

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури
Луцький район
Луцька міська територіальна громада
Департамент освіти Луцької міської ради
Центр професійного розвитку педагогічних працівників
Луцької міської ради
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ЛІЦЕЙ №25 ЛУЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»



ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В НУШ.

*Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних
активностей школярів
Серія 8*

НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО
ІРИНА КЛІШ
ЛЮДМИЛА ВАСИЛЕВСЬКА



Луцьк, 2025

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

Д 33

Укладачі:

Наталія Денисенко, Заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Ірина Кліш, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Людмила Василевська, вчитель-методист Комунального закладу загальної середньої освіти, «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради», переможниця обласного конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу».

Денисенко Н., Кліш І., Василевська Л. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. «Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів» (серія 8), методична розробка-практикум для вчителів фізичної культури та здобувачів освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр». Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2025. 90 С.

У методичній розробці-практикумі розглядаються сучасні підходи до організації уроків фізичної культури відповідно до Концепції Нової української школи. Особливу увагу приділено формулюванню мети освітньої галузі «Фізична культура», визначеної Державним стандартом базової середньої освіти. Підкреслено інноваційність та динаміку COOL GAMES як гід сучасних активностей школярів різного віку і статі. Проаналізовано вимоги до обов'язкових результатів навчання, які спрямовані на розвиток психологічної та соціально-психологічної сфери здобувачів освіти, стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою, володіння технікою виконання фізичних вправ та усвідомлення ролі нових видів спорту.

Розробка відкриває нові можливості для організації уроків фізичної культури. Особливий акцент зроблено на підготовці вчителя, включаючи теоретичну та мовну компетентність, а також практичне використання спортивної термінології в межах варіативного модуля COOL GAMES. Подано календарно-тематичне планування уроків фізичної культури за програмою COOL GAMES, детальний опис переважної більшості естафет та комплекси загально-розвивальних вправ.

Рекомендовано вчителям фізичної культури та здобувачам вищої освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр».

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ольга ШИНКАРЕНКО

Вчитель-методист вищої категорії, Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради», призер обласного конкурсу «Учитель року» в номінації «Фізична культура».

Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол №6 від 13.01.2025р.).

Друкується за рішення Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол № 7 від 21.01. 2025 р.).

Схвалено науково-методичною радою комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради» (протокол № 3 від 12.12.2024р.).

© Наталія ДЕНИСЕНКО, Ірина КЛІШ, Людмила ВАСИЛЕВСЬКА

«КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
Комунальний заклад загальної середньої освіти

ЗМІСТ

УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА СУЧАСНИМИ СТАНДАРТАМИ НУШ	4
ОСНОВНІ ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ДО УРОКУ ТА ЇХ СУТНІСТЬ (КОНКРЕТИЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ, УТОЧНЕННЯ МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ)	23
СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ТА ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	27
ТЕОРЕТИЧНА І МОВНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ЯК КОМПОНЕНТА МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	31
COOL GAMES В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	36
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ COOL GAMES	38
ОПИС ЕСТАФЕТ: «БІАТЛОН ВАРІАНТ 1»	44
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЗА ОБРАНИМ МОДУЛЕМ COOL GAMES	45
ОПИС ЕСТАФЕТ. БІАТЛОН ВАРІАНТ 2	53
ВЕЛИКІ СКЛАДНОЩІ	57
ГУЛІВЕР	57
КЛАСИКИ	58
КОЛО	59
КОНВЕЄР – ВАРІАНТ 1	60
КОТИ ГОРОШКУ	61
КОТИ ГОРОШКУ СЛАЛОМ	62
НЕ ПОСПІШАЙ, ЩОБ ВСТИГНУТИ	63
ПЕРЕПРАВА	64
ТКАЧ	64
ФЛЕШ	65
ФЛЕШ-СЛАЛОМ	66
ХВАТЬКО	66
ЧЕРЕПАХА	67
ЯГОДИ	68
СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ	69
ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ	70
КОМПЛЕКСИ ЗРВ	75
ЛІТЕРАТУРА	87

1. УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА СУЧАСНИМИ СТАНДАРТАМИ НУШ



1

Освітня політика України базується на принципах мобільності, демократизації та гуманізму, орієнтуючись на світові стандарти. Водночас Департамент вищої освіти визнає недоліки: низька гнучкість підготовки фахівців, слабка адаптація до змін ринку праці, обмежена мобільність студентів і доступ до сучасних професій («Модернізація вищої освіти України і Болонський процес»). Основною проблемою залишається низький рівень мобільності. Водночас, професійні навички, навіть найвищого рівня, не забезпечують повної гарантії успішної професійної діяльності. Ключовим фактором є розвиток у здобувачів вищої освіти гнучких навичок (soft skills). Саме ці навички формують основу, що сприяє підготовці креативних учителів фізичної культури для Нової української школи.

