>АДІННЯ + ПЕРЕК<br>ИДИ + ПІДЙОМИ<br>+ СПУСКИ + ЗУП<br>ИНКИ | II. ПІДЙОМ + Л<br>АЗІННЯ + ОБЕРТА<br>НЯ + НАСТРИБУВА<br>ННЯ + СТРИБКИ                                                                        | III. УТРИМА<br>ННЯ + ВИТЯГУВ<br>АННЯ + НАПРУ<br>ЖЕННЯ + РОЗСЛ<br>АБЛЕННЯ + ХВА<br>ТАННЯ + КИДАН<br>НЯ + ЛОВІННЯ +<br>КАТАННЯ | IV. СТОЙКИ<br>+ ВИТЯГУВАН<br>НЯ + МАХИ +<br>ХИТАННЯ + С<br>КРУЧУВАННЯ<br>+ ЗГИНАННЯ +<br>РОЗГИНАННЯ<br>+ ВИСИ + УПОР<br>И |
|                                                        | «ВИ В<br>ТОНУСІ»                                                                                                                  | У заданому напрямі, заданим способом, по/на різних поверхнях, у<br>звичайних умовах.                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                           |
|                                                        | «РУХИ –<br>ШТАМПИ»                                                                                                                | Парні вправи: поєднання двох різновидів рухових дій двома різними<br>способами на/по різним поверхням, з використанням двох видів інвентарю. |                                                                                                                              |                                                                                                                           |
| «ЛЮДИНА І<br>ПРОСТІР»                                  | Поєднання більш ніж трьох рухових дій різними способами, “по-над-через-<br>навколо-біля-з”; два види інвентарю.                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                           |

|                        |                                                                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «ЛЮДИНА І ПРЕДМЕТИ»    | Робота на протилежності. Виконання більш ніж трьох рухових дій різними способами, “по-над-через-навколо-біля-з”; три види інвентарю. |
| «МОТИВ І УСВІДОМЛЕННЯ» | «Руховий бутерброд», додати-спростити-ускладнювати-створити.                                                                         |

Ефективність навчального процесу в “Школі розумного руху” визначається за показником коефіцієнту корисної дії заняття / уроку (Додаток 12).

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ / УРОКУ В “ШКОЛІ РОЗУМНОГО РУХУ”

Структура заняття/уроку за Програмою складається із чотирьох взаємопов’язаних частин, зміст кожної з яких має виховний, навчальний, тренувальний і корекційно-реабілітаційний ефекти завдяки акцентованому підбору відповідних принципів, методів навчання та форм організації роботи дітей і підлітків (Таблиця 7).

Таблиця 7. Схематична структура заняття / уроку за Програмою

| №№          | ЗМІСТ / ЧСС уд./хв.                                    |                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>I.</b>   | <b><u>ВСТУПНА ЧАСТИНА = АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %</u></b>  |                                    |
| 1.1.        | Організаційні вправи – зв’язки.                        | 102-115                            |
| 1.2.        | Енерджайзери                                           | 115-120                            |
| <b>II.</b>  | <b><u>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА = ПОШУКОВА / 22-25 %</u></b>  |                                    |
| 2.1.        | Ігровий стретчинг                                      | 120-138                            |
| <b>III.</b> | <b><u>ОСНОВНА ЧАСТИНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</u></b>  |                                    |
| 3.1.        | Сенсомоторне тренування                                | 138-148                            |
| 3.2.        | Кардіо-тренування. Інтенсивний тренінг                 | В межах індивідуальної фітнес-зони |
| <b>IV.</b>  | <b><u>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА = МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</u></b> |                                    |
| 4.1.        | Корекційно-реабілітаційний тренінг                     | 168-135                            |
| 4.2.        | <u>Ефект однієї вправи.</u>                            | 135-120                            |
| 4.3.        | Організаційні вправи – зв’язки.                        | 120-115                            |

На підставі систематизації сучасних досліджень в галузі фізіології, медицини виокремлені межі показників ЧСС для різного виду фізичного навантаження з урахуванням статі, маси тіла, віку, ЧСС у стані спокою (Таблиця 8).

В разі, якщо показники ЧСС не досягають зазначених діапазонів, то навантаження індивідуальне, ефект від занять слабкий, в організмі дитини нічого не відбувається.

В разі, якщо показники ЧСС вище зазначеного діапазону, створюється ефект стресогенного навантаження, що може негативно вплинути на розвиток дитини, особливо – з певними відхиленнями в стані самопочуття.

**Таблиця 8. Діапазон показників ЧСС (за формулою Геллиша, 2008).**

| ПОКАЗНИКИ / ВІК / СТАТЬ                                                                                   | 5       |         | 10      |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
|                                                                                                           | Х.      | Д.      | Х.      | Д.      |
| Вага, кг                                                                                                  | 20      | 18      | 32      | 25      |
| ЧСС у стані спокою                                                                                        | 100     | 100     | 80      | 100     |
| Розминка / відновлення                                                                                    | 138-148 | 130-140 | 137-147 | 147-157 |
| Жиро-знищувальна зона                                                                                     | 148-158 | 140-150 | 147-157 | 157-167 |
| Фітнес-зона: аеробне навантаження, розвиток кардіо-респираторної системи; 50% знищення жирів <sup>1</sup> | 158-168 | 150-160 | 157-167 | 167-177 |
| Анаеробне навантаження, спеціальна витривалість, спортивні ігри; 15% знищення жирів                       | 168-178 | 160-170 | 167-177 | 177-187 |

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ “ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ”**

Цілеспрямоване, раціональне планування освітнього процесу дає можливість забезпечити максимальний ефект щодо реалізації завдань наскрізної навчальної програми (див. Таблиця 5). Тому зміст Програми подається за всіма компонентами планувальної роботи фахівця з фізичного виховання дітей і підлітків у навчальних закладах різного типу.

#### ***Розподіл програмного матеріалу на навчальний рік***

План-графік розподілу програмного матеріалу (Таблиця 9) схематизовано відображає внутрішній зміст серії занять / уроків, які спрямовані на вирішення дуально детермінованих педагогічних завдань (дидактичних модулів А, В, С, Таблиця 5).

Ефективне вирішення зазначених завдань дозволить оптимально досягти очікуваних результатів (тестування, Додаток 2) з використанням певних засобів (теми), удосконалюючи конкретні групи фундаментальних рухових навичок.

Упродовж певної серії занять здійснюється тестування конкретного показника “рухового інтелекту” дітей і підлітків (Додаток 2).

Після кожної серії дуально детермінованих педагогічних завдань (дидактичних модулів) проводиться урок-тренінг (Додаток 4).

**Таблиця 9. План-графік розподілу програмного матеріалу в “Школі розумного руху” (три години на тиждень).**

| Назва дидактичного модуля | Теми | Група фундаментальних рухових навичок | Календар, тиждень місяця | Кількість годин | Тестування. Уроки-тренінги |
|---------------------------|------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------------|
|                           |      |                                       |                          |                 |                            |

<sup>1</sup> Максимальний показник ЧСС для учнів спеціальної медичної групи.

Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

|    |                                                            |      |                         |                  |                                          |
|----|------------------------------------------------------------|------|-------------------------|------------------|------------------------------------------|
| A. | <a href="#">Тема 1. “Я та інші: азбука тіла”.</a>          | I.   | 01-02.09;<br>03.01      | 8-9              |                                          |
| B. | <a href="#">Тема 2. “Ми та інші: азбука переміщень”.</a>   | II.  | 03.09;<br>04.01         | 6                | <a href="#">Рухова пам’ять</a>           |
| C. | <a href="#">Тема 3. “Ми та інші: азбука переміщень”.</a>   | III. | 04.09;<br>05.01         | 6                | <a href="#">Тренінг “Хустки”</a>         |
| A. | <a href="#">Тема 4. “Свої та я: азбука вдосконалення”.</a> | IV.  | 01.10;<br>01.02         | 6                |                                          |
| B. | <a href="#">Тема 5. “Свої та я: азбука вдосконалення”.</a> | I.   | 02.10;<br>02.02         | 6                | <a href="#">Рухове сприймання</a>        |
| C. | <a href="#">Тема 6. “Свої та я: азбука вдосконалення”.</a> | II.  | 03.10;<br>03-04.02      | 5-6 <sup>2</sup> | <a href="#">Тренінг “Тарілочки”</a>      |
| A. | <a href="#">Тема 7. “Ми самі: азбука тіла”.</a>            | III. | 04.10;<br>01-02.03      | 7-8              |                                          |
| B. | <a href="#">Тема 8. “Ми самі: азбука тіла”.</a>            | IV.  | 01.11;<br>03-04.03      | 7-8              | <a href="#">Рухова уява</a>              |
| C. | <a href="#">Тема 9. “Ми самі: азбука тіла”.</a>            | I.   | 02.11;<br>01.04         | 6                | <a href="#">Мотузковий тренінг</a>       |
| A. | <a href="#">Тема 10. “Ми самі: азбука тіла”.</a>           | II.  | 03.11;<br>02.04         | 6                |                                          |
| B. | <a href="#">Тема 11. “Ми самі: азбука тіла”.</a>           | III. | 04.11;<br>03.04         | 6                | <a href="#">Рухова фантазія</a>          |
| C. | <a href="#">Тема 12. “Свої та я: азбука переміщень”.</a>   | IV.  | 05.11-01.12<br>04-05.04 | 8-9              | <a href="#">Тренінг “Тримай баланс!”</a> |
| A. | <a href="#">Тема 13. “Свої та я: азбука переміщень”.</a>   | I.   | 02.12;<br>01-02.05      | 7-8              |                                          |

<sup>2</sup> Залежить від розкладу занять/уроків і днів, які співпадають зі святами або канікулами.

|                   |                                                             |      |                 |     |                                                    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-----------------|-----|----------------------------------------------------|
| В.                | <a href="#">Тема 14. “Ми та інші: азбука вдосконалення”</a> | II.  | 03.12;<br>03.05 | 6   | <a href="#">Проба Ромберга</a>                     |
| С.                | <a href="#">Тема 15. “Ми та інші: азбука вдосконалення”</a> | III. | 04.12;<br>04.05 | 6   | <a href="#">Тренінг “Кидай + Лови + Перебігай”</a> |
| А.                | <a href="#">Тема 16. “Я та інші: азбука рекреації”</a>      | IV.  | 05.12;<br>05.05 | 4-6 | <a href="#">Тренінг “Незвичайне – у звичному”</a>  |
| <b>РАЗОМ: 105</b> |                                                             |      |                 |     |                                                    |

### Програмний матеріал

Програмний матеріал розподілений за структурою заняття/уроку фізичної культури. Кожний підрозділ містить опис методичних особливостей роботи з дітьми і підлітками у певній частині заняття/уроку (загально-педагогічне спрямування вправ, принцип навчання, метод навчання, дозування рухових завдань, орієнтовний діапазон показників частоти серцевих скорочень).

**ВСТУПНА ЧАСТИНА = АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %**

**Організаційні вправи – зв’язки.**

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ:

- вправи, які включені до змісту організаційних рухових зв’язок, спрямовані на згуртованість дитячого колективу, включення уваги дітей і підлітків на себе й оточення;
- Група принципів “Ліберально” передбачає надання учням можливості обирати засоби, шляхи, завдання, мету діяльності відповідно до індивідуальних потреб, станів і реальної ситуації (Продуктивно-практичний метод. Метод строкової інформації. Пояснювально-стимулюючий метод. Пояснювально-спонукальний метод);
- дозування: кожне завдання зв’язки має виконуватися до найбільш вдалого результату їх виконання, однак не більш ніж 4 повтори; в разі, якщо перше завдання виконано вдало, можна одразу без повторення переходити до другого завдання;
- ЧСС - до 115 уд/хв.

**Зв’язка № 1 “Веселі шикування”.**

| Назва вправи          | Опис вправи                                                                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Шикування за порядком | Учні розташовані довільно по майданчику. Педагог обумовлює порядок (за абеткою, датою народження, вагою, ростом тощо) і |

|                     |    |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |    | різновид шикуння (шеренга, колона тощо). Після команди “Шикуйся!” учні виконують завдання.                                                                                                                |
| Шикуння категоріями | за | Учні розташовані довільно по майданчику. Педагог обумовлює категорію (за кольором очей, волосся, речей одягу, розміру взуття тощо) і різновид шикуння. Після команди “Шикуйся!” учнів виконують завдання. |

### Зв’язка № 2 “Уважні перегони”.

| Назва вправи          | Опис вправи                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Кольорові перегони”  | Учні шикуються в шеренгу на певній лінії. На протилежну лінію переходять ті учні, в кого в одязі (у взутті) є певний колір, який називає педагог. Можна також обумовити способи пересування учасників. |
| “Граматичні перегони” | Продовжується гра, однак змінюють місце розташування ті учасники, ім’я яких (прізвище тощо) містить обумовлену літеру.                                                                                 |

### Зв’язка № 3 “Наші правила вправлення”.

| Назва вправи          | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Продовжуйте речення” | Учні розташовані таким чином, що після виконання цього завдання було зручно перейти до наступного тез додаткових маніпуляцій. Педагог починає речення, яке пов’язане з правилами роботи (На занятті можна... На занятті заборонено.... тощо). Учні в групах по черзі висловлюють певні позиції відповідно до початку речення. Додати до вербальної діяльності учнів певні рухи (перекладати м’яч своєму товаришу, плескати в долоні, обертатися тощо). |
| “Так. Ні. Ай-яй-яй”   | Продовжуючи попередню гру, педагог обумовлює певну ситуацію. Учні реагують не неї певним чином. Якщо згодні – кивають головою, якщо не згодні – повертають головою праворуч-ліворуч, якщо обурені – хилиють головою праворуч-ліворуч. Рухи можуть бути різними. Їх треба заздалегідь обумовити.                                                                                                                                                        |

### Зв’язка № 4 “Слухай команду”.

| Назва вправи       | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Реакція на цифру” | Учні шикуються таким чином, щоб виконувати потім наступне завдання без додаткових маніпуляцій. Обумовлюються певні рухові дії як реакція на певні цифри. Наприклад, 1 – переступаємо вперед лівою ногою, 2 – те ж саме правою ногою, 3 – переступаємо назад лівою ногою, 4 – те ж саме правою ногою. Після чого педагог промовляє цифри вроздріб, учасники виконують відповідні рухові дії. Дії – цифри можуть змінюватися. |

|                |                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Роби навпаки” | Продовжуючи попередню гру, педагог називає певну дію, учасники повинні виконати протилежну. Наприклад: після команди “руки вгору” – опустити руки вниз. |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Енерджайзери

#### МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ:

- вправи, які включені до комплексів, спрямовані на активізацію пізнавальних функцій і психічних процесів дітей і підлітків (уваги, мислення, сприймання, уяви, пам’яті), виконуються в ігровому форматі за умов створення позитивного настрою;
- Група принципів “Емоційно” – створення умов для активізації пізнавальних процесів дітей і підлітків в ігровому, змагальному форматі (Ігровий / змагальний метод. Метод безпосередньої наочності. Метод узагальненого впливу. Метод роз’єднаної / цілісної конструктивної вправи);
- дозування: із комплексів обираються дві вправи; кожна вправа виконується двічі;
- ЧСС – до 120 уд/хв.

#### Комплекс 1 “Звуки”.

| Назва вправи                      | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Топ – топ.<br>Хлоп –хлоп”        | І варіант - під музику різного характеру на першу частину діти повільно плескають у долоні перед собою. На другу частину – швидко плескають у долоні над головою.<br>ІІ варіант – на першу частину діти тупають по черговою кожною ногою (або плескають у долоні). На другу частину– плескають у долоні (або тупають по черговою кожною ногою).<br>Потім пропонувати дітям різні поєднання. Необхідно виконувати ритмічні зв’язки, не збиватися з ритму. |
| “Слухай та<br>зроби”              | Ведучий називає різновиди рухів у певній послідовності. Діти відтворюють рухи в послідовності, яка була названа ведучим.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| “Кажі, роби –<br>будь<br>уважним” | Діти стоять по колу, тримаються за руки. По інструкції вихователя виконують вправу, одночасно промовляючи свої дії. Варіанти завдань: “Кажі, що я кажу – роби, що я кажу” - (наприклад, стрибки ліворуч, праворуч, у коло, з кола); “Кажі, що я кажу – а зроби навпаки”.                                                                                                                                                                                 |
| “Музичні<br>тарілочки”            | Діти у парах вільно розташовуються по залу. Стають ноги нарізно обличчям один до одного. Промовляючи голосно на видиху: “Один! Два! Три! Чотири!”, плескають по черговою праворуч – ліворуч долонями один одному. Потім партнери стають боками та відстрибують в сторони один від одного, промовляючи: “Дзин-н-нь!”. За сигналом діти змінюють пари та продовжують вправу.                                                                               |

#### Комплекс 2 “Меблі”.

| Назва вправи | Опис вправи |
|--------------|-------------|
|--------------|-------------|

## Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

|            |                                                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Стілець”  | Одна долоня із стиснутими у кулак пальцями приставляється до другої долоні, що поставлена вертикально пальцями вгору. Діти змінюють положення, поступово пришвидшуючи темп. |
| “Стіл”     | На кулак лівої руки покладена долоня правої руки з прямими, притиснутими один до одного пальцями. Діти змінюють положення, поступово пришвидшуючи темп.                     |
| “Дзеркало” | Діти стоять у парах. Один гравець показує певні рухи, які має “віддзеркалювати” другий. Потім гравці міняються функціями.                                                   |

### Комплекс 3 “Іграшки”.

| Назва вправи      | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Черепашка”       | Діти стискають руки в кулаки, великі пальці у середині. Почергово показувати і ховати великі пальці. Поступово пришвидшувати темп.                                                                                                                                                                      |
| “Заводні іграшки” | Діти у парах стають обличчям один до одного, тримаються за руки. Напівприсідаючи, роблять чотири колових рухи руками і на видиху промовляють: “Вж-ж-жик!”, (“Заводять механічну іграшку”). Після цього діти рухаються урозтіч, як іграшки, промовляючи певні звуки або склади (імітують певну іграшку). |

### Комплекс 4 “Емоції”.

| Назва вправи          | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “О.К! – Клас!”        | На лівій руці діти притискають великий та вказівний палець (жест “О.К!”), великий палець правої руки піднімають угору (жест “клас!”). Діти змінюють положення, поступово пришвидшуючи темп.                                                                                                                                       |
| “Весела математика”   | Діти стоять у розсіп та по інструкції вихователя виконують вправу, одночасно промовляючи назви цифр. Варіанти виконання: цифру 1 “пишімо” носом; цифру 2 – підборіддям; цифри 3-4 – правим (лівим) плечем; цифри 5-6 – правим (лівим) ліктем; цифри 7-8 – правим (лівим) коліном; цифру 9 – правою ногою; цифру 10 – “хвостиком”. |
| “Веселі слова”        | Діти стоять по колу та передають один одному м’яч, промовляючи при цьому тільки “веселі” слова. Можна змінити тему та казати тільки “спортивні” слова, тільки “круглі”, тільки “колючі” та інше.                                                                                                                                  |
| “Повітряне малювання” | Грати можна групою або у парах. Діти по черзі малюють у повітрі різні фігури (цифри, букви, геометричні фігури). Решта відгадує “повітряні” малюнки.                                                                                                                                                                              |
| “Уперед до перемоги”  | Діти стоять у колі, протягують праву руку до центру, кладуть долоні одна на одну. Педагог промовляє: “Вперед! Разом! До перемоги!”. Діти роблять подовжений вдих та видихаючи промовляють на кожне слово педагога “Так!”. Закінчуючи вправу, діти піднімають руки угору, як “переможці”.                                          |

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА = ПОШУКОВА / 22-25 %**

**Ігровий стретчинг**

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ:**

- **вправи**, які включені до комплексів, спрямовані на підготовку опорно-м'язового апарату до наступної роботи; за рахунок повільного розтягування здійснюється розігрів зв'язок суглобів, тканин опорно-рухового апарату організму дітей і підлітків; підвищується рівень концентрації уваги дітей до власної рухової діяльності;
- Група принципів “Ліберально” – передбачає надання учням можливості обирати засоби, шляхи, завдання, мету діяльності відповідно до індивідуальних потреб, станів і реальної ситуації (Продуктивно-практичний метод. Метод строкової інформації. Пояснювально-стимулюючий метод. Пояснювально-спонукальний метод);
- **дозування**: кожна вправа має виконуватися від 5 до 10 сек., без затримки дихання; повторення – серійне, 2-3 серії;
- **ЧСС** - утримуємо в межах 120-138 уд/хв.

**Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”.**

| Назва вправи | Опис вправи                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| Сидячи       | В.п. – сидячи (різні варіанти).                     |
| Партер       | В.п. – упор на колінах і кистях (подібні варіанти). |
| Коліно       | В.п. – упор стоячи на одному коліні (варіанти)      |
| Ноги нарізно | В.п. – стійка ноги нарізно (варіанти).              |

**Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”**

За системою Станіслава Жукова «БІЛОЯР»: <http://beloyar.ru/>

Відео комплексу вправ: <https://www.youtube.com/watch?v=65lr-bcY04E>



#### Вправа «Дерево на вітру»

- Спина пряма, руки вгору. Ноги упираються в підлогу.
- Тіло прогинаємо в бік. Руки тягнуться вгору і в бік.
- Виконувати 20 секунд.



#### Нахил уперед «Насос»

- Спина пряма, руки над головою, долоні з'єднані.
- Голову вниз, ковзаючи підборіддям по грудях, животу і ногам. Руки рухаються разом з тілом, закриваючи передпліччями вуха.
- Виконувати 20 секунд.



#### Вправа «Скрутка»

- Спина пряма, руки над головою, долоні з'єднані.
- Верхня частина тіла повертається в талії плавно в одну і в іншу сторону на максимально можливий кут.
- Виконувати 20 секунд.

| РУХОВІ ЗАВДАННЯ УЧНЯМ                                                                                                                                                                                                          | ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ УЧНІВ                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноги на ширині плечей, руки вгорі, підборіддя до грудей, лобкову кістку вперед, коліна небагато зігнуті і руками і колінами тягнемось як буд то хочемо обхопити невидиме коло.                                                 | Фронтальна форма. Вчитель демонструє , а діти її виконують. Потім вчитель викликає одного з учнів і на ньому виправляє помилки.              |
| Стійка на лівій нозі, права паралельно підлозі зігнута в коліні, плічка опустили, маківкою тягнемось вгору, вагу тіла - на одній нозі і починаємо навколо коліна обертати стопою праворуч-ліворуч. Потім теж саме з іншої ноги | Фронтальна форма. Вчитель демонструє вправу, учні виконують. Вчитель виправляє помилки та пропонує учням доповнити на їх розсуд дану вправу. |
| Стійка - ноги нарізно, стопи паралельно, коліна трохи зігнуті, лобкову кістку тягнемось до сонячного сплетіння маківкою тягнемось вгору плечі опускаємо вниз підборіддя на себе і пальчиками рук тягнемось до землі            | Фронтальна форма. Вчитель викликає учня та розповідає та одночасно демонструє її на учневі. У кого є помилки вчитель підходить та виправляє. |

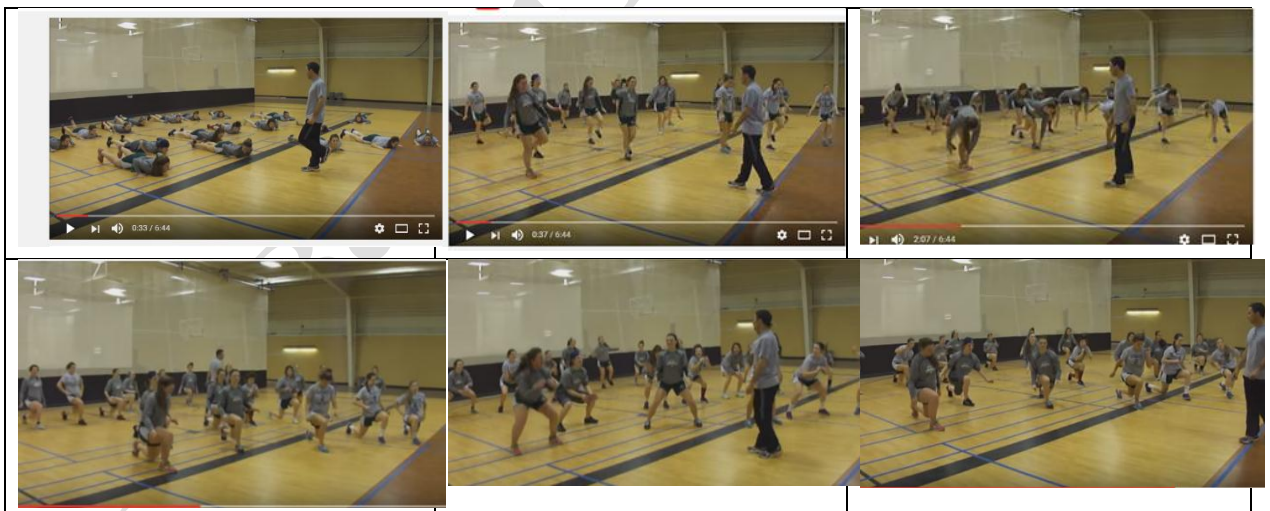
**ОСНОВНА ЧАСТИНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %**

**Сенсомоторне тренування**

**Методичні особливості:**

- вправи, які включені до комплексів, є складно координованими, тому вони виконуються на початку основної частини заняття/уроку, коли організм дітей свіжий, без відчуття втоми; особливою відмінною рисою таких вправ є те, що під час їх виконання діє максимальна кількість аналізаторів у різних напрямках, з різною амплітудою, темпом і ритмом; пріоритетна позиція під час розробки комплексів – 4 в 1 (баланс+ритм+простір+час);
- Група принципів “Раціонально” - забезпечення насиченості змісту завдань, під час виконання яких обов’язковою умовою є емоційне мислення учнів, а результатом – натхнення та задоволення; створюються певні умови, обумовлюються проблеми, надаються інструкції (наочні, вербальні), на вирішення яких діти мобілізують свої психофізичні здібності (Метод “піраміди”. Метод “методичної вертушки”. Метод “алгоритму”. Дослідницький метод);
- дозування: кожна вправа рухова дія має виконуватися впродовж 5-10 сек., залежно від рівня опанування дитиною певної навички; повторюватися серійно (2-3 серії); пауза між кожною руховою дією – не більш 5 сек.;
- ЧСС – до 148 уд/хв.

**Комплекс 7 “Тримай баланс” (без інвентарю).**



**Комплекс 8 “Палиця – трансформер” (з м’яким трансформером або нудлом).**

Обладнання та інвентар: м’які палиці-трансформери або нудли за кількістю дітей.

| Назва вправи        | Опис вправи                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Ну ж бо, утримай!” | Діти вільно розташовані по залу, тримають в руках м’яку палицю-трансформер. Намагаються балансувати палицею-трансформером з |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | різних в.п.: на долоні; на тильній стороні долоні; на лобі; на витягнутій уперед руці; на зігнутому коліні; на піднятій прямій нозі.                                                                                                                                      |
| “З гори на гірку”     | Діти стають парами обличчям одне до одного. Тримують між собою за кінці дві палиці-трансформери, на яких утримують м'яч. Партнери намагаються перекувати м'яч один одному так, щоб він не впав між палиць.<br>Ускладнення: партнери намагаються підкидати та ловити м'яч. |
| “Перебігалки у парах” | Діти стають парами на відстані 1-2 метри один від одного. Палицю ставлять вертикально, тримаючи її правою долонею. За сигналом міняються місцями та намагаються захопити палицю. Із кожним повторенням вправи партнери поступово збільшують відстань.                     |
| “Літаюча палиця”      | Метання один одному м'якої палиці - трансформера правою та лівою руками; з різних в.п.: двома руками з-за голови, знизу між ногами, стоячи спиною в напрямку руху, імітуючи подачу м'яча у волейболі та інше. Ловити можна однією або двома руками.                       |

### Комплекс 9 “Балансуй швидкістю і силою” (на балансирах з м'ячами).

Обладнання та інвентар: балансири, гумові м'ячі за кількістю дітей.

| Назва вправи  | Опис вправи                                                                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Присідання”  | Присідання на балансири на двох ногах із різноманітними рухами руками<br>Ускладнення: виконувати вправу, утримуючи в руках м'яч.                                     |
| “Скейтборд”   | Діти приймають в.п.- стоячи на балансири ноги нарізно, руки в сторони. Допмагаючи собі змахом рук та поштовхом ніг, намагаються обертатися на балансири.             |
| “Еквілібрист” | Діти приймають в.п.- стоячи на циліндрі. Намагаються утримувати рівновагу. Поступово додаються певні рухові завдання: рухи руками, робота з дрібним інвентарем тощо. |

### Комплекс 10 “Бандана” (з хустками).

Обладнання та інвентар: шовкові хустки по 2 шт. на одну особу.

| Назва вправи              | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “В різні боки різні рухи” | Діти утримують в кожній руці хустку. Необхідно виконувати однією рукою вертикальні рухи, іншою – горизонтальні. Потім – змінити рухи для кожної руки. Потім – змінити площу, в якій виконувалися рухові лінії. Рухи змінювати: квадрат – коло; трикутник – лінія тощо.                                                                                               |
| “Кидай – лови”            | Правою рукою підкинути вгору хустку – зловити її. Так саме – лівою рукою. Потім – одночасно. Можуть бути варіанти, які називає Лідер: наприклад, 3:1, що означає 3 рази правою рукою, 1 раз – лівою. Потім – однією рукою підкидати, іншою – ловити. Поступово додаються інші рухові дії. Наприклад, після підкидання плескати в долоні, присідати, обертатися тощо. |
| “Попадай-ка”              | Виконується в трійках та більше. Двоє дітей натягують одну хустку, утримують її паралельно підлозі. Інші діти зав'язують вузол на своїх хустках. Можна зв'язати дві хустки. Завдання дітей – кинути свою хустку та попасти нею в натягнуту хустку таким чином, щоб вона відлетіла та її упіймати. Завдання дітей, які утримують хустку,                              |

|  |                                                                                                         |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | відкинути якомога вище ту, що була кинута учасником. Функції учасників змінюються через дві-три спроби. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Комплекс 11 “Мотузковий тренінг” (з короткими мотузками).

Обладнання та інвентар: короткі мотузки за кількістю дітей.

| Назва вправи           | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Підготовка рук і ніг” | Діти намотують міцно мотузку на кисть однієї руки, розмотують і знов намотують на кисть іншої руки. Так повторюють 2-3 рази. Потім, стоячи на одній нозі, спираються на натягнуту в руках мотузку підшвою іншої ноги, утримують рівновагу. Так саме – різнойменно.  |
| “Жонглер”              | Кожна дитина зав’язує вузол на своїй мотузці. Не сходячи з місця, виконують різновиди підкидань мотузки правою-лівою руками по чергово, одночасно, поєднуючи з іншими руховими діями.                                                                               |
| “Парні передачі”       | Діти в парах одночасно з різних в.п. виконують різні види передач / ловіння мотузок по чергово правою – лівою руками. Можливі аналогії з передачами баскетболу, волейболу, бадмінтону, футболу тощо. Найголовніша умова: з місця не сходити, працювати на партнера. |

### Комплекс 12 “Повітряні пакети” (з пакетами).

Обладнання та інвентар: пластикові пакети за кількістю дітей.

| Назва вправи     | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Парашути”       | Кожна дитина утримує пакет перед собою за ручки, широко розставив їх. Підготовча вправа: зробити вдих і видихати повітря у пакет таким чином, щоб він утворив півкулю. Потім – так саме, однак після видиху відпустити ручки пакету таким чином, щоб він полетів вгору. Коли буде опускатися, схопити його та повторювати вправу. Поступово додавати інші рухи, які слід виконувати, доки пакет у повітрі. |
| “Парні парашути” | Так саме, як попереднє завдання, однак все виконується в парах зі зміною місць, пакетів тощо. Під час зміни діти виконують певне завдання. Наприклад, плескають у долоні, торкаються носками (п’ятами, підшвою) тощо.                                                                                                                                                                                      |

### Комплекс 13 “Груповий мотузковий тренінг” (з довгою мотузкою).

Обладнання та інвентар: довгі мотузки довжиною до 10 м., 1 мотузка на 4-5 дітей.

| Назва вправи                | Опис вправи                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Спортивна геометрія”       | Лідер обумовлює певну геометричну фігуру і певне в.п. завдання кожної групи дітей викласти із мотузки обумовлену фігуру та повторити її обрис у в.п., яке обумовлене.                            |
| “З мого в.п. – свою вправу” | Лідер демонструє певне в.п. Кожна команда дітей приймає це в.п., утримуючи мотузку. Виконує складну вправу, доводячи її виконання до синхронності.                                               |
| “Мотузкові хвили”           | Кожна команда учнів складає свою вправу з використанням мотузки. За командою одночасно всі команди починають виконувати свою вправу (до 10-15 сек.). Після команди “Стоп – зміна”. Команда учнів |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | переміщується на місце той, яка стояла попереду. Після команди “Руш” необхідно відтворити ту вправу, яку виконувала команда, на чие місце перемістилися діти. В разі, якщо певній команди потрібно було переходити не те місце, в якому не було помітно рухів попередньої команди, вони виконують свою вправу. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Комплекс 14 “На гімнастичній лавці”.

Обладнання та інвентар: одна гімнастична лавка на 4-5 дітей.

| Назва вправи         | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Гімнастика мозку”   | Сидячи. Діти виконують різними частинами рук, ніг різні рухи в різні напрямки в різних положеннях. Наприклад, кистю правої руки перед собою обертання за стрілкою годинника; передпліччям лівої руки в лівому боці обертання проти годинникової стрілки; стопою правої ноги – згинання-розгинання перед собою; гомілкою лівої ноги – колові оберти в зручному положенні. Залежно від категорії учнів, можна ускладнювати зв’язки асиметричних рухів. |
| “За Лідером”         | Діти сидять на лавці. Педагог демонструє певне в.п. Усі приймають його. Потім перший номер в кожній групі починає виконувати вправу, всі – мають за ним повторяти. Після команди “Стоп – зміна”, перші номери в кожній групі встають і переходять на кінець своєї лавки, всі інші пересуваються на місце вперед. Таким чином Лідер змінюється. Робота продовжується.                                                                                 |
| “Підтримка товариша” | Кожна команда учнів, узявшись за руки (за плечі тощо), мають утримати положення до 10-12 сек. Наприклад: стоячи на носках; стоячи на одній; рівновага на одній тощо.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### Комплекс 15 “Біля гімнастичної стінки”.

Обладнання та інвентар: один прольот стінки на дві дитини.

| Назва вправи | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Вис- упор”  | Педагог обумовлює певні сигнали та дії. Наприклад – перша цифра – це номер планки для рук; друга цифра – для ніг. Лунає команда (4-2), що означає, руками хват за 4 планку, ногами упор на 2 планку. Змінювати в.п.: стоячи обличчям до стінки, боком, спиною, в парах, з заплющеними очима тощо. Домовитися, що певне положення слід утримувати до 5-8 сек. |
| “Ходунки”    | В.п. – сидячи, ноги спираються на нижню планку, руками – хват за одну планку вище. Обумовлюється кількість “кроків”, що означає, за таку кількість переставлянь рук і ніг необхідно прийти у в.п. – вис стоячи. Потім – різні варіанти в.п., кількості “кроків” і кінцевих положень.                                                                         |

#### Комплекс 16 “Паперова рухавка” (з паперовим аркушем).

Обладнання: 1 аркуш А-4 яскравого кольору на кожну дитину.

| Назва вправи | Опис вправи |
|--------------|-------------|
|--------------|-------------|

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Аркуші на вітру”    | Утримувати аркуш за краєчки. Дмухати на нього таким чином, щоб він загинався. Спочатку – перед собою. Потім – над головою.                                                                                                                                                                                                    |
| “Акуратисти”         | Виконується в парах або групах. Головне – діти в групі мають бути приблизно однакового зросту (для зручності). Педагог обумовлю в.п. Діти в своїй групі намагаються синхронно виконувати вправу таким чином, щоб папір не зім’явся і не впав. Наприклад, в.п. – папір між плечей; папір між стегнами; папір між долоней тощо. |
| “Кидай-лови-не губи” | Виконується в парах або мікро-групах. Можна й одноосібно. Аркуш паперу зім’яти, утворити м’ячик. Виконувати різновиди кидків-ловінь різними руками в різні боки у поєднанні з різними видами рухів. Головне: з місця не сходити, м’яч не губити.                                                                              |

### Кардіо-тренування. Інтенсивний тренінг

#### Методичні особливості:

- вправи, які включені до комплексів, є заздалегідь знайомими дітям, не новими; хоча поєднання різних знайомих вправ у нову зв’язку передбачається;
- Група принципів “Динамічно” – забезпечення інтелектуального (розумового) навантаження учнів в руховому режимі роботи; створення умов для вирішення “рухових задачок”, проблем в процесі руху, під час вправ; передбачає створення умов для утримання інтенсивності роботи дітей у межах індивідуальної фітнес-зони (Метод стандартно безперервної / стандартно інтервальної вправи. Метод перемінної вправи. Репродуктивний / редукований метод. Метод спрямованого відчуття рухової дії);
- дозування: кожна вправа у змісті комплексу має виконуватися впродовж 10-20 сек.; повторення серійне – 2-4 серії; пауза між серіями – 10-20 сек.; пауза між вправами – не більш 5 сек.;
- ЧСС утримуємо в межах індивідуальної фітнес – зони ().

#### Комплекс 17 “ТАБАТА” (без інвентарю).

Автором системи вправ Табата є доктор Ідзумі Табата з Японії. Це система високоінтенсивного тренінгу, який забезпечує максимальні енерговитрати. Протягом 4 хвилини тобі потрібно виконати ці вправи. На кожну вправу 20 секунд. Між вправами 10 секунд відпочинку.



Встань прямо, випрям спину, присядь, виконай присідання 20 секунд. Відпочинь 10 секунд.



Встань в позицію планки і по черзі підтягуй до грудей ноги протягом 20 секунд. Відпочинь 10 секунд.



Ляж на спину та виконуй скручування по черзі піднімаючи коліна і намагаючись дотягнутись ліктем протилежної руки. Вправу виконуємо 20 секунд. Відпочинок 10 секунд.