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти особливо актуальною є проблема підвищення ефективності уроків фізичної культури, що вимагає

¹ Інтернет-посилання: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-suchasniy-urok-fizichno-kulturi-yakim-povinen-buti-272861.html>

суттєвих змін у структурі, організації та змісті освітнього процесу. Це зумовлено недостатньою руховою активністю більшості учнів через перевантаження дистанційним навчанням. У зв'язку з цим перед викладачами педагогічних закладів вищої освіти постає завдання активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Викладання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення ключових цілей базової середньої освіти: розвиток природних здібностей, талантів та інтересів учнів, формування необхідних компетентностей для соціалізації, активної громадянської позиції, свідомого вибору майбутнього шляху та професійної самореалізації. Воно забезпечує підготовку учнів до подальшого навчання в профільних закладах або здобуття професії, виховує відповідальність, повагу до сім'ї, суспільства, природи, а також шанобливе ставлення до національних і культурних цінностей українського народу. Особливу увагу приділено формуванню готовності виконувати громадянський і конституційний обов'язок щодо захисту національних інтересів та незалежності України.

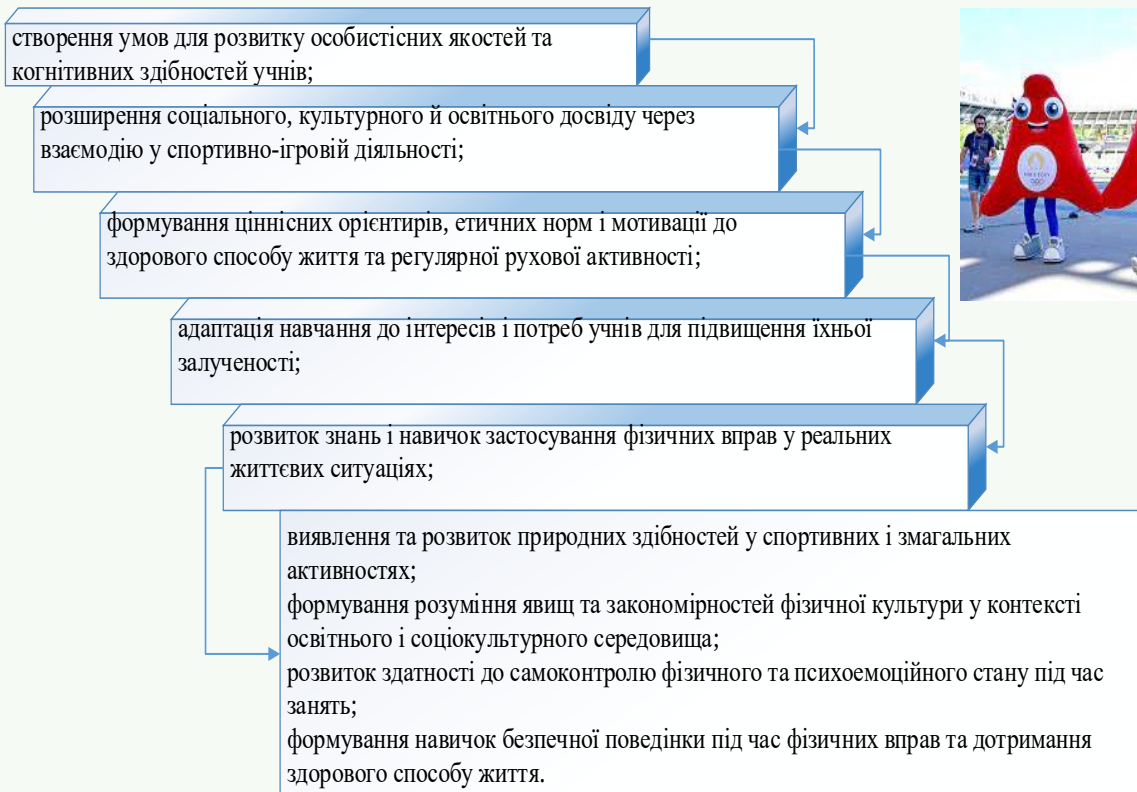


Мета освітньої галузі «Фізична культура» та нестандартних уроків фізичної культури полягає в забезпеченні гармонійного фізичного розвитку учнів, підвищенні функціональних можливостей організму, вдосконаленні