### Комплекс 18 “Рухові висипори” (біля гімнастичної стінки).

Обладнання та інвентар: один прольот стінки на дві дитини.

| Назва вправи                   | Опис вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Вода, повітря, вогонь, земля” | Обумовлюються певні рухові дії відповідно до кожної команди – сигналу. Наприклад, вода – упор стоячи на одній нозі, інша піднята високо; повітря – вис, хитання тулуба праворуч-ліворуч (маятник); вогонь – вис, колові рухи ногами; земля – довільне пересування по майданчику.                                    |
| “Як, куди, скільки”            | Педагог обумовлює регламент пересувань. Наприклад, як – на третій перекладині, переступаючи по два кроки кожною ногою; куди – праворуч до кінця стінки; скільки – двічі. Діти потоково мають виконати завдання за регламентом. Можна окремо пропонувати завдання дівчатам і хлопцям та інші варіанти диференціації. |

### Комплекс 19. «Фітнес на двох» (PARTNER EXERCISES FOR KIDS - LAS VEGAS MARTIAL ARTS CLASSES)

Використання<sup>3</sup>

| РУХОВІ ЗАВДАННЯ УЧНЯМ | ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ УЧНІВ | МЕТОД НАВЧАННЯ | ТРИВАЛІСТЬ |
|-----------------------|--------------------------|----------------|------------|
|                       |                          |                |            |

<sup>3</sup> [http://www.lvshaolin.com/las\\_vegas\\_summer\\_camps\\_kids.php](http://www.lvshaolin.com/las_vegas_summer_camps_kids.php)

|                                                                                     |         |                                          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------|------|
|    | групова | Метод спрямованого відчуття рухової дії  | 1 хв |
|    | групова | Метод стандартно безперервної вправи     | 1 хв |
|    | групова | Метод спрямованого відчуття рухової дії. | 1 хв |
|   | групова | Метод стандартно-інтервальної вправи     | 2 хв |
|  | групова | Метод спрямованого відчуття рухової дії  | 2 хв |
|  | групова | Репродуктивний метод                     | 1 хв |

### Комплекс 20. Дитячі ігри від Роландаса Радвілі

| РУХОВІ ЗАВДАННЯ УЧНЯМ | ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ УЧНІВ                                                  | МЕТОД НАВЧАННЯ                                           | ТРИВАЛІСТЬ | ДІАПАЗОН ЧСС |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|
| «Навпаки»             | Вчитель показує 4 напрямки руху учнів. Вони виконують все навпаки. Вверх- | Метод стандартно-інтервальної вправи, частково-пошуковий | 2-3 хв.    | 60-70        |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |         |         |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|---------|
|                        | діти сідають, вниз – встають, вправо – вліво, вліво – вправо. При цьому держачи м'яч у підборіддя лікті в сторони.                                                                                                                                           | метод, репродуктивний метод.                               |         |         |
| «Числа»                | Діти, катаючи м'яч по підлозі, коли чують від вчителя число, створюють коло з числа, яке пролунало. Потім добавляєм ведення м'яча і під ногою.                                                                                                               | Метод перемінної вправи, ігровий метод, індуктивний метод. | 2-3 хв. | 100-110 |
| «Займи місце»          | Діти ведуть м'яч над лавою вправо правою рукою, вліво – лівою. Коли лунає свисток, діти кладуть свій м'яч на підлогу, потім торкаються любого набивного м'яча. Потім беруть любий м'яч, виконують кидок в кільце, і після попадання займають місце в обручі. | Ігровий метод, стандартно-інтервальної вправи.             | 2-3 хв. | 140-160 |
| «Американський футбол» | Клас поділяється на 2 команди. Біжучи з м'ячем, треба збити набивний м'яч у штрафному майданчику суперника, не забігаючи в нього. Наступне ускладнення – біг з м'ячем тільки до середньої лінії, а                                                           | Змагальний метод.                                          | 2-3 хв. | 160-180 |

|  |                   |      |  |  |  |
|--|-------------------|------|--|--|--|
|  | далі<br>передачі. | лише |  |  |  |
|--|-------------------|------|--|--|--|

**Комплекс 21. “Педагогіка спільного успіху” В. Л. Висоцького**

| РУХОВІ<br>ЗАВДАННЯ<br>УЧНІМ     | ОРГАНІЗАЦІЯ<br>РОБОТИ УЧНІВ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | МЕТОД<br>НАВЧАННЯ                | ТРИВАЛІСТЬ | ДІАПАЗОН<br>ЧСС |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|-----------------|
| Комплекс<br>вправ<br>«Дзеркало» | <p>1.Шикування в колону.</p> <p>2.Викликаю 2 учнів (направляючого і останнього в строю, наприклад).</p> <p>3. Прийомом «один-одного» вони обирають собі команди (таким чином утворюються 2 шеренги).</p> <p>4. Діти розташовуються у дві шеренги обличчям одна до одної.</p> <p>4.1 Розминка для м'язів шиї:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нахили головою вперед-назад;</li> </ul> <p>Нахили голови вліво-вправо;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороти вліво-вправо.</li> </ul> <p>4.2. Розминка плечових суглобів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.п. основна стійка, руки притиснуті до боків кругові оберти плечима назад під рахунок.</li> <li>- кругові оберти зігнутими в плечових суглобах руками.</li> </ul> <p>4.3. Розминка ліктьових суглобів.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кругові оберти передпліччями</li> </ul> <p>4.4 Розминка кистей рук.</p> | Метод опосередкованої наочності. | 3-4 хв.    | До 120 уд/хв.   |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |           |            |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------|
|                                  | <p>4.5. Розминка верхньої частини тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправа «гвинтики»</li> <li>- нахили</li> </ul> <p>4.6 Розминка нижньої частини тіла</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кругові оберти тазом</li> <li>- кругові оберти для колінних суглобів</li> </ul> <p>4.7 Розминка стопи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекати на стопі з миска на п'ятку</li> <li>-кругові оберти стопами</li> <li>- стрибки на мисках вперед-назад</li> <li>- вправа «ножиці»</li> </ul> <p>Педагог кожен раз міняє своє місцезнаходження. І тоді дзеркалом стає друга група дітей.</p> |                                       |           |            |
| Бігове завдання «Слухай сигнал»  | <p>В колону по одному бігом руш! Різновиди бігових завдань:</p> <p>в колоні по 1 по колу; один свисток – зміна напрямку руху + два свистка – той же напрямок;</p> <p>група хлопців - біг по колу, група дівчат - вбігають в коло і рухаються по розмітці, виконуючи різні геометричні маршрути; як 3, однак по сигналам другого завдання;</p> <p>три свистка – групи міняються місцями та завданнями.</p>                                                                                                                                                                                                                       | Метод варіативного повторення         | 3-4 хв.   | 130 уд/хв. |
| Бігове завдання «Живі перешкоди» | <p>Діти біжать в колоні, по сигналу педагога одна з груп, за домовленістю, встає на місця-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Метод варіативного повторення вправи. | 1,5-2 хв. | 145 уд/хв. |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |        |              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|--------------|
|                 | орієнтири і зображують перешкоди (колоди, лавки, дуги тощо). Друга група в цей час продовжує біг, побачивши, що перешкоди готові, починає долати їх, слідуючи за направляючим в своїй групі. Як тільки завдання виконали, «перешкоди» оживають і пришикуються до групи, що біжить. За наступним сигналом групи міняються ролями.   |                                    |        |              |
| Гра «Скульптор» | Поєднати учнів у підгрупи по 4 особи в кожній (можна це зробити так: на рахунок 1,2,3 – поєднатися в команди по 4). Капітани команд обирають картки з назвами видів спорту. Завдання кожної команди: відобразити композиції (наприклад: поза воротаря футбольного, поза фігуриста, поза боксера, поза каратиста, поза біатлоніста) | Частково-пошуковий метод навчання. | 1-2 хв | До 120 уд/хв |

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА = МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %**

Корекційно-реабілітаційний тренінг

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ:

- вправи, які включені до комплексів, мають відновлювальний ефект, це – елементи психогімнастики;

- Група принципів “Інтерактивно” - передбачає створення умов для самостійного опанування дітьми певних фітнес-технологій, оздоровчих методик, які можна використовувати поза межами спортивного залу (Частково-пошуковий метод. Індуктивний / дедуктивний метод. Метод опосередкованої наочності. Інструктивно/ продуктивно практичний метод);
- дозування: кожна вправа має виконуватися до 20-25 сек.; можливо повторення вправи, якщо вона дуже сподобалася дітям;
- ЧСС поступово знижуємо до 135 уд/хв.

**Зв'язка 1 “Не стоїмо – виконуємо!”.**

| Назва вправи    | Опис вправи                                                                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Рахуємо разом” | В. п. – стоячи або сидячи.<br>Закрити ніс пальцями та вголос полічити до 5. Те саме повторити з відкритим носом. |
| “Масаж шиї”     | В. п. – стоячи або сидячи.<br>Почергове прогладжування шиї лівою - правою руками.                                |
| “Позіхання”     | В. п. – стоячи або сидячи.<br>Позіхнути.                                                                         |

Зв'язка 2. «Працюємо в парах»



Переكاتи в сторони В.п. тримаючись за руки .лежачи в парах



В.п.Сидячи на підлозі друг за другом, руки позаду, нахили вперед



Підтягування лежачи, почергово В.п. Тримаючись за ноги артнера



Чехорда Врва на спритність 10с. В.п. стоячи



"Пружина"В.п.Сидячи на підлозі навпроти партнера. Руками тримати партнера за долоні. Стопами штовхати стопи партнера. З подальшою зміною в.п.

Зв'язка 3 “3 хвилини для здорової спини”

Мотивування учнів:

- Якщо ти бажаєш бути здоровим, щоб в тебе не боліла спина, я пропоную виконувати ці вправи. Їх придумав Андреа Калбуччі.
- Усі вправи виконуй в положенні – упор лежачи (передпліччя + носки стоп).
- Займи безпечну позицію в залі.
- Кожне положення з картки утримуй якнайдовше. Голосно рахуй при цьому до 15 разів.



1. Два передпліччя -  
дві ноги



2. Одне передпліччя -  
дві ноги



3. Два передпліччя -  
одна нога



4. Одне передпліччя -  
одна нога

<https://www.youtube.com/watch?v=Bu7GZPjURTo>

Зв'язка 4 «Активний відпочинок»

Посилання: <http://refdb.ru/look/1297931-p45.html>

«Гімнастика мозку» розроблена Полом і Гейл Деннісонами.

- Всі вправи спрямовані для того, щоб твій мозок працював швидше і краще, щоб ти вмів розслабляти своє тіло і щоб твій настрій покращувався.
- Займай вихідне положення, як на малюнку та виконуй кожну вправу по 10 разів в кожний бік або кожною рукою.
- Запам'ятовуй ці вправи.



### Перехресні рухи

- Правим ліктем торкнутися лівого коліна.
- Лівим ліктем - правого коліна.



### Слон

- Вухо - клади на плече.
- Рукою тягнись уперед.
- Роби рукою великі горизонтальні вісімки.



### Лінивві вісімки

- Витягни руку вперед.
- Стисни кулак, відігни великий палець.
- Кресли пальцем горизонтальну вісімку.
- Очима сліdkуй за пальцем



### Сова

- Поклади руку на протилежне плече.
- Повільно повертай голову вправо, скільки зможеш.
- Опустити підборіддя на плече.
- Повтори вправу вліво.



### Кнопки мозгу

- Одну руку поклади під ключицю.
- Великим і вказівним пальцем масажуй заглибини під ключицями.
- Другу руку поклади на живіт.



### Гаки

- Витягни руки вперед.
- Схести долоні, зроби "замок".
- Виверни руки до себе, притисни до грудей.
- Перехрестити щиколотки ніг, як зручно.
- Притисни язик до нюба за верхніми зубами.



### Кулак.Рebro.Долоня

- Сядь, поклади долоні на стіл.
- Стисни руки в кулаки.
- Постав долоні ребром на стіл,
- Повторюй ці три рухи, пришвидшуючи темп.



### Капелюх, що мислить

- Візьмися руками за вуха.
- масажуй края вух вгору назовні 5 раз.



### Дзеркальне малювання

- На папері, дошці або у повітрі малюй фігури, ведучи лінії у протилежних напрямках

Зв'язка 5 “Лікар Постава” від Поля Брега

Система Поля Брега: <http://agapit-med.com/2015/05/05/>

Інструкція для учнів: ці вправи придумав американський діяч, експериментатор, мільйонер, пропагандист здорового способу життя Поль Брегг. Данні вправи спрямовані на формування правильної постави людини. Виконайте ці вправи.



"Система Поля Брега. Вправа "котик"

- в.п - упор стоячи зігнувшись. Прогнутися, стегнами - до підлоги, очі- до гори. В.п. 8 разів, або 25 с.  
Вправа тренує м'язи шийного відділа хребта.



"Система Поля Брега. Вправа "колобок"

- в.п. - лягти на спину, згрупуватися у "м'ячик", качаємося на спині. Утримувати положення до 3, 5 с. 2 - В.п.
- Вправа зміцнює частину хребта, де знаходяться нерви.



"Система Поля Брега. Вправа "черепашка"

- в. п. - упор стоячи зігнувшись. Пройти дистанцію, не згинати коліна та лікті.
- Вправа важлива для розтягнення, укріплення і тренування зв'язок сідничних м'язів.

Зв'язка 6 “Антистрес” від Андрія Попкова

**Інструкція для учнів:**

– Гнучкість слід розвивати, щоб бути струнким, здоровим і красивим. Ці вправи придумав А.В. Попков. Пропоную виконати і запам'ятати їх. Крім того, коли в тебе буде час і бажання, ти можеш також навчити своїх друзів і батьків цим вправам.

Відео: <https://www.youtube.com/watch?v=hfbnI1JImLs>



### "ПЯТКА - РУКА"

- ЗМІНЮЙ ПОЛОЖЕННЯ В ІНШИЙ БІК!
- РУКИ ЯК ГІЛКИ ДЕРЕВА
- ВИКОНУЙ ПЛАВНО, БЕЗ ЗАТРИМКИ 18-20 РАЗІВ



### "ПОДВІЙНА ОБЕРТАЛОЧКА"

- ОБЕРТАЙ СТОПУ ДВОМА РУКАМИ ПО КОЛУ
- ОДНОЧАСНО РОБИ ОБЕРТИ ГОЛОВОЮ
- ВИКОНУЙ ПОВІЛЬНО, ПЛАВНО ПО 5 РАЗІВ В КОЖНИЙ БІК



### "ДОТЯГНИСЬ ДО СТОПИ"

- НАМАГАЙСЯ ТУЛУБОМ ЛЯГТИ НА НОГУ
- ВИКОНУЙ РОЗТЯГУВАННЯ НА ДВІ НОГИ ПО 5 РАЗІВ ОБЕРЕЖНО, ПОВІЛЬНО
- ОТРИМУЙ ЗАДОВОЛЕННЯ

Можна також почитати тут: <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200602006>

Ефект однієї вправи.

Методичні особливості:

- вправи, які включені до комплексів, мають відновлювальний ефект, це – елементи психогімнастики; прийоми психотерапії; релаксаційні ігрові вправи та под.;
- Група принципів “Емоційно” – створення умов для активізації пізнавальних процесів дітей і підлітків в ігровому, змагальному форматі (Ігровий / змагальний метод. Метод безпосередньої наочності. Метод узагальненого впливу. Метод роз’єднаної / цілісної конструктивної вправи);
- дозування: кожна вправа має виконуватися до 20-25 сек.; можливо повторення вправи, якщо вона дуже сподобалася дітям;
- ЧСС поступово знижуємо до 120 уд/хв.

### Завдання 1 “Хлопи-Топи-Шльопи”.

| №№ | НАЗВА ЗАВДАННЯ        | ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ                                                                                                   |
|----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | «Музикальні долоньки» | Виконується певний музичний ритм долонями, одноразово – рахунок. На останній рахунок – зміна паперовими грудочками. В парах і по колу. |

|  |                              |                                                                                                                      |
|--|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | «Якщо ти 1, якщо нас багато» | Педагог показує певну цифру і певне в.п. Діти мають відтворити в.п., поєднавшись у групи за кількістю показних цифр. |
|--|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Завдання 2 “RELAX”.

| Назва вправи | Опис вправи                                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Вітрячок”   | В. п.: стоячи ноги нарізно.<br>Повертати тулуб ліворуч-праворуч. Руки розслаблено рухаються за тулубом. За кожним поворотом тулуба збільшувати амплітуду рухів. |
| “Посмішка”   | В. п.: сидячи.<br>Заплющити очі та посміхнутися. Утримувати посмішку на обличчі впродовж 15-20 секунд.                                                          |

### Завдання 3 "Лише одну вправу!"

|                     |                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Пиляємо - рубаємо" | Однією рукою - як під час пиляння; іншою рукою - як під час рубання                                                                                                      |
| "Геометрія"         | Правою рукою - попереду - коло; лівою рукою - вгорі - трикутник; однією ногою по підлозі - квадрат                                                                       |
| "Тягнись"           | В.п. - стоячи на лівій. Права нога - за спину. Лівою рукою хват за праву гомілку, тягнути вгору. Правою рукою - тягнутися вгору. Стояти нерухомо. Повторити різнойменно. |
| "Каракатиця"        | В.п. - стоячи зігнувшись, хват за пальці ніг. Пересування вперед-назад-праворуч-ліворуч.                                                                                 |

## ПОУРОЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ/УРОКІВ В “ШКОЛІ РОЗУМНОГО РУХУ”.

Поурочне планування занять/уроків за Програмою відображене у відповідних моделях, які структуровані за тематичними модулями (Таблиця 9), розділами програми, частинами заняття/уроку фізичної культури. При цьому назва тематичного модуля – стисле відображення кінцевого результату вирішення певної серії педагогічних завдань.

*Моделі занять/уроків за тематичними модулями Програми “Школа розумного руху”.*

### Тема 1. “Я та інші: азбука тіла”.

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| Календар: | 01-02.09:<br>03.01 |
|-----------|--------------------|

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагогічні завдання модуля А                                             | Формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників активного способу життя.<br>Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. |
| Група фундаментальних рухових навичок І                                   | БІГ + ПІДСТРИБУВАННЯ + КОВЗАННЯ + ХОДЬБА + ОБЕРТИ + ПАДІННЯ + ПЕРЕКИДИ + ПІДЙОМИ + СПУСКИ + ЗУПИНКИ                                                                                                                                                   |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 1 “Веселі шикування”</a> .<br><a href="#">Комплекс 1 “Звуки”</a> .                                                                                                                                                            |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”</a> .                                                                                                                                                                                      |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 7 “Тримай баланс” (без інвентарю)</a> .<br><a href="#">Комплекс 17 “ТАБАТА” (без інвентарю)</a> .                                                                                                                              |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 1 “Не стоїмо – виконуємо!”</a> .<br><a href="#">Завдання 1 “Хлопи-Топи-Шльопи”</a> .                                                                                                                                            |

Тема 2. “Ми та інші: азбука переміщень”.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Календар:                                                                 | 03.09;<br>04.01;                                                                                                                                                                                                |
| Педагогічні завдання модуля В                                             | Забезпечення узгодженості прояву життєво важливих рухових навичок.<br>Розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей. |
| Група фундаментальних рухових навичок ІІ                                  | ПІДЙОМ + ЛАЗІННЯ + ОБЕРТАННЯ + НАСТРИБУВАННЯ + СТРИБКИ                                                                                                                                                          |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 2 “Уважні перегони”</a> .<br><a href="#">Комплекс 2 “Меблі”</a> .                                                                                                                       |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”</a>                                                                                                                                                                    |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 8 “Палиця – трансформер” (з м'яким трансформером або нудлом)</a> .<br><a href="#">Комплекс 18 “Рухові висипи-упори” (біля гімнастичної стінки)</a> .                                     |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 2. «Працюємо в парах»</a><br><a href="#">Завдання 2 “RELAX”</a> .                                                                                                                         |

Тема 3. “Ми та інші: азбука переміщень”.

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| Календар: | 04.09;<br>05.01 |
|-----------|-----------------|

## Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагогічні завдання модуля С                                             | Формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.<br>Формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності. |
| Група фундаментальних рухових навичок III                                 | УТРИМАННЯ + ВИТЯГУВАННЯ + НАПРУЖЕННЯ + РОЗСЛАБЛЕННЯ + ХВАТАННЯ + КИДАННЯ + ЛОВІННЯ + КАТАННЯ                                                                                                          |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 3 “Наші правила вправлення”.</a><br><a href="#">Комплекс 3 “Іграшки”.</a>                                                                                                     |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”.</a>                                                                                                                                       |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 9 “Балансуй швидкістю і силою” (на балансирах з м'ячами).</a><br><a href="#">Комплекс 19. «Фітнес на двох» (PARTNER EXERCISES FOR KIDS - LAS VEGAS MARTIAL ARTS CLASSES)</a>   |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 3 “3 хвилини для здорової спини”</a><br><a href="#">Завдання 3 "Лише одну вправу!"</a>                                                                                          |

### Тема 4. “Свої та я: азбука вдосконалення”.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Календар:                                                                 | 01.10;<br>01.02                                                                                                                                                                                                                                       |
| Педагогічні завдання модуля А                                             | Формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників активного способу життя.<br>Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. |
| Група фундаментальних рухових навичок IV                                  | СТОЙКИ + ВИТЯГУВАННЯ + МАХИ + ХИТАННЯ + СКРУЧУВАННЯ + ЗГИНАННЯ + РОЗГИНАННЯ + ВИСИ + УПОРИ                                                                                                                                                            |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 4 “Слухай команду”.</a><br><a href="#">Комплекс 4 “Емоції”.</a>                                                                                                                                                               |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”</a>                                                                                                                                                                                                          |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 10 “Бандана” (з хустками).</a><br><a href="#">Комплекс 20. Дитячі ігри від Роландаса Радвілли</a>                                                                                                                              |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 4 «Активний відпочинок»</a><br><a href="#">Завдання 1 “Хлопи-Топи-Шльопи”.</a>                                                                                                                                                  |

### Тема 5. “Свої та я: азбука вдосконалення”.

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| Календар: | 02.10;<br>02.02 |
|-----------|-----------------|

## Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

|                                           |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагогічні завдання модуля В             | Забезпечення узгодженості прояву життєво важливих рухових навичок.<br>Розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей. |
| Група фундаментальних рухових навичок І   | БІГ + ПІДСТРИБУВАННЯ + КОВЗАННЯ + ХОДЬБА + ОБЕРТИ + ПАДІННЯ + ПЕРЕКИДИ + ПІДЙОМИ + СПУСКИ + ЗУПИНКИ                                                                                                             |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %  | = <a href="#">Зв'язка № 1 “Веселі шикування”</a> .<br><a href="#">Комплекс 1 “Звуки”</a> .                                                                                                                      |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %  | = <a href="#">Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”</a> .                                                                                                                                                |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА<br>ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %  | = <a href="#">Комплекс 11 “Мотузковий тренінг” (з короткими мотузками)</a> .<br><a href="#">Комплекс 21. “Педагогіка спільного успіху” В. Л. Висоцького</a>                                                     |
| ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА<br>МОТИВАЦІЙНА / 15-17 % | = <a href="#">Зв'язка 5 “Лікар Постава” від Поля Брега</a><br><a href="#">Завдання 2 “RELAX”</a> .                                                                                                              |

### Тема 6. “Свої та я: азбука вдосконалення”.

|                                           |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Календар:                                 | 03.10;<br>03-04.02                                                                                                                                                                                    |
| Педагогічні завдання модуля С             | Формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.<br>Формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності. |
| Група фундаментальних рухових навичок ІІ  | ПІДЙОМ + ЛАЗІННЯ + ОБЕРТАННЯ + НАСТРИБУВАННЯ + СТРИБКИ                                                                                                                                                |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %  | = <a href="#">Зв'язка № 2 “Уважні перегони”</a> .<br><a href="#">Комплекс 2 “Меблі”</a> .                                                                                                             |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %  | = <a href="#">Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”</a>                                                                                                                                                          |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА<br>ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %  | = <a href="#">Комплекс 13 “Груповий мотузковий тренінг” (з довгою мотузкою)</a> .<br><a href="#">Комплекс 17 “ТАБАТА” (без інвентарю)</a> .                                                           |
| ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА<br>МОТИВАЦІЙНА / 15-17 % | = <a href="#">Зв'язка 6 “Антистрес” від Андрія Попкова</a><br><a href="#">Завдання 3 “Лише одну вправу!”</a>                                                                                          |

### Тема 7. “Ми самі: азбука тіла”.

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| Календар: | 04.10;<br>01-02.03 |
|-----------|--------------------|

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагогічні завдання модуля А                                             | Формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників активного способу життя.<br>Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. |
| Група фундаментальних рухових навичок ІІІ                                 | УТРИМАННЯ + ВИТЯГУВАННЯ + НАПРУЖЕННЯ + РОЗСЛАБЛЕННЯ + ХВАТАННЯ + КИДАННЯ + ЛОВІННЯ + КАТАННЯ                                                                                                                                                          |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 3 “Наші правила вправляння”</a> .<br><a href="#">Комплекс 3 “Іграшки”</a> .                                                                                                                                                   |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”</a> .                                                                                                                                                                                      |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 14 “На гімнастичній лавці”</a> .<br><a href="#">Комплекс 18 “Рухові висипи-упори” (біля гімнастичної стінки)</a> .                                                                                                             |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 1 “Не стоїмо – виконуємо!”</a> .<br><a href="#">Завдання 1 “Хлопи-Топи-Шльопи”</a> .                                                                                                                                            |

Тема 8. “Ми самі: азбука тіла”.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Календар:                                                                 | 01.11;<br>03-04.03                                                                                                                                                                                              |
| Педагогічні завдання модуля В                                             | Забезпечення узгодженості прояву життєво важливих рухових навичок.<br>Розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей. |
| Група фундаментальних рухових навичок ІV                                  | СТОЙКИ + ВИТЯГУВАННЯ + МАХИ + ХИТАННЯ + СКРУЧУВАННЯ + ЗГИНАННЯ + РОЗГИНАННЯ + ВИСИ + УПОРИ                                                                                                                      |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 4 “Слухай команду”</a> .<br><a href="#">Комплекс 4 “Емоції”</a> .                                                                                                                       |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”</a>                                                                                                                                                                    |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 15 “Біля гімнастичної стінки”</a> .<br><a href="#">Комплекс 19. «Фітнес на двох» (PARTNER EXERCISES FOR KIDS - LAS VEGAS MARTIAL ARTS CLASSES)</a>                                       |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 2. «Працюємо в парах»</a><br><a href="#">Завдання 2 “RELAX”</a> .                                                                                                                         |

Тема 9. “Ми самі: азбука тіла”.

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| Календар: | 02.11;<br>01.04 |
|-----------|-----------------|

## Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагогічні завдання модуля С                                             | Формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.<br>Формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності. |
| Група фундаментальних рухових навичок І                                   | БІГ + ПІДСТРИБУВАННЯ + КОВЗАННЯ + ХОДЬБА + ОБЕРТИ + ПАДІННЯ + ПЕРЕКИДИ + ПІДЙОМИ + СПУСКИ + ЗУПИНКИ                                                                                                   |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 1 “Веселі шикування”</a> .<br><a href="#">Комплекс 1 “Звуки”</a> .                                                                                                            |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”</a> .                                                                                                                                      |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 16 “Паперова рухавка” (з паперовим аркушем)</a> .<br><a href="#">Комплекс 20. Дитячі ігри від Роландаса Радвілли</a>                                                           |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 3 “3 хвилини для здорової спини”</a><br><a href="#">Завдання 3 “Лише одну вправу!”</a>                                                                                          |

### Тема 10. “Ми самі: азбука тіла”.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Календар:                                                                 | 03.11;<br>02.04                                                                                                                                                                                                                                       |
| Педагогічні завдання модуля А                                             | Формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників активного способу життя.<br>Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. |
| Група фундаментальних рухових навичок ІІ                                  | ПІДЙОМ + ЛАЗІННЯ + ОБЕРТАННЯ + НАСТРИБУВАННЯ + СТРИБКИ                                                                                                                                                                                                |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 2 “Уважні перегони”</a> .<br><a href="#">Комплекс 2 “Меблі”</a> .                                                                                                                                                             |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”</a>                                                                                                                                                                                                          |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 7 “Тримай баланс” (без інвентарю)</a> .<br><a href="#">Комплекс 21. “Педагогіка спільного успіху” В. Л. Висоцького</a>                                                                                                         |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 4 «Активний відпочинок»</a><br><a href="#">Завдання 1 “Хлопи-Топи-Шльопи”</a> .                                                                                                                                                 |

### Тема 11. “Ми самі: азбука тіла”.

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| Календар: | 04.11;<br>03.04 |
|-----------|-----------------|

## Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагогічні завдання модуля В                                             | Забезпечення узгодженості прояву життєво важливих рухових навичок.<br>Розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей. |
| Група фундаментальних рухових навичок ІІІ                                 | УТРИМАННЯ + ВИТЯГУВАННЯ + НАПРУЖЕННЯ + РОЗСЛАБЛЕННЯ + ХВАТАННЯ + КИДАННЯ + ЛОВІННЯ + КАТАННЯ                                                                                                                    |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 3 “Наші правила вправлення”</a> .<br><a href="#">Комплекс 3 “Іграшки”</a> .                                                                                                             |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”</a> .                                                                                                                                                |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 8 “Палиця – трансформер” (з м'яким трансформером або нудлом)</a> .<br><a href="#">Комплекс 17 “ТАБАТА” (без інвентарю)</a> .                                                             |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 5 “Лікар Постава” від Поля Брегга</a><br><a href="#">Завдання 2 “RELAX”</a> .                                                                                                             |

### Тема 12. “Свої та я: азбука переміщень”.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Календар:                                                                 | 05.11 – 01.12;<br>04-05.04                                                                                                                                                                            |
| Педагогічні завдання модуля С                                             | Формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.<br>Формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності. |
| Група фундаментальних рухових навичок ІV                                  | СТОЙКИ + ВИТЯГУВАННЯ + МАХИ + ХИТАННЯ + СКРУЧУВАННЯ + ЗГИНАННЯ + РОЗГИНАННЯ + ВИСИ + УПОРИ                                                                                                            |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 4 “Слухай команду”</a> .<br><a href="#">Комплекс 4 “Емоції”</a> .                                                                                                             |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”</a>                                                                                                                                                          |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 9 “Балансуй швидкістю і силою” (на балансирах з м'ячами)</a> .<br><a href="#">Комплекс 18 “Рухові висипи-упори” (біля гімнастичної стінки)</a> .                               |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 6 “Антистрес” від Андрія Попкова</a><br><a href="#">Завдання 3 “Лише одну вправу!”</a>                                                                                          |

### Тема 13. “Свої та я: азбука переміщень”.

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| Календар: | 02.12;<br>01-02.05 |
|-----------|--------------------|

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагогічні завдання модуля А                                             | Формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників активного способу життя.<br>Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. |
| Група фундаментальних рухових навичок І                                   | БІГ + ПІДСТРИБУВАННЯ + КОВЗАННЯ + ХОДЬБА + ОБЕРТИ + ПАДІННЯ + ПЕРЕКИДИ + ПІДЙОМИ + СПУСКИ + ЗУПИНКИ                                                                                                                                                   |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 1 “Веселі шикування”</a> .<br><a href="#">Комплекс 1 “Звуки”</a> .                                                                                                                                                            |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 5 “4х4 або свою вправи з мого в.п.”</a> .                                                                                                                                                                                      |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 11 “Мотузковий тренінг” (з короткими мотузками)</a> .<br><a href="#">Комплекс 19. «Фітнес на двох» (PARTNER EXERCISES FOR KIDS - LAS VEGAS MARTIAL ARTS CLASSES)</a>                                                           |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 1 “Не стоїмо – виконуємо!”</a> .<br><a href="#">Завдання 1 “Хлопи-Топи-Шльопи”</a> .                                                                                                                                            |

Тема 14. “Ми та інші: азбука вдосконалення”.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Календар:                                                                 | 03.12;<br>03.05                                                                                                                                                                                                 |
| Педагогічні завдання модуля В                                             | Забезпечення узгодженості прояву життєво важливих рухових навичок.<br>Розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей. |
| Група фундаментальних рухових навичок ІІ                                  | ПІДЙОМ + ЛАЗІННЯ + ОБЕРТАННЯ + НАСТРИБУВАННЯ + СТРИБКИ                                                                                                                                                          |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 2 “Уважні перегони”</a> .<br><a href="#">Комплекс 2 “Меблі”</a> .                                                                                                                       |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”</a>                                                                                                                                                                    |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 12 “Повітряні пакети” (з пакетами)</a> .<br><a href="#">Комплекс 20. Дитячі ігри від Роландаса Радвілли</a>                                                                              |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 2. «Працюємо в парах»</a><br><a href="#">Завдання 2 “RELAX”</a> .                                                                                                                         |

Тема 15. “Ми та інші: азбука вдосконалення”.

|           |        |
|-----------|--------|
| Календар: | 04.12; |
|-----------|--------|

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | 04.05                                                                                                                                                                                                 |
| Педагогічні завдання модуля С                                             | Формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.<br>Формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності. |
| Група фундаментальних рухових навичок III                                 | УТРИМАННЯ + ВИТЯГУВАННЯ + НАПРУЖЕННЯ + РОЗСЛАБЛЕННЯ + ХВАТАННЯ + КИДАННЯ + ЛОВІННЯ + КАТАННЯ                                                                                                          |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 3 “Наші правила вправління”</a> .<br><a href="#">Комплекс 3 “Іграшки”</a> .                                                                                                   |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 5 “4х4 або свою вправу з мого в.п.”</a> .                                                                                                                                      |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 13 “Груповий мотузковий тренінг” (з довгою мотузкою)</a> .<br><a href="#">Комплекс 21. “Педагогіка спільного успіху” В. Л. Висоцького</a>                                      |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 3 “3 хвилини для здорової спини”</a><br><a href="#">Завдання 3 “Лише одну вправу!”</a>                                                                                          |

Тема 16. “Я та інші: азбука рекреації”.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Календар:                                                                 | 05.12;<br>05.05                                                                                                                                                                                                                                       |
| Педагогічні завдання модуля А                                             | Формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників активного способу життя.<br>Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. |
| Група фундаментальних рухових навичок II                                  | СТОЙКИ + ВИТЯГУВАННЯ + МАХИ + ХИТАННЯ + СКРУЧУВАННЯ + ЗГИНАННЯ + РОЗГИНАННЯ + ВИСИ + УПОРИ                                                                                                                                                            |
| ВСТУПНА ЧАСТИНА<br>АДАПТАЦІЙНА / 15-17 %                                  | = <a href="#">Зв'язка № 4 “Слухай команду”</a> .<br><a href="#">Комплекс 4 “Емоції”</a> .                                                                                                                                                             |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА<br>ПОШУКОВА / 22-25 %                                  | = <a href="#">Комплекс 6 “Вправи БІЛОЯР”</a>                                                                                                                                                                                                          |
| <a href="#">ОСНОВНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">ТРЕНУВАЛЬНА / 48-50 %</a>  | = <a href="#">Комплекс 16 “Паперова рухавка” (з паперовим аркушем)</a> .<br><a href="#">Комплекс 17 “ТАБАТА” (без інвентарю)</a> .                                                                                                                    |
| <a href="#">ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</a><br><a href="#">МОТИВАЦІЙНА / 15-17 %</a> | = <a href="#">Зв'язка 4 «Активний відпочинок»</a><br><a href="#">Завдання 1 “Хлопи-Топи-Шльопи”</a> .                                                                                                                                                 |

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. До оновлення методики фізичного виховання в системі “ДНЗ – ШКОЛА” / О. Аксьонова // Вісн. Прикарпат. ун-ту. Серія: Педагогіка. – 2010. – Вип. XXXV. – С. 92-98.
2. Аксьонова О. П. Проектування методики уроку фізичної культури слабозорих учнів початкової школи в контексті оновлення змісту освіти / О. П. Аксьонова, Т. В. Сіроткіна // Збірник Міжнародної науково-практичної конференції “Педагогіка. Проблеми, інновації, практика, теорія (29.04 – 30.04.2015, м. Варшава, Польща). – С. 58-64.
3. Аксьонова О. П. Рейтингова система оцінювання активної діяльності учнів у контексті формування навичок самовдосконалення на уроках фізичної культури / О. П. Аксьонова // Електронний доступ до статті: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals / NarOsv / 2009-1/09 aopufk.htm>
4. Аксьонова О.П. Фізіологічна крива реакції серцево-судинної системи організму дітей і підлітків на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – С. 13-18.
5. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : [навч.-метод. посіб. для вчителів – практиків] / О. П. Аксьонова. – Запоріжжя, 2011. – 104 с.
6. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Аксьонова. – Тернопіль, 2005. – 236 с.
7. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер. А. М. Богущ ; авт. кол.: Богущ А. М., Беленька Г. В., Богінч О. Л. та ін. // Вихователь методист дошкільного закладу. – 2013. - № 10. - 30 с.
8. Бальсевич В. К. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки [Электронный ресурс] / В. К. Бальсевич // Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [сайт]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>, свободный. – Название с экрана. – (Дата обращения: 04.11.2013).
9. Баранов А. А., Зайцева М. Ю. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе спортивно-оздоровительных занятий [Электронный ресурс] / А. А. Баранов, М. Ю. Зайцева // Физическая культура. – № 5. – 2006. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N5/p54-57.htm>. - Название с экрана. – (Дата обращения: 30.10.2013).
10. Батутис О. П. Отношение школьников к причинам успеха и неудачи на уроках физической культуры / О. П. Батутис // Физическая культура. – № 2. – 2005. – С. 2-4.
11. Бернштейн Н. А. Физические движения и активность. – М.: Наука, 1990. – С.373-392.
12. Бехтерев В. М. Личность и условия ее развития и здоровья / В. М. Бехтерев // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб. : Питер, 2000.
13. Боген М. М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 18-21.
14. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации [Электронный ресурс] / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада // Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002n6/p43-56.htm>. – Название с экрана. – (Дата обращения: 15.09.2013).
15. Бусыгин А. Г. Десмоэкология или теория образования для устойчивого развития / А. Г. Бусыгин. – Кн. 1. – Симбирск : Изд-во “Симбирская книга”. – 2003. – 224 с.
16. Буянов Б. Наслаждение движением [Электронный ресурс] / Б. Буянов // Первое сентября : [сайт] – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/2006/02/4.htm>, свободный. –

Название с экрана. – (Дата обращения: 02.11.2013).

17. Висоцький В. Л. Фізкультура. Педагогіка спільного успіху / В. Л. Висоцький, Т. І. Терьошкіна, О. М. Юшков. – Київ : “Шк. світ”. – 2009.
18. Відео від Олександра Фоміна / <http://www.pozvonochnik.org/?view=harmful-exercises>.
19. Ворон М. Множинний інтелект: від теорії до практики [Електронний ресурс] / М. Ворон, Ю. Найда // Режим доступу: <http://osvita.ua/school/theory/1740/>, вільний. – Назва з екрану. – (Дата звернення: 02.11.13).
20. Глобальные методические рекомендации по физической активности // WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Global recommendations on physical activity for health. 1.Exercise. 2.Life style. 3.Health promotion. 4.Chronic disease - prevention and control. 5.National health programs. I.World. HealthOrganization.ISBN 978 92 4 459997 6 (NLMclassification: QT 255). – 2010. – [Електронний ресурс] Режим доступа: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf), свободный. – Название с экрана. – (Дата обращения: 02.11.2013).
21. Головин О. В. Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода / О. В. Головин // Физическая культура. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>, свободный. – Название с экрана. – (Дата обращения: 01.11.2013).
22. Горелов А. А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / А. А. Горелов, Я. К. Кобелев, И. М. Козлов, М. А. Правдов // Физическая культура. – 2001. - № 4. – С. 51-52.
23. Денисенко Н. Ф. Формування у дітей знань про особисте здоров'я, умінь та навичок в оздоровленні на заняттях з фізичної культури / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2009. –№ 11. – С. 15-16.
24. Державний стандарт початкової загальної освіти / Затв. пост. КМУ 20.04.2011 №462 / [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/17911/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/17911/) - Дата звернення: 24.10.16
25. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології [Електронний ресурс] / І. М. Дичківська // Режим доступу: <http://books.br.com.ua/32087>, вільний. – Назва з екрану. – (Дата звернення: 02.11.2013).
26. Дмитриев С. В. Этапы формирования рефлексивной культуры мышления студентов средствами физической культуры / С. В. Дмитриев // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : международная электронная научная конференция г. Харьков, 26 апреля 2005 года / под ред. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ, 2005. – С. 103-106.
27. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до занять фізичною культурою : дис. канд. пед. наук: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 202 с.
28. Долбишева Н. Г. Нетрадиційні види фізичних вправ в системі уроків фізичної культури дівчат старшого шкільного віку / Н. Г. Долбишева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків ; Львів, 2003. – № 17. – С. 24–28.
29. Доман Глен. Гармоничное развитие ребенка [Электронный ресурс] / Г. Доман // Режим доступа: <http://www.klex.ru/46m>, свободный.–Загл. с экрана. – (Дата обращения 12.10.2013).
30. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К.: Вид. дім «Шк. світ» ; Вид. Л.Галіцина, 2005. – 112 с.
31. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Авторская программа / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 6. – С. 25-28.
32. Ирхин В. Н. Здоровьеориентированная дидактическая система учителя физической культуры [Электронный ресурс] / В. Н. Ирхин, Ф. И. Собянин, И. В. Ирхина // Физическая

- культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005N4/p54-56.htm> (дата обращения: 10.03.2014). – Назв. с экрана.
33. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом : дис.. канд. пед. наук : 13.00.07 / Л. П. Іванченко – Луганськ, 2007. – 234 с.
34. Колидзе́й Э. А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка : [уч. пособ.] / Э. А. Колидзе́й. – Воронеж : Изд-во НПО “МОДЭК”, 2007. – 480 с.
35. Кондаков В. Л. Технология управления формированием направленности личности студента (на материале физической культуры) / В. Л. Кондаков, И. Ю. Воронин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : международная электронная научная конференция г. Харьков, 26 апреля 2005 года / под ред. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ, 2005. – С.187-192.
36. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – В 2-х т. – Т. 1.
37. Кудрявцев В. Т. Принципы развивающей педагогики оздоровления [Электронный ресурс] / В. Т. Кудрявцев // Режим доступа: <http://www.tovievich.ru/book/6/2/1.htm>, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 15.10.2013).
38. Кузин В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В. В. Кузин // Физическая культура. – № 2. – 1998. – С. 6-9.
39. Локарева Н. Еще раз об уроках физкультуры: взгляд психолога [Электронный ресурс] / Н. Локарева // Первое сентября : [сайт]. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>, свободный. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения).
40. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу / [http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html)
41. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році. Підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010-2014 роки “Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава” [Електронний ресурс]. – К. : [МОЗ України], 2011. – 104 с. – Режим доступа: [http://moz.gov.ua/docfiles/Med\\_demo\\_situation\\_2010.pdf](http://moz.gov.ua/docfiles/Med_demo_situation_2010.pdf) (дата звернення: 18.01.2012). – Назва з екрану.
42. Метод рухових задачок у школі розумного руху : [навчально-методичний посібник] / Упор. О.П.Аксьонова. – Запоріжжя: Видавництво КЗ “ХННРБЦ” ЗОР, 2013. – 96 с. (Затв. Науково-методичною радою КЗ “ЗОІППО” ЗОР, пр. 9 від 17.12.2013).
43. Міністерство охорони здоров'я України, міністерство освіти і науки України. Наказ 20.07.2009 № 518/674 “Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах” / <http://news.yurist-online.com/laws/6321/>
44. Національна Доктрина розвитку ФКиС / Затв. Указом Президента України 28.09.2004 №1148/2004 / <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> - Дата звернення: 24.10.16
45. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. / Схв. Указом Президента України від 25.06.2013 №344/2013 \ <http://www.osvita.org.ua/articles/1612.html?from=subscribe> – Дата звернення: 24.10.16
46. Подводный А. Целительский архетип. [Электронный ресурс] / А. Подводный. – Режим доступа: [http://www.podvodny.ru/school/articles/salutary\\_arch.php](http://www.podvodny.ru/school/articles/salutary_arch.php), свободный. – Назв. с экрана. – (Дата обращения: 02.11.2013).
47. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України / Наказ МОН України №458 від 02.08.2005 / <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05> - Дата звернення:

24.10.16.