² Інтернет-покликання: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-netandartni-metodi-ta-zasobi-navchannya-na-urokah-fizichno-kulturi-233989.html>

рухових умінь і навичок, а також у формуванні стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Для досягнення цієї мети передбачено виконання комплексу завдань:



Учні повинні зберігати нові знання та навички на кожному уроці, розуміти, як їхній розвиток покращується за рахунок цілеспрямованих занять фізичними вправами. Кожен учень повинен прагнути досягти свого свого рекорду, і вчитель має сприяти цьому прогресу. Важливо, щоб вчитель чітко визначав кінцевий метод учнів для різних етапів навчання: на весь період у школі, на рік, семестр або серію уроків. Це дає можливість уявити бажаний результат діяльності в різні часові проміжки. Встановлення мети полегшення та регулювання діяльності учнів, робить її осмисленим. Основною метою фізичного виховання школярів є формування вміння ефективного управління руховими діями в різних умовах до завершення шкільного курсу та потреб виховання в регулярних заняттях фізичними вправами протягом всього життя.

Метою кожного навчального року є закріплений матеріал, визначений програмою для конкретного класу (тактична мета). Для серії уроків або

навчального семестру призначено оволодіння певними вправами, наприклад, навчитися стрибати в довжину чи кидати м'ячик (оперативна мета).

Під час вирішення освітніх завдань учні забезпечують необхідними знаннями, навичками та вміннями виконувати фізичні вправи, а також використовувати їх у повному житті та процесі самовдосконалення. Досягнення **оздоровчих завдань** включає забезпечення оптимального фізичного розвитку та підготовленості відповідно до віку, формування правильної постановки та фізичної підготовленості.

**Реалізація виховного
потенціалу уроку як
засобу розвитку
ключових
компетентностей
розвитку особистості
через взаємодію
учасників
педагогічного процесу**



Вирішення **виховних завдань** повинно мати позитивний вплив на розвиток моральних та волевих якостей учнів, забезпечуючи гармонію між фізичним і духовним розвитком особистості. Однак розподіл завдань на окремі категорії є умовним. Наприклад, виховання фізичних якостей є частиною оздоровчих завдань, що є важливим для формування правильної постановки та нормального функціонування органів і систем. Водночас, без належного розвитку фізичних якостей неможливо ефективно освоювати фізичні вправи, що робить цей аспект частиною освіти.

Освітні завдання. При вирішенні освітніх завдань йдеться передусім про піднесення розвитку рухових здібностей учня до такого рівня, який дасть йому змогу вільно управляти власними рухами в будь-якій життєвій обстановці. Хто

володіє належною кількістю вмінь, той ніколи не розгубиться, вчасно здійснить ті дії, котрі найкращим чином відповідають ситуації, що виникла.

Всі завдання повинні мати яскраво виражений емоційний ефект і інтелектуальне навантаження. Освітній процес **носить творчий характер**. Включення дитини у творчий процес, пошук рішень служить розвитку людини, знижує настання стомлення.

Це досягається використанням на уроках:



Це досягається використанням на уроках:

- проблемних ситуацій, різних форм діяльності;
- яскравої наочності;
- цікавих вправ;
- фантазування;
- творчого характеру домашніх завдань (скласти загадку, кросворд, логіку, ...);
- використання різних методів, що сприяють активізації ініціативи й творчого самовираження тих, хто навчається;
- метод вільного вибору (воля творчості, вибір дії, вибір способу дії);
- активні методи через вправляння (навчання діям, обговорення в групах)
- методи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток (здатностей, станів та ін.);
- важливе значення має емоційний клімат на уроці.



Чому саме технологія проблемного навчання?



**Знання – діти подиву і допитливості.
Луї де Бройль**

Фізично розвинений і творчий учень зуміє швидко прийняти правильне рішення, зіткнувшись, наприклад, із водною перешкодою. Він (залежно від обставин) подолає її стрибком, переходом через імпровізований місток, убрід,

за допомогою плавальних засобів або перепливе. Такого рівня підготовки учнів можна досягти в ході шкільного навчання, шляхом послідовного розв'язання на кожному уроці конкретних завдань (опанування окремими рухами, що об'єднуються потім у рухові дії, а ті, у свою чергу, - у рухову діяльність).

Наприклад, для засвоєння стрибка в довжину на окремих уроках треба навчити дітей розбігатись, відштовхуватись, виконувати певні рухи в польоті, приземлятись. Паралельно учень засвоює необхідні теоретичні знання. Кожен учитель повинен прагнути, щоб його учні оволоділи широким набором рухових умінь. Прагнення деяких учителів засвоїти вузьке коло рухових дій безперспективне, бо призводить до збіднення рухового досвіду, а отже, викликає серйозні труднощі в навчанні.