48. Полозов А. А. Сколько нужно спорта для успеха в жизни? [Электронный ресурс] / А. А. Полозов. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/2005/06/10.htm>, свободный. – Название с экрана. – (Дата обращения: 02.11.13).
49. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук. – 24.00.02. / С. Г. Приймак – Львів, 2003. – 234 с.
50. Про дошкільну освіту : Закон України. - // Дошкільне виховання. - 2001. - 56 с. С. 4–33.
51. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах /Наказ МОЗ України та МОН України від 20.07.2009 № 518/674 / <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09> - (дата звернення: 24.10.16).
52. Про оголошення у Запорізькій області 2016 року Роком дитини з особливими освітніми потребами. Наказ Департаменту освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації від 18.01.2016 № 0030.
53. Реутский С. Физкультура про другое, зато обо всем и для всех. От простого к сложному в семье, в детском саду и в начальной школе / С. Реутский. – СПб. : Агентство образов. сотруд-ва, 2006. // То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://setilab.ru/modules/article/trackback.php/201>, свободный. – (Дата обращения: 25.11.2013).
54. Развитие «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : [Наук.-метод. розробка] / За ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, С. Циба. – Запоріжжя, 2009. – 116 с.
55. Скобликова Т. В. Теоретические и методологические проблемы развития личности средствами физической культуры в системе непрерывного образования / Т. В. Скобликова // Физическая культура. – № 2. – 2000. – С. 50-53.
56. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : [учеб. пособие] – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 368 с.
57. Третьякова Н. О преемственности между дошкольным образовательным учреждением и школой / Н. Третьякова, О. Скороколупова // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 3. – С. 6-8.
58. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу : Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 р. № 1/9-563) // Дошкільне виховання. - 2010. - № 9. - С. 9–14.
59. Фізичний розвиток дітей і підлітків та чинники, що його формують [Электронный ресурс] / Н. І. Осадчук, Т. М. Кривов'яз, З. М. Романова, С. А. Шкарпета // Publishing house Educationand Sciences. r.o. – Електрон. дані. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/26\\_SSN\\_2010/Medecine/71423.doc.htm](http://www.rusnauka.com/26_SSN_2010/Medecine/71423.doc.htm) (дата звернення: 14.09.2013). – Назва з екрану.
60. Фізкультура від 4 до 9: Педагогіка спільного успіху / Упоряд. А. Русаков. – К. : Вид. дім “Шк. світ” ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 112 с.
61. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно - епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2013 рік /за ред. О.С. Мусія. - К., 2014. – 438 с. – Режим доступу: <http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichna%20dopovid/%D0%A9%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C.2014.pdf> - Назва з екрану. – (Дата звернення: 28.07.2015).
62. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно ориентированного образования [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>, свободный. – Назв.с экрана. – (Дата обращения).

## ДОДАТКИ

### Додаток 1. Тезаурус.

#### “Е”

- **енерджайзер** – слово англійського походження (energizer). Означає - активатор, генератор, заряджаючий енергією. Такі вправи спрямовані на підвищення тону та позитивної енергії дітей, підвищення групової взаємодії.

#### “К”

- **кардіо-тренування** – період заняття, упродовж якого здійснюється розвиток загальної витривалості дітей і підлітків засобами циклічних вправ у межах індивідуальної фітнес-зони;
- **креативність** (від англ. *creative* — створювати, творити) - здатність людини до нестандартного мислення та поведінки. <http://social-science.com.ua/article/1045>

#### “Р”

- **“руховий інтелект”** – здатність використовувати усі частини тіла під час рішення задач або створення будь якого продукту, включаючи контроль за грубими та тонкими моторними рухами (Gardner, 1983). Це перший та основний вид інтелекту, який є фундаментом для розвитку усіх здібностей дитини. Рівень розвитку рухового інтелекту, досягнутий дитиною до шести років, багато в чому визначає готовність до школи та перспективи його подальшого розвитку [<http://www.kinder.spb.ru/article.php?id=1329>].

#### “С”

- **сенсомоторне тренування** – заняття або комплекс вправ, які виконуються систематично з метою усвідомленого набуття та вдосконалення вміння дитини узгоджувати дії та взаємодії органів почуття та рухів;

#### “Ф”

- **фізіологічна яма** – різкий підйом – спад – підйом показників ЧСС у короткий проміжок часу в наслідок неадекватного фізичного навантаження;
- **фітнес-зона** – показники частоти серцевих скорочень певної дитини, у межах яких здійснюється кардіо-тренування; розраховується окремо для дівчат, хлопців; залежить від віку, статі, ЧСС у стані спокою, а також ваги тіла.

**Додаток 2. Методика тестування дітей і підлітків у “Школі розумного руху”**

**Рухова пам’ять**

*Тест-завдання 1.1. Запропонувати дитині повторити певні вихідні положення, які продемонстрував педагог;*

**Рухове сприймання**

*Тест-завдання 2.1. Промовляти різні вправи, які дитина має виконувати «на слух».*

**Рухова уява**

*Тест-завдання 3.1. Запропонувати дитині виконати певні вправи, які «перегорнуті» - Педагог називає певне в.п., а Дитина має прийняти протилежне в.п.;*

**Рухова фантазія**

*Тест-завдання 4.1. Запропонувати дитині самостійно відобразити рухи тварин, видів транспорту, літери, фігури тощо.*

*Тест-завдання 4.2. Запропонувати дитині виконати вправу з використанням певного дрібного спортивного інвентарю.*

**Проба Ромберга**

- I. З метою визначення індексу рівноваги діти виконують пробу Ромберга: в.п. – стоячи на одній нозі, руки вперед. Визначався час, за який дитина простоїть на місці, утримуючи рівновагу.
- II. Визначається індекс Кетле (фізичного розвитку дитини) з використанням формули (1):
$$ІК = \frac{\text{Маса тіла, кг}}{(\text{Довжина тіла, м})^2}$$
- III. Встановлюється індекс здоров’я: відношення кількості днів, упродовж яких дитина хворіла до загальної кількості днів – терміну спостереження.

**Додаток 3. Матриця принципів ↔ методів навчання дітей і підлітків в “Школі розумного руху”**

| ГРУПА<br>ПРИНЦИПІВ<br>/ внутрішній зміст                                     | ПРИНЦИПИ                                          | МЕТОДИ                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| “Ліберально”<br>/ лояльне, лаконічно,<br>лагідно, ласкаво                    | Пробудження свідомості учнів                      | Продуктивно-практичний метод                                   |
|                                                                              | Підвищення впливу колективу на індивідуальність   | Метод строкової інформації                                     |
|                                                                              | Опори на позитивні якості учня                    | Пояснювально-стимулюючий метод                                 |
|                                                                              | Спрямованості на гармонійний розвиток особистості | Пояснювально-спонукальний метод                                |
| “Інтерактивно”<br>/ цікаво,<br>індивідуально,<br>ініціативо,<br>ілюстративне | Діяльнісного характеру навчання                   | Частково-пошуковий метод                                       |
|                                                                              | Зв’язку навчання з життям                         | Індуктивний / дедуктивний метод                                |
|                                                                              | Зворотного зв’язку                                | Метод опосередкованої наочності                                |
|                                                                              | Наочності в навчанні                              | Інструктивно-продуктивно практичний метод                      |
| “Динамічне”<br>/ диференційовано,<br>достатньо,<br>довготривало,<br>доступно | Систематичності та послідовності                  | Метод стандартно безперервної / стандартно інтервальної вправи |
|                                                                              | Міцності навчання та його циклічності             | Метод перемінної вправи                                        |
|                                                                              | Активності та самостійності                       | Репродуктивний / редукований метод                             |
|                                                                              | Врахування індивідуальних особливостей учнів      | Метод спрямованого відчуття рухової дії                        |
| “Емоційно”<br>/ ефективно, ефектно,<br>естетично, економне                   | Забезпечення радості від успіхів у навчанні       | Ігровий / змагальний метод                                     |
|                                                                              | Відкритості                                       | Метод безпосередньої наочності                                 |
|                                                                              | Резонансу                                         | Метод узагальненого впливу                                     |
|                                                                              | Естетизації                                       | Метод роз’єднаної / цілісної конструктивної вправи             |
| “Раціонально”<br>/ рентабельне,<br>респектабельно,                           | Коефіцієнту корисної дії                          | Метод “піраміди”                                               |
|                                                                              | “Коловерту”                                       | Метод “методичної вертушки”                                    |
|                                                                              | Мінімаксу                                         | Метод “алгоритму”                                              |

|                             |                                                                   |                     |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|
| реферативно,<br>розвивальне | Органічної єдності навчання,<br>розвитку, оздоровлення, виховання | Дослідницький метод |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|

### **Сутність методів навчання учнів у “Школі розумного руху”**

Методи навчання та виховання учнів – способи вирішення педагогічних задач формування знань, умінь і навичок учнів у багаторівневому систематичному процесі їхнього фізичного (само)вдосконалення.

### **Група принципів “Ліберально”**

#### **Продуктивно-практичний метод**

спосіб виконання дітьми та підлітками певної вербальної або схематизованої інструкції педагога в “авторській” інтерпретації;

#### **Метод строкової інформації**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на підборі специфіки руху залежно від ситуації в оточуючому середовищі

#### **Пояснювально-стимулюючий метод**

спосіб навчання дітей і підлітків, який передбачає стисле пояснення, або (краще) демонстрацію в.п. і установку на рухову дію у індивідуальній амплітуді, діапазоні навантаження тощо

#### **Пояснювально-спонукальний метод**

передбачає забезпечення навчальної роботи дітей з опорою на певні схематичні пояснення, без довготривалого вербального супроводження, що надає можливість кожній дитині відобразити власну рухову схему в своїй дії;

### **Група принципів “Інтерактивно”**

#### **Частково-пошуковий метод**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на аналітичній діяльності відносно певної негативної ситуації

#### **Індуктивний / дедуктивний метод**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на поєднанні, систематизації певних видів руху

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на розмежуванні певного комплексу (системи) вправ на його складові

#### **Метод опосередкованої наочності**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на порівнянні власних рухів з більш досконалими рухами

#### **Інструктивно/ продуктивно практичний метод**

це спосіб організації рухової діяльності вихованців у результаті отримання попереднього або паралельного вербального чи (та) наочного пояснення

спосіб виконання дітьми та підлітками певної вербальної або схематизованої інструкції педагога в “авторській” інтерпретації;

### **Група принципів “Динамічно”**

**Метод стандартно безперервної / стандартно інтервальної вправи**  
спосіб вирішення рухової задачі, заснований на довго тривалому виконанні руху за однакових умов і специфіки

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на серійному виконанні руху однакової специфіки в змінних умовах

#### **Метод перемінної вправи**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на серійному виконанні руху з різною специфікою в змінних умовах

#### **Репродуктивний / редуktivний метод**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на відтворенні учнем способів діяльності за розробленим учителем планом, схемою, інструкцією, вказівками.

(спрощення) - спосіб вирішення рухової задачі, заснований на уяві складного об'єкту як суми простих елементів, зведення складного до простого, найвищого до більш низького, цілого до якостей його частин.

#### **Метод спрямованого відчуття рухової дії**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на підборі специфіки руху залежно від власного внутрішнього стану

### **Група принципів “Емоційно”**

#### **Ігровий / змагальний метод**

спосіб вирішення рухової задачі, який здійснюється за певними правилами, однак не відноситься до суто спортивних видів

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на певному виді спорту, досягненні результату, перемоги в умовах спортивної діяльності

#### **Метод безпосередньої наочності**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на повторенні, копіюванні еталонного зразкового руху

#### **Метод узагальненого впливу**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на підборі специфіки та умов виконання руху залежно від необхідної психофізичної якості

#### **Метод роз'єднаної / цілісної конструктивної вправи**

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на виконанні окремих структурних частин певного руху

спосіб вирішення рухової задачі, заснований на виконанні певного руху у повній координації, цілого поєднання його частин

### **Група принципів “Раціонально”**

#### **Метод “піраміди”**

спосіб вирішення рухової задачі, який заснований на виконанні завдань різної складності, ієрархія яких складена (обрана) самим учнем

**Метод “методичної вертушки”**

спосіб вирішення рухової задачі, який передбачає самостійне (одноосібне або в мікро-групі) додавання певних елементів до центральної рухової дії залежно від часткових завдань, які сформулюються педагогом або лідером (формат “бутерброду”)

**Метод “алгоритму”**

спосіб вирішення рухової задачі, який передбачає поступове створення певної схеми рухової дії на основі повно координованого її виконання

**Дослідницький метод**

спосіб вирішення рухової задачі, який передбачає творче застосування знань, умінь і навичок у процесі вирішення самостійно обраної проблеми

Нова фізкультура

**Додаток 4. Модель уроків-тренінгів**

**Тренінг “Серветки+Пакетики”**

Педагогічні завдання:

- Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.
- Розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

Місце проведення уроку: спортивна зала

Інвентар і обладнання:

- Кольорові серветки за кількістю учнів поділено на 5
- Пакетики за кількістю учнів

| №№   | НАЗВА<br>СТРУКТУРНОГО<br>КОМПОНЕНТУ<br>ЗАНЯТТЯ (УРОКУ)                                             | Опис рухового завдання учням                                                                                                                                                                                                                  | ХВИЛИНИ |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.   | <b>ВСТУПНА ЧАСТИНА</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                               | 2 – 3   |
| 1.1. | ОРГМОМЕНТ                                                                                          | Шикування учнів відповідно до стану здоров'я. Роздати різнокольорові серветки.<br>принцип: наочності в навчанні.<br>метод: інструктивно-практичний.                                                                                           | 0,30-1  |
| 1.2. | ВПРАВИ НА<br>УВАГУ ІГРОВОГО<br>ЗМІСТУ +<br>ДИХАЛЬНІ<br>ВПРАВИ                                      | Паперова рухавка: одноосібно, в четвірках, 5-8 вправ, 10-12 секунд кожна вправа.<br>Вправи з використанням пластикового пакету.<br>принцип: спрямованості та гармонійний розвиток особистості.<br>метод: пояснювально-стимулюючий.            | 1-2     |
| 2.   | <b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               | 7 – 8   |
| 2.1. | РОЗМИНКА 3<br>ФАНТАЗІЮ:                                                                            | Ігрове завдання 1,2,3 з пакетами в групі.<br>Піддуває пакет та переміщується обумовленим способом.<br>принцип: мінімаксу.<br>метод: «рухових задачок».                                                                                        | 7-8     |
| 3.   | <b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                               | 22 – 23 |
| 3.1. | ГРАЄМОСЯ -<br>РОЗВИВАЄМОСЯ:<br>КООРДИНАЦІЙНІ<br>ВПРАВИ +<br>ШВИДКІСНІ<br>ВПРАВИ<br>ІГРОВОГО ЗМІСТУ | Рухове завдання по принципу «м'яч капітану»(серветка в пакетику) в мікрогрупах. 8-10 вправ, 1-1,5 хвилини.<br>Зміна лідерів, завершення авторським варіантом.<br>принцип: міцності навчання та його циклічності.<br>метод: перемінної вправи. | 12-13   |

|      |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
|------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 3.2. | РУХОВИЙ<br>МАРАФОН:<br>ВПРАВИ НА<br>РОЗВИТОК<br>СИЛОВОЇ<br>ВИТРИВАЛОСТІ | Бігові вправи в колоні по 1; по командах за кольором серветки, по командах різнокольорових, різним напрямком з диференційованим завданням. Гра «хаотичний футбольний рух». принцип: забезпечення радості від успіхів у навчанні.<br>метод: ігровий/змагальний. | 10-11 |
| 4.   | <b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 – 7 |
| 4.1. | КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ                                      | Вправи з рівноваги (серветка в пакеті) до 5 вправ ускладнюючи умови, до 30 с. кожна вправа.<br>принцип: коефіцієнт корисної дії.<br>метод: узагальненого впливу.                                                                                               | 3 – 4 |
| 4.2. | ОРГМОМЕНТ                                                               | Побажання на майбутнє, подяка за роботу, організований вихід зі спортивної зали.                                                                                                                                                                               | 1 – 2 |

### Тренінг “Хустки”

Педагогічні завдання:

- Сприяти формуванню загальних уявлень учнів про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку.
- Скласти умови для формування практичних навичок учнів для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Інвентар і обладнання:

- хустки по 2 штуки на кожного учня;
- наочні картки;
- секундомір;
- маркер;
- плакат.

| №№            | ЧАС.   | НАЗВА. ОПИС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | МАКС.<br>ЧСС ЗА<br>1 ХВ. |
|---------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|               |        | <b>Вправи на увагу ігрового змісту</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
| 1.1. Обираємо | 2-3хв. | «Яка Ваша думка?». Учитель називає певні дії, які можна (не можна) робити на уроці з певним інвентарем, за певним розділом програми. Учні переміщуються до тих стін, на яких зазначені вірогідні відповіді («Згодні», «Не згодні», «Скоріше так, ніж ні», «Скоріше, ні, ніж так». Обумовити до 8-10 позицій.<br>Принцип: Наочності в навчанні<br>Метод: Інструктивно-практичний | 78                       |

|                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
|-------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.2. Знайомимося  | 1-2хв   | Формуються команди учнів: пари лідерів (за видами спорту), до них – вболівальники. Усі учні отримують однаковий незвичайний інвентар (хустки). Кожна група учнів по черзі демонструє один елемент, за яким можна відгадати вид спорту. Умова демонстрації «Стоп-кадр» або «Повільна зйомка». Інші відгадують.<br>Принцип: Спрямованості на гармонійний розвиток особистості<br>Метод: Пояснювально-стимулюючий                                                                                                                                                                                       | 84  |
|                   |         | <b>Розминка з фантазією</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| 2.1. Розминаємося | 2-3хв   | Вправи із системи «БІЛОЯР» з використанням хусток («Спираємося на стіл», «Дерево на вітру», «Скрутик», «Висока рука + висока нога»). Завершити ритмічними вправами. Циклічно: одноосібно, вдвох, четвірки.<br>Принцип: Наочності в навчанні<br>Метод: Інструктивно-практичний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 108 |
|                   |         | <b>Сенсомоторне тренування</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| 3.1. Розвиваємося | 5-6хв   | «Живі перешкоди». Виконується в групах згідно з рівнем фізичної підготовленості учнів. Обумовлюється темп/ритм бігу для кожної групи учнів. Обумовлюється зона, в якій розміщуються «живі перешкоди». Усі перешкоди формуються за допомогою тіл і хусток учасників команди. Інші команди учнів мають подолати «перешкоди» вірогідним способом. Усе виконується за командами вчителя. Як варіант: можна «замовляти» вид перешкоди (гімнастичні лави; паркани; обручи; калюжки; каміння тощо).<br>Принцип: врахування індивідуальних особливостей учнів<br>Метод: спрямованого відчуття рухової дії.   | 108 |
|                   |         | <b>Кардіо-тренування</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
| 4.1. Тренуємося   | 13-15хв | Ігрова вправа «Над, під, через, навколо»: виконується в трійках-четвірках. Пара учнів тримають натягнутими хустки та дають зазначені в назві завдання (почергово в довільному порядку). Інші учасники мають долати хустки зазначеним способом. Зміна після 1-3 циклів. Увага учням СМГ (без стрибків).<br>Принцип: опори на позитивні якості учня<br>Метод: перемінної вправи.<br>Тренування «Табата». Поєднання учнів у довільні групи. За гаджетом «7 хвилин» учні виконують вправи. Умова: всі вправи – з хустками.<br>Принцип: активності та самостійності<br>Метод: редуکتивний/репродуктивний. | 72  |
|                   |         | <b>Корекційно-реабілітаційний тренінг</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |

|                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
|----------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.1. Удосконалюємося | 5-6хв | «Фізкультурна мандрівка»: по командам відповідно до рівня фізичної підготовленості учнів. У одній команді не більш ніж 4-5 осіб. Потоково: 1 долає певний шлях своїм способом, 2 – шлях попереднього товариша – його способом, далі – своїм способом; 3 – повторює шлях/спосіб 1,2 і додає свій. Усі вправи з інвентарем, який обумовлюється.<br>Принцип: забезпечення радості від успіхів у навчанні<br>Метод: ігровий змагальний метод. | 132 |
|                      |       | <b>Ефект однієї вправи</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
| 6.1. Відновлюємося   | 4-5хв | Ігрова вправа «Дівчата? Хлопці?»: дві зустрічні шеренги (хлопці – дівчата). В кожного учасника – хустка в руках за спиною. За командою «Руш!» всі мають прокручувати хустку вперед, переступати її і т.д. Дозволяється за одне прокручування робити один крок. Той, хто порушує правило, починає шлях спочатку.<br>Принцип: врахування індивідуальних особливостей учнів<br>Метод: спрямованого відчуття рухової дії.                     | 100 |
|                      |       | <b>Підсумки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
| 7.1. Аналізуємо      | 2-3хв | «Що розвивали?» За допомогою маркера на кожному аркуші із завданнями написати психофізичну або моральну якість особистості, яку розвивали / вдосконалювали.<br>«Скласти слоган». Під маршовий крок промовити слоган, виходячи зі спортзалу.<br>Принцип: зворотного зв'язку.<br>Метод: пояснювально-спонукальний.                                                                                                                          | 100 |

# СКОРІШЕ

## "НІ",

## НІЖ

## "ТАК"

|                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| ЩО                                                                              |
| «Яка Ваша думка?».                                                              |
| «Стоп-кадр» або «Повільна зйомка».                                              |
| «Спираємося на стіл», «Дерево на вітру», «Скрутик», «Висока рука + висока нога» |
| «Живі перешкоди».                                                               |
| «Над, під, через, навколо»                                                      |
| Тренування «Табата»                                                             |
| «Фізкультурна мандрівка»                                                        |
| «Дівчата? Хлопці?»                                                              |

«Що розвивали?»

«Скласти слоган»

### Тренінг “Тарілочки”

Педагогічні завдання:

– Текст

– Текст

Інвентар:

– Картонні різнокольорові тарілочки за кількістю учнів x 2;

– Різнокольорові серветки за кількістю учнів.

| №№              | Тривалість | НАЗВА                                                                                                                                                                                      | ЧСС |
|-----------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                 |            | <b>Вправи на увагу ігрового змісту</b>                                                                                                                                                     |     |
| Обираємо        |            | Кожний учасник бере довільну кількість серветок + 2 тарілочки.                                                                                                                             |     |
| Рахуємо         |            | Всі сідають на підлогу де завгодно (в межах майданчику): «Покажіть на пальцях, скільки у вас (серветок, речей, тарілок тощо)?».                                                            |     |
| Знайомимося     |            | Учасники поєднуються в трійки – четвірки (із сусідами, не переміщуються, лише посуваються). Кожний в групі має сказати про себе таку кількість фактів, скільки серветок обрав.             |     |
| Дихаємо         |            | Учасники випрямляють серветки. Кожні в групі отримують свій номер. Педагог надає команду (номер), відповідні зі номерами учасники піддують серветку вгору та ловлять її. Можливі варіанти. |     |
|                 |            | <b>Розминка з фантазією</b>                                                                                                                                                                |     |
| Розминаємося    |            | «Музичні тарілочки»: 4 колони.                                                                                                                                                             |     |
|                 |            | <b>Сенсомоторне тренування</b>                                                                                                                                                             |     |
| Розвиваємося    |            | «Зв’язка в шерензі». «Зв’язка в колоні». «Зв’язка в шерензі та колоні». «Швидкий обмін». «Кидки одноосібні». «Кидки парні». «Кидки у четвірках».                                           |     |
|                 |            | <b>Крос-фіт</b>                                                                                                                                                                            |     |
| Тренуємося      |            | Зустрічні пари (четвірки).                                                                                                                                                                 |     |
|                 |            | <b>Корекційно-реабілітаційний тренінг</b>                                                                                                                                                  |     |
| Удосконалюємося |            | Дві вправи синхрогімнастики Хасайя Алієва: «Хлист по спині»; «Лижник».                                                                                                                     |     |
|                 |            | <b>Ефект однієї вправи</b>                                                                                                                                                                 |     |
| Відновлюємося   |            | «Не розбій тарілочку».                                                                                                                                                                     |     |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

### Мотузковий тренінг

Педагогічні завдання:

- Скласти умови для формування структурних компонентів психіки дітей.
- Продовжувати розширення рухового досвіду учнів, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.

Інвентар і обладнання:

- мотузки довгі (3-4 м.) – 4-5 шт.;
- пластикові пакети малі – за кількістю учнів;
- аркуші паперу А-4 – за кількістю учнів;
- магнітофон;
- аудіо-диск CD.

| Частина заняття (тривалість, хв.) | Назва структурного компоненту заняття                        | Тривалість (хв.) | Максимальні показники ЧСС для учнів ОМГ (УД/15 СЕК.) | Максимальні показники ЧСС для учнів СМГ (УД/15 СЕК.) |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ВСТУПНА (2)                       | ОРГМОМЕНТ.                                                   | 0,30             | 23                                                   | 25                                                   |
|                                   | ВПРАВИ НА УВАГУ: Додаток 1. «ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ».                  | 1,5              | 26                                                   | 28                                                   |
| ПІДГОТОВЧА (6)                    | РОЗМИНКА З ФАНТАЗІЄЮ: Додаток 2. «З МОГО В.П. – СВОЮ ВПРАВУ» | 6                | 26                                                   | 29                                                   |
| ОСНОВНА (15)                      | ГРАЄМОСЯ - РОЗВИВАЄМОСЯ! Додаток 3                           | 8                | 39                                                   | 35                                                   |
|                                   | РУХОВИЙ МАРАФОН Додаток 4                                    | 7                | 43                                                   | 36                                                   |
| ЗАКЛЮЧНА (7)                      | КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ Додаток 5                 | 4                | 35                                                   | 32                                                   |
|                                   | ЗАМИНКА: ЕФЕКТ ОДНІЄЇ ВПРАВИ Додаток 6                       | 3                | 26                                                   | 27                                                   |

ДОДАТКОВІ ДИДАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Додаток 1. «ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ»

|                         |                          |                         |          |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|----------|
| РОЗТАШУВАННЯ ІНВЕНТАРЮ, | МОТИВАЦІЯ НА УСВІДОМЛЕНУ | ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ | ПРИМІТКИ |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|----------|

| ОБЛАДНАННЯ,<br>ДІТЕЙ                                                                                                                                                                                                                 | АКТИВНІСТЬ<br>ДІТЕЙ                                                                                                                                             |                                                               |                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Мотузки – коло – 4 за кутами залу.<br>В центрі кожного кола – паперові грудочки розміщені на пластикових пакетах.<br>Діти сідають на підлогу, по 5-7 навколо кожного кола (за рівнем фізичної підготовленості).<br>Вертикаль тулуба! | Якщо добре та багато займатися фізкультурою, яким можна стати?<br>Чим відрізняються сильні люди від інших?<br>Покажіть вправу, яка може допомогти вам бути..... | Вправи енерджайзеру:<br>«Веселі тарілки»<br>«Заводні іграшки» | Можливий фоновий музичний супровід. |

Додаток 2. «З МОГО В.П. – СВОЮ ВПРАВУ»

| №№                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В.П                                                          | ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Усі в.п. – певною частиною тулуба - на мотузку. Усі вправи – стретчинг. Намагатися створювати «кінематичний ланцюг». Відмічати найкращу вправу, виконувати другу серію саме цю вправу. Слідкувати, щоб не було затримання дихання. По завершенні кожна дитина бере паперову грудочку, пакет заправляє за пояс в шортах, під футболку. |                                                              |                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Упор сидячи позаду, зігнувшись. Стопи спираються на мотузку. | По 5-6 повторів, кожна – 5-7 сек.                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Партер, долоні – на мотузку.                                 | Утримувати 6-8 сек., по 5-7 сек.                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Упор стоячи на лівому коліні, хват руками в центрі.          | По 3-4 повтори, кожна – по 5-7 сек. Повторити з правого коліна так саме.     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Геометрична фізкультура». Назва фігури + назва в.п.         | Слід з мотузки зобразити фігуру та вздовж її сторін прийняти обумовлене в.п. |

Додаток 3. «ПАПЕРОВА РУХАВКА»

| №№                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | НАЗВА ВПРАВИ | ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ДІТЬМИ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------|
| Мотузки перекласти до центру, в довжину, дві паралелі. Відстань – 2 кроки. Кожна підгрупа дітей шикуються в одну шеренгу, спиною (п'ятами) до своєї мотузки. В руках у кожної дитини – паперова грудочка. «Вперед – кроком руш!»: діти прямують до бокових ліній майданчика. «Кругом!»: стоять обличчям до центру зали. Знаходять перед собою товариша (партнера), з ким будуть виконувати рухові завдання. |              |                              |

# Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

|  |                               |                                                     |                 |
|--|-------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
|  | Одноосібно. Паперовий м'ячик  | Жонглювання                                         | До 15 локомоцій |
|  | У парах (трійках – четвінках) | Кидки двома руками з в.п. – сидячи на п'ятках       | До 30 сек.      |
|  | У парах (трійках – четвінках) | Кидки однією рукою з в.п. – стоячи на одному коліні | До 30 сек.      |
|  | У парах - трійках - четвінках | «Бадмінтон» правою + лівою руками                   | До 6 разів      |
|  | У парах - трійках - четвінках | «Футбол» правою + лівою ногами                      | До 6 разів      |

## Додаток 4. «ВЕСЕЛІ ПЕРЕБІГАЛКИ»

| №№                                                                                                           | НАЗВА ЗАВДАННЯ                               | ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Паперові грудочки розкладаємо біля мотузки, напроти розташування кожної дитини. Працювати будемо з пакетами. |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                              | Одноосібно (у парах, фронтально). «Парашути» | Покласти паперовий м'ячик напроти себе, біля мотузки. Необхідно подути на розкритий пакет вгору та виконати різні рухові завдання: плескати в долоні, перебігати, змінюватися місцями тощо. Діти пропонують також і свій варіант. До 3 хвилин. |
|                                                                                                              | «Ритмо-біг і ритмо-стриб»                    | Виконується в двох підгрупах, вздовж мотузок. Через паперові грудочки. Як ускладнення: більш розвиненим дітям пропонувати виконання з ритмічним м'ячем. До 4 хвилин.                                                                           |

## Додаток 5. «ГРА В ПЛАНКУ»

| №№                                                                                                                                                                                                                                 | НАЗВА ЗАВДАННЯ                               | ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Діти підходять до мотузки, приймають положення напроти партнера, перед кожною дитиною – паперова грудочка. Всі завдання виконуються в положенні «планка» - упор лежачи. Для полегшення – упор лежачи з опорою на одне коліно тощо. |                                              |                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                    | «Підкидання паперового м'ячика однією рукою» | Одноосібно, по декілька разів. Помінятися м'ячиком.            |
|                                                                                                                                                                                                                                    | «Прокачування м'ячика партнеру»              | Змінювати робочу руку.                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                    | «Цирковий етюд»                              | З опорою на трьох-двох точках, у горі поєднати м'ячики (2-3-4) |

## Додаток 6. «ХЛОПИ-ТОПИ-ШЛЬОПИ»

| №№ | НАЗВА ЗАВДАННЯ        | ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ                                                                                                   |
|----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | «Музикальні долоньки» | Виконується певний музичний ритм долонями, одноразово – рахунок. На останній рахунок – зміна паперовими грудочками. В парах і по колу. |

|  |                              |                                                                                                                      |
|--|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | «Якщо ти 1, якщо нас багато» | Педагог показує певну цифру і певне в.п. Діти мають відтворити в.п., поєднавшись у групи за кількістю показних цифр. |
|--|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Тренінг “Тримай баланс!”

Посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=LBZfcqm7U54>

Педагогічні завдання:

– Сприяти підвищенню довільності рухових дій, самоконтролю, дотримання правил безпеки, здатності орієнтуватися у просторі;

– Вправляти в умінні дотримуватися правил безпеки організму та рухової активності у приміщенні та за його межами

Мотивування учнів: «Ми будемо сьогодні розвивати системну силу, координацію, рівновагу і реактивність. Існують необмежені варіації тих рухових завдань, які сьогодні будуть на уроці. Будьте винахідливі та виконуйте це самостійно!»

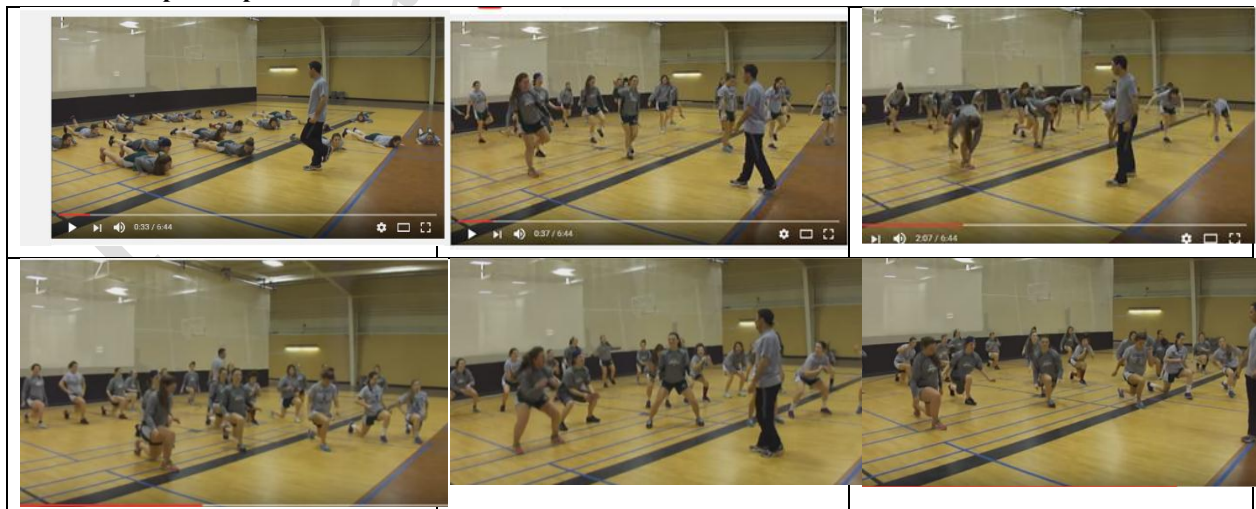
Інвентар і обладнання:

– тарілочки пластикові різнокольорові – за кількістю дітей x 2.

| №№        | НАЗВА СТРУКТУРНОГО КОМПОНЕНТУ ЗАНЯТТЯ (УРОКУ)     | Опис рухового завдання учням                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ХВИЛИНИ         |
|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>1.</b> | <b>ВСТУПНА ЧАСТИНА</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2-3 хв.</b>  |
| 1.1.      | ОРГМОМЕНТ                                         | На підлозі розкладені пари тарілочок на рівній відстані одна від іншої. Діти перед тим, як увійти до спортзалу, називають ім'я свого друга або подруги. Одразу стають біля пари тарілочок. Привітання. Мотивування.                                                                                                   | До 1 хв.        |
| 1.2.      | ВПРАВИ НА УВАГУ ІГРОВОГО ЗМІСТУ + ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ | Ігрове завдання «Можна. Треба. Заборона». Лідер промовляє певні ситуації, які можливі під час занять. Якщо так можна робити, діти роблять активний вдих, підіймаються навшпиньки та утримують положення до 4-6 сек. Якщо так не можна – присісти, групування, видих, захвати носик, не дихати. Можна змінювати умови. | До 2 хв.        |
| <b>2.</b> | <b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>5-6 хв.</b>  |
| 2.1.      | РОЗМИНКА 3<br>ФАНТАЗІЮ:<br>ВПРАВИ<br>СТРЕТЧИНГУ   | Комплекс вправ «Тримай баланс». Знайомство зі змістом комплексу за принципом «Одразу пробуємо». Поступово. Остання хвилина – самостійно кожний має пригадати поступовість вправ у змісті комплексу.                                                                                                                   | 5-6 хв.         |
| <b>3.</b> | <b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>9-10 хв.</b> |

|      |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.1. | ГРАЄМОСЯ -<br>РОЗВИВАЄМОСЯ:<br>КООРДИНАЦІЙНІ<br>ВПРАВИ +<br>ШВИДКІСНІ<br>ВПРАВИ<br>ІГРОВОГО ЗМІСТУ | Виконуємо весь <b>Комплекс вправ «Тримай баланс»</b> . Однак на кожну вправу – своя команда. Варіації чергування команд (вправ). Замість Педагога – певний Лідер. Потім – окремими групами, стоячи в колі. Додавати власний елемент до комплексу, інші команди.                                                       | 4-5 хв.        |
| 3.2. | РУХОВИЙ<br>МАРАФОН:<br>ВПРАВИ НА<br>РОЗВИТОК<br>СИЛОВОЇ<br>ВИТРИВАЛОСТІ                            | «Кольорові перегони». Пересування одноосібно, в парах, трійках тощо, відповідно до зазначених команд: в групі лише жовті, в групі різні кольори тощо. За командою «Стоп. Шукай» діти зупиняються, знаходять певного Лідера, який має демонструвати вправу силового характеру. Всі повторюють до команди «Бігом руш!». | 4-6 хв.        |
| 4.   | <b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3-5 хв.</b> |
| 4.1. | КОРЕКЦІЙНО-<br>РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ<br>ТРЕНІНГ                                                          | «Стретч на тарілочках». Спираючись на тарілочки різними частинами ніг і рук, виконуємо вправу на розтягування в різні боки. Поступово зменшуємо кількість опорних точок.                                                                                                                                              | До 3 хв.       |
| 4.2. | ЗАМИНКА: ЕФЕКТ<br>ОДНІЄЇ ВПРАВИ +<br>РЕЛАКСАЦІЯ                                                    | «Рахуємо опорні точки»: стоячи в колі, необхідно спиратися на підлогу такою кількістю опорних точок (на команду), яку зазначає Лідер.                                                                                                                                                                                 | До 2 хв.       |
| 4.3. | ОРГМОМЕНТ                                                                                          | Підсумки. Найкращі досягнення. Побажання.                                                                                                                                                                                                                                                                             | До 1 хв.       |

Комплекс вправ «Тримай баланс»



### Тренінг “Кидай + Лови + Перебігай”

Педагогічні завдання:

- Забезпечити розширення уявлення учнів про вплив фізичних вправ на

особистість та її потенційні здібності.

– Продовжувати розширення рухового досвіду учнів, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.

Інвентар і обладнання:

- м'ячі різні – класокомплект;
- олівці – класокомплект;
- аркуші кольорового паперу – класокомплект;
- магнітофон;
- картки із завданнями інтерактивного змісту;
- аудіо-диск CD.

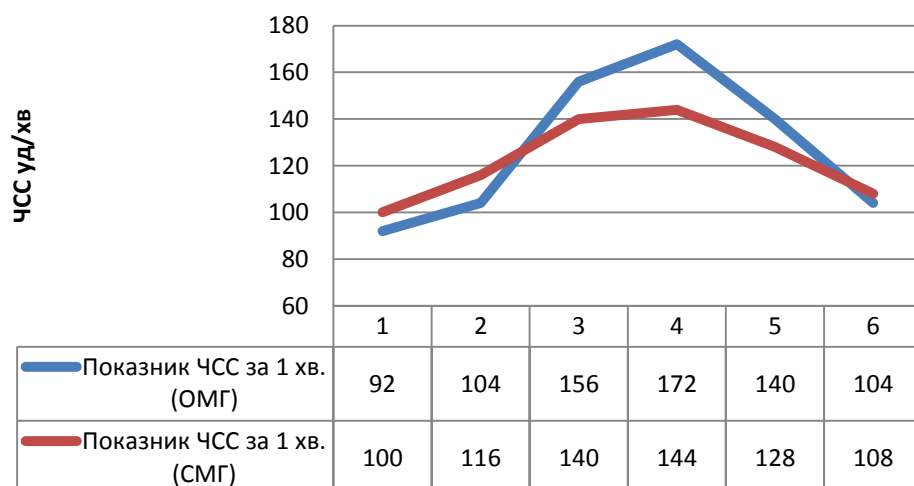
| Частина уроку  | Назва структурного компоненту уроку                                                                                                                                                                         | Тривалість | Навчальні карти             | Максимальні показники ЧСС для учнів ОМГ (УД/15 СЕК.) | Максимальні показники ЧСС для учнів СМГ (УД./15 СЕК.) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| I. ВСТУПНА     | ОРГМОМЕНТ. (Додаток 5. Модель параметрів індивідуального портрету фізіологічної кривої реакції серцево-судинної системи учнів з різним станом здоров'я на фізичні навантаження під час уроку. (Додаток 1.). | 2          | <a href="#">Д. 1 + Д. 2</a> | 23                                                   | 25                                                    |
| II. ПІДГОТОВЧА | РОЗМИНКА ФАНТАЗІСЮ (Додаток 2. «)                                                                                                                                                                           | 3          | <a href="#">Р. 1</a>        | 26                                                   | 29                                                    |
| III. ОСНОВНА   | ГРАЄМОСЯ РОЗВИВАЄМОСЯ! (Додаток 3. «)                                                                                                                                                                       | 10         | <a href="#">Г. 1</a>        | 39                                                   | 35                                                    |
|                | РУХОВИЙ МАРАФОН (Додаток 4. )                                                                                                                                                                               | 16         | <a href="#">РМ. 1</a>       | 43                                                   | 36                                                    |
| IV. ЗАКЛЮЧНА   | КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ (Додаток 5. «)                                                                                                                                                           | 8          | <a href="#">КРТ. 1</a>      | 35                                                   | 32                                                    |
|                | ЗАМИНКА: ЕФЕКТ ОДНІЄЇ ВПРАВИ (Додаток 6. «)                                                                                                                                                                 | 3          | <a href="#">Е1В. 4</a>      | 26                                                   | 27                                                    |

ДОДАТКОВІ ДИДАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Додаток 5. Модель параметрів індивідуального портрету фізіологічної кривої реакції серцево-судинної системи учнів з різним станом здоров'я на фізичні навантаження під час уроку

| Назва структурного компонента уроку                   | ОРГМОМЕНТ | РОЗМИНКА 3 ФАНТАЗИЮ | ГРАЄМОСЯ - РОЗВИВАЄМОСЯ! | РУХОВИЙ МАРАФОН | КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ | ЗАМИНКА: ЕФЕКТИВНІСТЬ |
|-------------------------------------------------------|-----------|---------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| Максимальні показники ЧСС для учнів ОМГ (УД/15 СЕК.)  | 23        | 26                  | 39                       | 43              | 35                                 | 26                    |
| Показник ЧСС за 1 хв. (ОМГ)                           | 92        | 104                 | 156                      | 172             | 140                                | 104                   |
| Максимальні показники ЧСС для учнів СМГ (УД./15 СЕК.) | 25        | 29                  | 35                       | 36              | 32                                 | 27                    |
| Показник ЧСС за 1 хв. (СМГ)                           | 100       | 116                 | 140                      | 144             | 128                                | 108                   |

### Модель фізіологічної кривої реакції ССС учнів на фізичне навантаження



Додаток 6. ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ НА ПОЧАТКУ УРОКА

Д. 1 ОБІЙМИ ПЛЕЧІ

Учні сидять на гімнастичній лаві або стоять в певному порядку. Руки зігнуті перед обличчям. Руки пальцями уперед одночасно рухаються за різнойменні плечі, до лопаток. Лікті - схресно на рівні носу. Саме в цей момент слід виконати гучний вдих через ніздрі. У момент, коли руки повертаються у в.п. слід виконати непомітний видих через пів відкритий рот. Темп виконання - швидкий. На видих - не акцентувати увагу. Лише - на гучний вдих. Виконувати від 6 разів до 32 разів, поступово збільшуючи кількість виконання. Повторити дві серії. Пауза - 3-5 сек.

Д. 2 НАСОС

Учні стоять доволіно, ноги нарізно. Руки - внизу, пальці в кулаки. Нахил тулуба праворуч, одночасно кулак правої руки рухається нажче коліна правої ноги, кулак лівої руки - по боковій поверхні тулуба - в ліву пахвову западину. У цей час виконується гучний вдих через ніздрі. В час, коли повертаємося до в.п. - непомітний видих. Темп виконання - швидкий. На видих - не акцентувати увагу. Лише - на гучний вдих. Виконувати від 6 разів до 32 разів, поступово збільшуючи кількість виконання. Повторити дві серії. Пауза - 3-5 сек.

Додаток 7. "РОЗМИНКА З ФАНТАЗІЄЮ"

Р. 1 "РОЗМИНКА З ОЛІВЦЕМ"

|                                        |                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Вгору-вниз-праворуч-ліворуч            | Утримувати 6-8 сек. Х 4-5 разів                  |
| Нахил уперед прогинаючись - присідання | На 4-6 сек. Х 6-8 разів                          |
| Дві руки - одна нога                   | Утримувати 6-8 сек. Х 4-5 разів                  |
| Руки - випади - різноспрямовані        | Утримувати 6-8 сек. Х 4-5 разів                  |
| Цифри - літери                         | 4 -8 пар фігур; 1/2 з них - стоячи на одній нозі |

Додаток 8. "ГРАЄМОСЯ - РОЗВИВАЄМОСЯ"

|      |                    |
|------|--------------------|
| Г. 1 | "ПАПЕРОВА РУХАВКА" |
|------|--------------------|

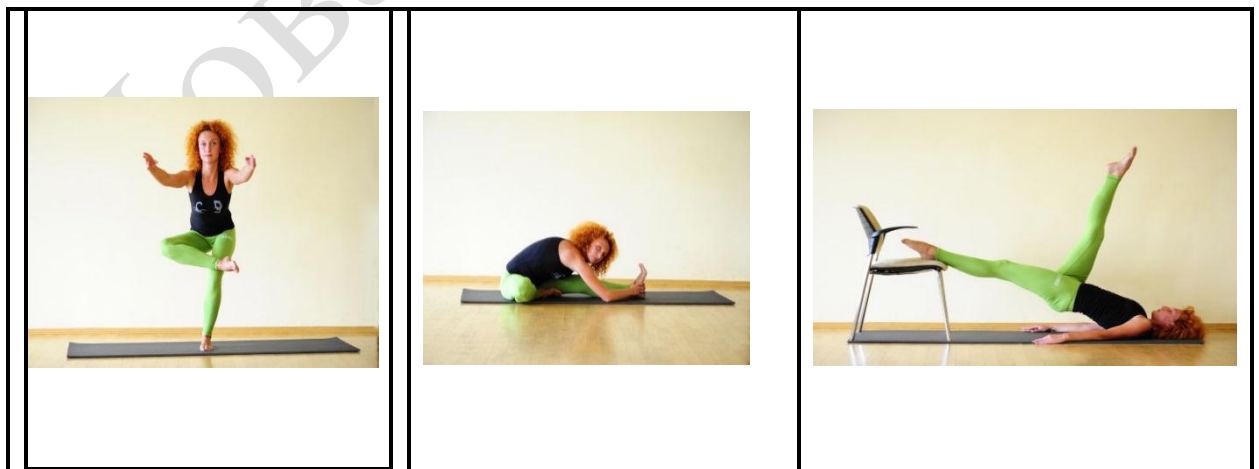
|                                                    |                                                                                      |                 |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 3 партнером. Аркуші між долонь                     | Рухаються права рука - ліва нога (навпаки)                                           | 4-6 циклів      |
| 3 партнером. Аркуші між долонь                     | Опора на одну ногу. Рухаються руки + тулуб + голова                                  | 6-8 циклів      |
| 3 партнером. Аркуші між плечей                     | Рухаються одна рука + дві ноги                                                       | 4-6 циклів      |
| 3 партнером. Аркуші між лопаток                    | Рухаються руки + ноги + тулуб + голова                                               | 3-4 цикли       |
| Одноосібно. Аркуш покласти на певну частину тулуба | Піднятися + опуститися + повернутися + присісти                                      | 3-4 цикли       |
| Одноосібно. Паперовий м'ячик                       | Жонглювання                                                                          | До 60 локомоцій |
| У парах - трійках - четвірках                      | Кидки в руки однією з в.п. - стоячи на коліні                                        | До 6 разів      |
| У парах - трійках - четвірках                      | Кидки двома з в.п. - сидячи на п'ятах                                                | До 6 разів      |
| У парах - трійках - четвірках                      | "Бадмінтон"                                                                          | До 6 разів      |
| У парах - трійках - четвірках                      | "Футбол"                                                                             | До 6 разів      |
| У парах - трійках - четвірках                      | 1 - за часовою стрілкою; 2 - проти часової стрілки; 3 - замри, стоячи на одній нозі. | До 3-4 циклів   |
| У парах - трійках - четвірках                      | Як попереднє, однак одночасно пересуваючись по колу                                  | До 3-4 циклів   |

Додаток 9. Модуль 2.3. «Рухова пам'ять»

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3.1. | «Таксі»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|        | Діти поєднуються у пари. У кожної пари дітей – обруч. До середини обруча заходить один учень. Він – пасажир. Інший – позаду ззовні обруча – водій. Обидва учні утримують обруч за його обід. Кожна пара дітей починає бігати певну кількість кіл або певну дистанцію (маршрут). Потім, за вибором пасажир, пара «добирається до певної станції», виконує там завдання та продовжує рух до наступної «станції» на замовлення пасажир. При цьому учні міняються функціями водія та пасажир. «Станції» можуть бути тематичними. Наприклад, гімнастична, баскетбольна, футбольна, волейбольна, гандбольна, легкоатлетична тощо. Можуть бути також внутрішньо тематичні: тема «Гімнастика»- станції «Канатна», «Пострибунчики», «Скакалкино», «Лавочкино», «Кувиркашкіно», «Гантелькіно», «Ванько-встанькіно» тощо. |
| 2.3.2. | «Струмочки та озера»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>Учні поєднуються у різні групи за типологічними ознаками. Кожна група учнів шикується в колону по одному. За командою «Струмочки» вони починають рух обумовленим способом та темпом. У кожній групі учнів – «власний» маршрут пересування. Схема руху – довільна, за вибором Лідера. За командою «Озера» учні кожної групи швидко утворюють коло, взявшись за руки. Поступово учні вчаться у колі виконувати певні вправи «на замовлення» Лідера.</p> <p>На зразок: Лідером обумовлюється спосіб пересування – приставним кроком правим боком. Після команди Лідера «Озера» всі учні за групами утворюють коло, взявшись за руки. А Лідер показує частину тулуба (напр., плече, коліно, стегно, шия тощо), для якої учні в кожній групі мають виконувати вправу. Завдання для учнів кожної групи: вправа має бути однаковою для усіх у складі групи, виконуватися синхронно.</p>                                                                                                               |
| 2.3.3. | «Фізкультурна мандрівка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|        | <p>На майданчику вроздріб розташовані фішки. Учні поєднані в групи за типологічними ознаками. Кожна група шикується в колону по одному. Завдання розпочинають виконувати перші номери в кожній колоні (команді). Вони мають обрати певну фішку та підійти до неї певним способом пересування. Одразу після того, як перший номер певної команди підійшов до визначеної фішки та зупинився, починає роботу другий номер певної команди. Учні, які стоять другими в кожній колоні, повинні пройти маршрут першого номера їхньої команди тим способом, який він (перший номер) демонстрував; продовжити рух до другої (довільно обраної) фішки другим (своїм) способом пересування. Учні – треті номери в кожній команді – повторюють маршрут і спосіб пересування перших номерів, других номерів, та обирають власний маршрут і спосіб пересування. Так далі, до останнього учасника в кожній команді. Наступний учасник розпочинає рух, тоді, як останній в колоні перетне місце його зупинки.</p> |

Додаток 10. "КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ"



Додаток 11. "ЕФЕКТ ОДНІЄЇ ВПРАВИ"

|        |                      |   |                                                                     |
|--------|----------------------|---|---------------------------------------------------------------------|
| Е1В. 1 | "Пиляємо<br>рубаємо" | - | Однією рукою - як під час пиляння; іншою рукою - як під час рубання |
|--------|----------------------|---|---------------------------------------------------------------------|

|        |                         |                                                                                                                                                                          |
|--------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1B. 2 | "Геометрія"             | Правою рукою - попереду - коло; лівою рукою - вгорі - трикутник; однією ногою по підлозі - квадрат                                                                       |
| E1B. 3 | "Хлопи - топи - шльопи" | Поєднання оплесків в долоні з ударами долонями по різним частинам тулуба з одночасними або почерговими тупотіннями ногами по підлозі в різних ритмах і темпах.           |
| E1B. 4 | "Тягнись"               | В.п. - стоячи на лівій. Права нога - за спину. Лівою рукою хват за праву гомілку, тягнути вгору. Правою рукою - тягнутися вгору. Стояти нерухомо. Повторити різнойменно. |
| E1B. 5 | "Каракатиця"            | В.п. - стоячи зігнувшись, хват за пальці ніг. Пересування вперед-назад-праворуч-ліворуч.                                                                                 |

### Тренінг “Незвичайне – у звичному”

Педагогічне завдання:

– Розширювати сприймання учнями фізкультурної діяльності за межі спортивної зали

| Структурні елементи уроку      | Назва завдання учням | Час реалізації                                                                                                    | Учні ПМГ і СМГ - група "А" |                          | Учні СМГ - група "Б"   |                          |
|--------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
|                                |                      |                                                                                                                   | Методичні особливості      | Регулювання навантаження | Методичні особливості  | Регулювання навантаження |
| ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА - 11-13 хв. |                      |                                                                                                                   |                            |                          |                        |                          |
| ОРГМОМЕНТ                      | 1                    | Учні сідають на гімнастичну лаву, поздовж. Питання про самопочуття. Форма. Вимірювання ЧСС за 15 сек. (20-23 уд.) |                            |                          |                        |                          |
| Дихальні вправи                | 1                    | У положенні сидячи на г/л поздовж: вдих - пауза - видих - пауза.                                                  |                            |                          | Формула: 2 - 1 - 2 - 1 |                          |

|                      |                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РОЗМИНКА З ФАНТАЗІЄЮ | Коригувальні вправи на гімнастичній лаві (г/л): "Складіть свою рухову схему" | 4-5 | Комплекс вправ на г/с (орієнтовні вправи - картка 1). Учні поєднані до певних ліг, згідно зі станом здоров'я. Вправи виконується за Лідерами (перший номер у кожній лізі): вчитель демонструє в.п., з якого лідери виконують власну вправу, а учні їх команди (ліги) повторюють за ними. Після команди «Зміна місць» лідери – перші номери в кожній команді – перебігають до відмітки, повертаються до своєї г/л та сідають позаду своєї ліги. Інші учні в цей час пересуваються на одне місце вперед. Таким чином лідери змінюються. Музичний супровід. Учні виконують вправи у темпо-ритмі музики. Кпл. завершується степами з положення стоячи на двох. |
|                      |                                                                              |     | Рухова задачка: із заданого Учителем в.п. Лідер виконує власну вправу, а учні відповідної ліги копіюють свого Лідера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

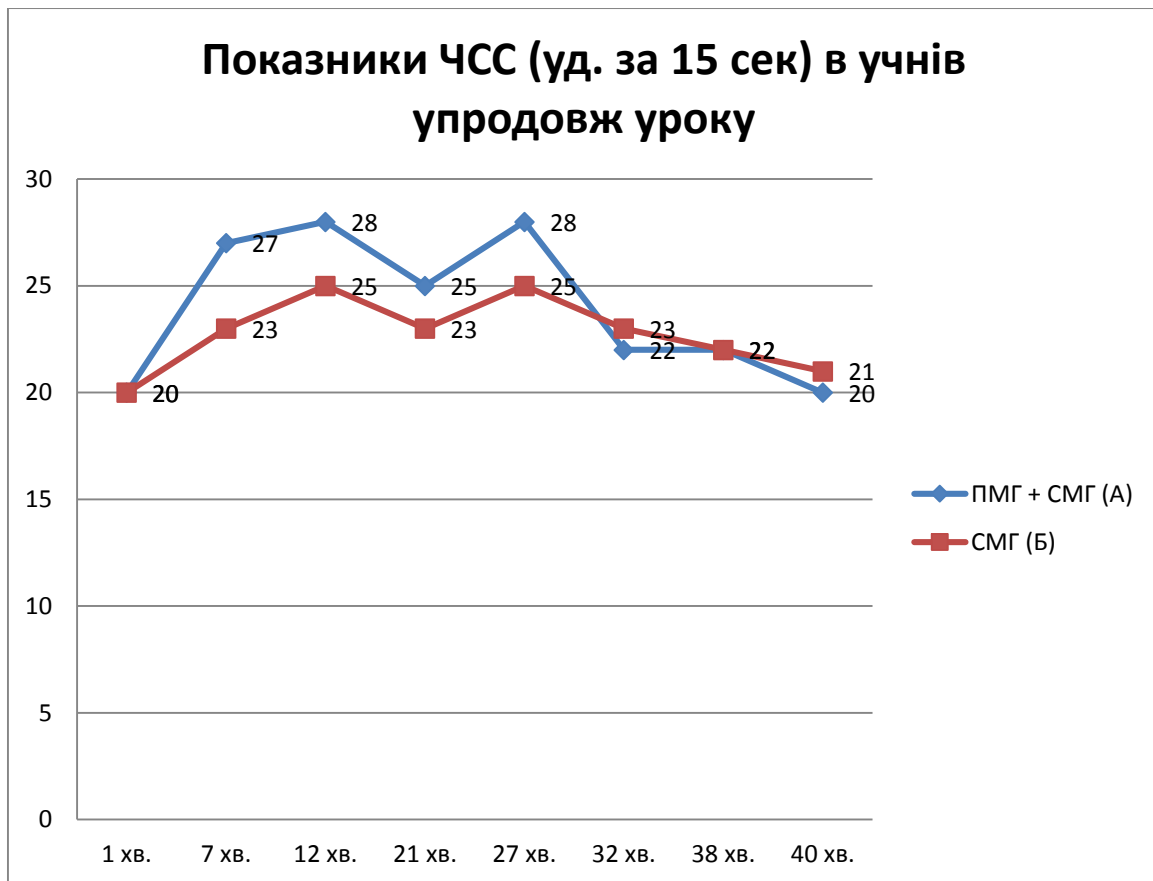
|                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                    |                                                                                                                        |                                                                      |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                    | Темп - довільний, однак – під музику. Можливі зістрибування з г/л. | Межі ЧСС за 15 сек. = 25-27.                                                                                           | Темп - довільний, однак – під музику. Без стрибків, без натужування. | Межі ЧСС за 15 сек. = 23-25 сек. |
| Естафети з м'ячами на гімнастичній лаві (г/л): "Складіть свою рухову схему" | 5-6 | Виконуються в тих самих лігах. Учні шикуються напроти відповідних г/л. Пропонується кожному Лідеру обрати м'яч.                                                                                                                                    |                                                                    |                                                                                                                        |                                                                      | Разом естафет – 4-5.             |
|                                                                             |     | Рухова задача: кожна команда по черзі пропонує зміст естафети. Учні під загальну команду Вчителя змагаються в цих естафетах. Учитель може обумовлювати регламент складу естафети. Наприклад: катання м'яча, пересування боком, ходьба по г/л тощо. |                                                                    |                                                                                                                        |                                                                      |                                  |
|                                                                             |     | Збільшити дистанцію від лінії старту до початку г/л.                                                                                                                                                                                               | Межі ЧСС за 15 сек. = 26-28.                                       | Зменшити дистанцію від лінії старту до початку г/л. Деяким учням замінювати складні способу пересування більш легкими. | Межі ЧСС за 15 сек. = 25-27 сек.                                     |                                  |

ОСНОВНА ЧАСТИНА – 14-16 хв.

|                 |                    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                             |                              |
|-----------------|--------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС  | “Паперова рухавка” | 8-9 | Орієнтовний зміст вправ комплексу – картка № 2. Учні поєднуються в пари – хто з ким товаришує. В кожного – аркуш кольорового паперу. Шикування в дві шеренги, обличчям одна до іншої. Інтервал між партнерами пари – два кроки, дистанція між парами – 5-6 кроків.                           |                              |                                             |                              |
|                 |                    |     | Рухова задача: Учитель лише обумовлює в.п. і схему руху, дає сигнал на початок вправи та її завершення. Учні відтворюють запропоновану схему, Вчитель допомагає кожній парі учнів окремо (в разі необхідності).                                                                              |                              |                                             |                              |
|                 |                    |     | Кожна вправа – до 10-12 разів.                                                                                                                                                                                                                                                               | Межі ЧСС за 15 сек. = 24-25. | Кожна вправа – до 8-10 разів. Без стрибків. | Межі ЧСС за 15 сек. = 23-24. |
| РУХОВИЙ МАРАФОН | “Броунівський рух” | 5-7 | Учні шикуються в колону по 1, паперовий “м'ячик” у руці. Ходьба в колоні. Вчитель подає команду “Ходьба в роздріб”; потім – “В роздріб бігом руш”. За командою Вчителя “На місці – стій” учні зупиняються. Пропонується покласти паперовий “м'ячик” на підлогу. Одразу учні продовжують рух. |                              |                                             |                              |

|                                    |                                    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                              |                                                          |
|------------------------------------|------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                    |                                    |     | Рухова задачка: необхідно оббігти всі “м’ячики”, які знаходяться на підлозі та рахувати їх кількість. При цьому усувати зіткнення з іншими учнями.                                                                                                                                                                |                                                              |                                                          |
|                                    |                                    |     | Чергування бігу – ходьби (1хв. + 30сек.).                                                                                                                                                                                                                                                                         | Межі ЧСС за 15 сек. = 27-28.                                 | “Біг лижника” в “чунях”.<br>Межі ЧСС за 15 сек. = 25-26. |
| ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 8-10 хв.        |                                    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                              |                                                          |
| КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ | “Якщо ти один, якщо вас багато...” | 4-5 | Зміст вправ – картка № 3. Учні розташовані кожен біля паперового “м’ячика”. Всі перевіряють безпечність власного розташування на майданчику. Вчитель демонструє певну вправу, пальцями рук показуючи, як учні мають її відобразити (кількість пальців на руках відповідає кбількості складу групи учнів).         |                                                              |                                                          |
|                                    |                                    |     | Завдання виконується фронтально. Учні вірогідним способом поєднуються у відповідні групи. Спосіб виконання аналогічної вправи – довільний. Головне, щоб вправа була дуже схожа з тією, що запропонував Учитель. Увага – інтервалу та дистанції розташування груп учнів. По завершенні роботи учні сідають на г/л. | До 5 вправ, по 10-12 сек. кожна. Межі ЧСС – 22-23 уд/15 сек. |                                                          |
|                                    | Дихальні вправи                    | 1   | Вдих - пауза - видих - пауза. Виконуються у в.п. - сидячи.                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                              | Формула: 2 - 2 - 4 - 2                                   |
|                                    | "RELEX" - пауза                    | 1   | В.п. – сидячи, очі заплющено. Музичний фон. По завершення вимірювання ЧСС за 15 сек.                                                                                                                                                                                                                              |                                                              | Межі ЧСС – 23-25.                                        |
| ЗАМИНКА                            | Гра “Пилимо – рубимо”              | 2   | В.п. – сидячи на г/лавi. Правою рукою виконувати рухи як під час пиляння дров, лівою рукою – як під час рубання дров. Потім – навпаки.                                                                                                                                                                            |                                                              | Межі ЧСС – 21-22.                                        |
| ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ               |                                    | 1-2 | Відзначити найбільш активних учнів. Виставлення “бонусів” до таблиці індивідуальних досягнень учнів. Д/з: укласти та вивчити комплекс вправ з папером. Під час фізкультхвилинки – вправа “Пилимо – рубимо”.                                                                                                       |                                                              |                                                          |
| Разом час:                         |                                    | 40  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                              |                                                          |

Модель фізіологічної кривої уроку



Картка № 1.

Орієнтовний комплекс вправ на гімнастичній лаві

| №№ з/п | Вихідне положення                                                      | Зміст вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дозування                        |
|--------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|        | Сидячи поздовж, права нога на стегні лівої. Хват за стопу правої ноги. | Колові рухи стопи за допомогою руки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | По 10-12 разів для кожної стопи. |
|        | Сидячи поздовж, ноги прямі.                                            | Масажні рухи руками по гомілкам і стегнам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | По 20-30 сек. для кожної ноги.   |
|        | Сидячи поздовж, ноги прямі, руки вперед.                               | Одноточасні рухи: 1)кисть правої руки на себе вгору, пальці в кулак – кисть лівої руки від себе вниз, пальці в кулак – носок лівої стопи на себе вгору, пальці намагатися максимально розставити – носок правої стопи від себе вниз, пальці максимально розставити; 2)кисть правої руки від себе вниз, пальці розставити – кисть лівої руки на себе вгору, пальці розставити – носок лівої стопи | По 10-12 повторів.               |

## Олена Аксьонова “Школа розумного руху”

|  |                                                                                 |                                                                                                                                                                    |                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                 | від себе вниз, пальці піджати – носок правої стопи на себе вгору, пальці піджати.                                                                                  |                                                                               |
|  | Сидячи поперек, руки зігнуті перед грудьми, пальці в кулак, ноги нарізно, прямі | 1)руки вгору, пальці розставити, дивитися на пальці рук – пальці стоп обох ніг – на себе, розставити та напружити; 2)в.п., нахил головою вперед, стопи розслабити. | 10-12 разів.                                                                  |
|  | Сидячи поперек, руки за голову, ноги нарізно прямі.                             | 1)нахил тулуба ліворуч, піднімаючи ліву ногу, зігнути її, торкнутися коліном лівої ноги ліктя лівої руки.                                                          | 8-10 разів у кожний бік.                                                      |
|  | Стоячи поперек в упорі на колінах.                                              | На 4 рахунки по чергово опускати на підлогу (в упор стоячи на колінах на підлозі) ліву ногу, праву ногу, ліву руку, праву руку. На 4 – повернутися у в.п.          | 5-6 повторів.                                                                 |
|  | Упор лежачи повздовж – стегна на г/л, руки на підлозі.                          | Згинання-розгинання рук.                                                                                                                                           | Індивідуально, починаючи з 8 разів, серійно (2-3 серії); відпочинок – 15 сек. |
|  | В упорі стоячи повздовж на поверхні г/л.                                        | 1)поштовхом двома ногами з опорою на руки вийти в положення упор стоячи руки на г/л, ноги на полу з обох боків від г/л; 2)повернутися у в.п.                       | 5-8 повторів.                                                                 |
|  | О.с., г/л праворуч від учнів.                                                   | Степи: 1 – права на г/л, 2 – ліва на г/л, 3 – права на підлогу з ліва від г/л, 4 – ліва до правої. Руки рухаються довільно.                                        | До 3-5 повторів.                                                              |
|  | Обличчям до г/л, права на г/л.                                                  | Махи: 1 – з опорою на праву ногу, мах зігнутою лівою ногою вперед-вгору, 2 – в.п. Так саме – навпаки. Руки рухаються довільно.                                     | По 8-12 разів з кожної ноги.                                                  |

Картка № 2.

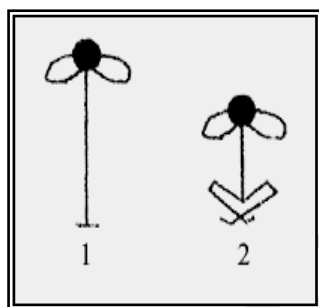
Орієнтовний комплекс вправ “Паперова рухавка”.

| №№ з/п | Вихідне положення                                   | Зміст вправи                                                                                       | Дозування                     |
|--------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|        | Стоячи в парах, обличчям один до одного, руки перед | Виконання циклів: 1)руки в сторони – в.п.; 2)руки вгору, встати на носки – в.п.; 3)руки в сторони, | По 4-5 разів у кожному циклі. |

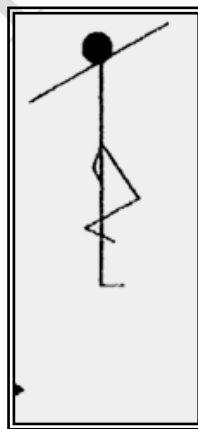
|  |                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|  | грудьми, зігнуті, ноги нарізно. Аркуш затиснутий між кожною долонею.                                | підняти одну ногу (назад пряму, назад зігнуту, в сторону пряму, в сторону зігнуту, вперед пряму, вперед зігнуту тощо).                     |                                         |
|  | Стоячи в парах спиною один до одного, руки вниз, ноги нарізно. Аркуш затиснутий між кожною долонею. | Відобразити рухові схеми вправи № 1 з означеного в.п.                                                                                      | По 4-5 разів у кожному циклі.           |
|  | Стоячи по одному, зручне безпечне місце. Аркуш зжати до вигляду “м’ячика”.                          | Виконання циклів підкидань та ловіння “м’ячика”: однією кидаємо – ловимо двома; кидок – оплеск в долоні – ловіння; кидки з-під колін тощо. | По 20-30 секунд кожен елемент.          |
|  | Стоячи в двох шеренгах на відстані від 3м до 8м.                                                    | Одночасні передачі “м’ячиків” один одному в парах різними варіантами, руками та ногами.                                                    | По 20-30 секунд кожен варіант передачі. |

Картка № 3.

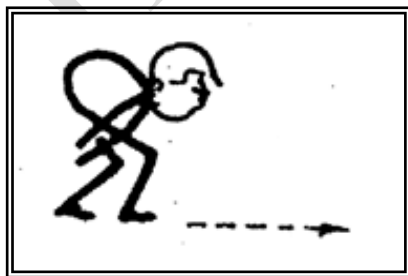
### Ігрові вправи “Якщо ти один, якщо вас багато...”



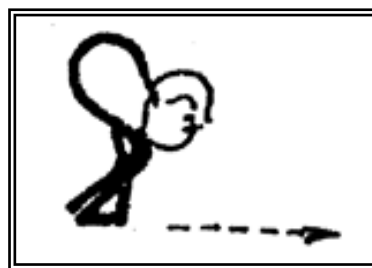
Присісти (сісти) - піднятися



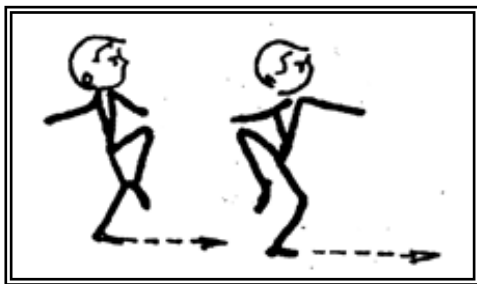
Проба Ромберга



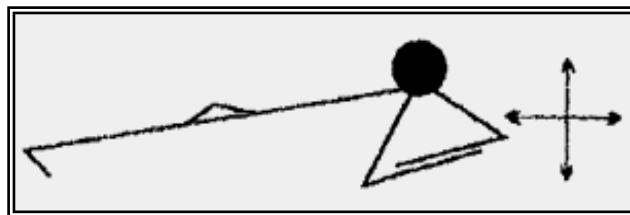
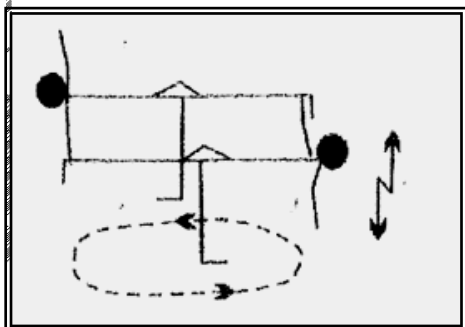
Ходьба в нахилі, руки в замок - за підкоління



Ходьба, хват за пальці ніг

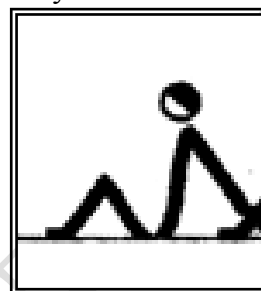


Ходьба, коліном торкатися ліктя



Пересування в упорі лежачі на передпліччях.

Пересування в упорі сидячи зігнувшись



Рівновага на одній

**Додаток 12. Методика визначення ККД заняття / уроку фізичної культури в сучасному навчальному закладі**

**Таблиця 10. Визначення ККД заняття / уроку з фізичної культури.**

| НАЗВА ПОКАЗНИКІВ                                     | ЗМІСТ ПОКАЗНИКІВ <sup>4</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Які базові потреби учнів задовольнили?               | (5) <sup>5</sup> В русі. У безпеці. У самоактуалізації. У пізнанні та розумінні. У визнанні та любові.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Які педагогічні завдання виконали?                   | <u>ДНЗ (3).</u> Збагачення рухового досвіду учнів. Удосконалення функціональних можливостей організму учнів. Забезпечення опанування учнями навичок самостійної роботи.<br><u>ЗНЗ (5).</u> Формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку. Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. Розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей. Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Які вимоги до сучасного заняття / уроку реалізували? | <u>ДНЗ (5).</u> Уникнення штучної змагальності, конкурентності, екстремальності. Спрощення процесу соціалізації кожної особистості. Підтримка безпечної для учня дистанції в спілкуванні. Підтримка бажання учня зайняти своє місце в просторі спортивної зали. Зорієнтованість на культуру гідності учня.<br><u>ЗНЗ (6).</u> Забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків. Забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу. Формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами. Забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами. Використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання. Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я. |
| Як зберігали здоров'я учнів?                         | (5) Кожний учасник мав можливість працювати в своєму темпі, ритмі, амплітуді. Поступове збільшення навантаження. Плавне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

<sup>4</sup> За кожен позицію виставляється 1 бал в разі її наявності на уроці.

<sup>5</sup> Загальна кількість позицій в кожній групі показників.

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | зниження фізичного навантаження. Правильна фізіологічна крива. Кількість видів діяльності не перевищує вісім.                                                                                                                                                                                                             |
| Як розвивали здоров'я учнів?                                | (4) Наявність кардіо-тренування. В межах індивідуального діапазону фітнес-зони. Упродовж 6 хв. і більше. Доцільна корекційно-реабілітаційного тренінгу в структурі уроку.                                                                                                                                                 |
| Як формували культуру здоров'я учнів?                       | (2) Вивчали комплекси вправ (методику, систему, технологію), які допоможуть .....; стануть у нагоді в інших галузях життєдіяльності ..... Формували навички усвідомленої роботи з власним організмом...                                                                                                                   |
| Як накопичувався індекс здоров'я уроку з фізичної культури? | (8) Вертикаль тулуба наскрізна. Повага до здатності кожного учня бути самодостатньою особистістю. 90% моторна щільність. Вчителів було мало. Не закріплювали вміння та навички. Створювали умови для збагачення досвіду учнів. Розвили руховий інтелект учнів. Учні не поділяли, а поєднували в динамічні довільні групи. |
| <i>РІВНІ. КРИТЕРІЇ</i>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Високий рівень                                              | Більше 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Середній рівень                                             | 21 - 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Низький рівень                                              | 13 - 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Критичний рівень <sup>6</sup>                               | Менше 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

<sup>6</sup> «Негайно звільнитися!»

*Додаток 13. Перелік сучасних фітнес-методик і оздоровчих технологій.*

| №№  | НАЗВА                                                         | ВЕБ-АДРЕСИ                                                                                                                                                                                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | “ДИТЯЧІ ІГРИ” РОЛАНДАСА РАДВИЛИ.                              | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Iqn2C7yYCQE">https://www.youtube.com/watch?v=Iqn2C7yYCQE</a>                                                                                                                   |
| 2.  | “ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ” ОЛЕНИ АКСЬОНОВОЇ                       | <a href="http://rozumruh-zp.blogspot.com/">http://rozumruh-zp.blogspot.com/</a>                                                                                                                                         |
| 3.  | FITNESS GAMES                                                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LBZfcqm7U54&amp;list=PLZKe0kXRIwlKjF-PFNeSR30tD035LQaxb">https://www.youtube.com/watch?v=LBZfcqm7U54&amp;list=PLZKe0kXRIwlKjF-PFNeSR30tD035LQaxb</a>                           |
| 4.  | PARTNER EXERCISES FOR KIDS - LAS VEGAS MARTIAL ARTS CLASSES   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rx6tun8RvG8">https://www.youtube.com/watch?v=rx6tun8RvG8</a>                                                                                                                   |
| 5.  | ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ОЛЕКСАНДРИ СТРЕЛЬНИКОВОЇ                  | <a href="http://megasite.in.ua/99121-dihalna-gimnastika-strelnikovo-kompleks-vprav.html">http://megasite.in.ua/99121-dihalna-gimnastika-strelnikovo-kompleks-vprav.html</a>                                             |
| 6.  | МЕТОД “КЛЮЧ” ХАСАЙЯ АЛІСВА.                                   | <a href="http://stress.su/">http://stress.su/</a>                                                                                                                                                                       |
| 7.  | МЕТОД “ПЛАНКА”                                                | <a href="http://justsport.info/krossfit-man/item/428-kompleks-krossfit-dlya-domashnej-trenirovki">http://justsport.info/krossfit-man/item/428-kompleks-krossfit-dlya-domashnej-trenirovki</a>                           |
| 8.  | МЕТОДИКА “CROSS-FIT”                                          | <a href="http://wodcat.com/about-crossfit">http://wodcat.com/about-crossfit</a>                                                                                                                                         |
| 9.  | МЕТОДИКА “TRX”                                                | <a href="http://bit.ua/2015/07/true-trx/">http://bit.ua/2015/07/true-trx/</a>                                                                                                                                           |
| 10. | МЕТОДИКА “ГІМНАСТИКА МОЗКУ” ДЕННИСОН                          | <a href="http://www.deti-budushego.com/node/217">http://www.deti-budushego.com/node/217</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4WdSfCLvSL8">https://www.youtube.com/watch?v=4WdSfCLvSL8</a>                    |
| 11. | МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ ХАДУ ЗВІАДА АРАБУЛІ                       | <a href="http://hadu.com.ua/ph/pr/">http://hadu.com.ua/ph/pr/</a>                                                                                                                                                       |
| 12. | МЕТОДИКА ДИНАМІЧНОГО ТРЕНІНГУ                                 | <a href="http://www.sport-4health.com/news4.php">http://www.sport-4health.com/news4.php</a>                                                                                                                             |
| 13. | МЕТОДИКА ТАБАТА ПРОФЕСОРА ТАБАТА                              | <a href="http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B0">http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B0</a>                                                                                         |
| 14. | МЕТОДИКА ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ ТЕТЯНИ ІШКУРКО           | <a href="http://pidruchniki.com/17190512/psihologiya/tantsyuvalno-ruhova-terapiya">http://pidruchniki.com/17190512/psihologiya/tantsyuvalno-ruhova-terapiya</a>                                                         |
| 15. | СИСТЕМА МИКОЛИ АМОСОВА                                        | <a href="http://poradumo.pp.ua/sport-i-yiza/37567-gmnastika-amosova.html">http://poradumo.pp.ua/sport-i-yiza/37567-gmnastika-amosova.html</a>                                                                           |
| 16. | ТЕХНОЛОГІЯ “АНТИСТРЕСОВА ПЛАСТИЧНА ГІМНАСТИКА” АНДРІЯ ПОПКОВА | <a href="http://bmsi.ru/doc/975a74c4-1f40-45ba-b9a4-92f078e45749">http://bmsi.ru/doc/975a74c4-1f40-45ba-b9a4-92f078e45749</a>                                                                                           |
| 17. | ТЕХНОЛОГІЯ ВИСОЦЬКОГО ВОЛОДИМИРА ЛЕОНІДОВИЧА.                 | <a href="http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/c24/120/p0?category=24&amp;article=120&amp;page=0">http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/c24/120/p0?category=24&amp;article=120&amp;page=0</a> |
| 18. | ТЕХНОЛОГІЯ РЕУТСЬКОГО СЕРГІЯ ВОЛОДИМИРОВИЧА                   | <a href="http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/c24/217/p1?category=24&amp;article=217&amp;page=0">http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/c24/217/p1?category=24&amp;article=217&amp;page=0</a> |

|     |                                           |                                                                                                                                                              |
|-----|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19. | ТЕХНОЛОГІЯ СТАНІСЛАВА<br>ЖУКОВА «БІЛОЯР». | <a href="http://beloyar.ru/">http://beloyar.ru/</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=65lr-bcY04E">https://www.youtube.com/watch?v=65lr-bcY04E</a> |
|-----|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Завітайте!**

|                                                              |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Блог ЛІДЕР / віртуальне МО вчителів<br>фізичної культури ЗНЗ | <a href="http://mofizkult-zp.blogspot.com/">http://mofizkult-zp.blogspot.com/</a>                     |
| Сайт УРОК                                                    | <a href="http://aksynova1.wix.com/2014">http://aksynova1.wix.com/2014</a>                             |
| Варто подивитися                                             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LBZfcqm7U54">https://www.youtube.com/watch?v=LBZfcqm7U54</a> |
| Написати автору                                              | <a href="mailto:aksynova1@gmail.com">aksynova1@gmail.com</a>                                          |
| Зателефонувати автору                                        | +380679014908                                                                                         |

---

*Світ врятує любов до фізичної культури!*

---

05.11.2016