Високому рівню фізичної освіти сприяє засвоєння широкого кола фізичних вправ, що об'єднуються системними зв'язками. Виховання здатності управляти рухами тісно пов'язане з умінням оцінювати виконувані рухи в часі, просторі і за рівнем м'язових зусиль.

Точність просторових, часових і силових оцінок виробляється у дітей під час використання спеціально спрямованих рухів і отримання термінової інформації щодо допущених помилок.

Спочатку доцільно навчити дітей розрізняти окремі характеристики рухів загалом, потім – рухів окремими частинами тіла з різною амплітудою (руками, тулубом, ногами) і всім тілом. При цьому чергуйте рухи з великою і малою амплітудами, швидкі й повільні, з великим і малим зусиллям. Рухи, що різко відрізняються за характером, легше запам'ятовуються, ніж поліпні.

Такі рухові завдання доступні вже дітям 6-7-річного віку. Навчити дітей розрізняти основні характеристики рухів – це самостійне завдання загальнорухової підготовки. Здатність оцінювати окремі характеристики рухів не залежить від рівня розвитку фізичних якостей (учень може розвинути силу, швидкість, але не виробити здатності управляти ними).

Виконання завдань із заданою віддаллю, швидкістю, силою і амплітудою викликає великий інтерес в учнів, вносить елемент емоційності та

різноманітності. Врешті-решт, без загальної рухової підготовки неможливе ефективне застосування вивченого на уроках у повсякденному житті (подолати перешкоду, влучити в ціль тощо).

Уміння управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухових дій дає значний приріст результатів виконання вправ (швидкості, точності, сили).

Задля вдосконалення подібного вміння використовують **такі прийоми:**



Задля вдосконалення подібного вміння використовують **такі прийоми:**



- виконують вправи з пустотілими гирями, гантелями, палицями, м'ячами, наповненими піском, свинцевими шротами або водою, що надає їм необхідної (заданої) ваги;
- використовують з тією ж метою пластикові пляшки різної величини, наповнюючи їх за потреби водою, піском;
- постійно збільшуючи і зменшуючи вагу предметів, вимагають від учнів звіту про величину застосованого обтяження;
- вправляючись у метаннях, переміщують ціль угору, вниз, вправо, вліво. При цьому учні повинні навчитись оцінювати величини переміщення;
- із тією ж метою змінюють відстань до цілі, її розміри, вид, поперечник і вагу предмета метання (м'ячик, граната, спис), темп метань; метають правою і лівою рукою; виконують перелічені прийоми, стоячи спиною до цілі;
- виконують метання із заданою траєкторією, визначаючи її та оцінюючи ефективність;
- виконують метання серіями – від одного до десяти повторень у кожній;
- вправляючись у стрибках, змінюють темп виконання окремих стрибків у серії, їхню довжину, висоту тощо.

Виняткове значення у розв'язанні освітніх завдань має врахування функціональної асиметрії в дітей. Спочатку доцільно засвоювати виконання нового технічного прийому в зручний бік, «зручною» кінцівкою, а потім

розучити його в другий бік (другою кінцівкою). Таке «дзеркальне» виконання фізичних вправ сприяє розвитку координаційних здібностей. Формування симетрії рухів з самого початку навчання дає кращі результати, ніж перетворення асиметричних рухів у симетричні.

Симетрія рухів як прояв рухової універсальності є суттєвою складовою частиною культури рухів і необхідним елементом фізкультурної освіти учнів (дивись розділ «Методи фізичного виховання»).

Велике прикладне значення має вміння взаємо погоджувати рухові дії. У побуті, на виробництві, в бойовій обстановці, незважаючи на використання найсучаснішої техніки, роль узгодженої м'язової роботи дуже важлива. У деяких видах спорту успіх визначається цим фактором, а саме: веслування, груповою акробатика, синхронне плавання тощо.

Навчати погодження колективних дій можна в будь-якій частині уроку. Цьому сприятимуть спеціальні вправи, а головне, вмiла методика їх використання.

Дітей треба навчати діяти в ігрових командах та естафетах, визначаючи роль капітана команди у процесі командної боротьби.

Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, спрямовують навчальну діяльність, дають змогу передбачити конкретні результати уроку. Але цього ефекту можна досягти лише за умови їх точного формулювання. Неконкретне визначення освітніх завдань призводить до порушення логіки навчального процесу, дезорієнтує учнів, не сприяє їхній активізації.

Доцільно спочатку засвоїти всі рухи, з яких складається рухова дія. Наприклад, щоб опанувати стрибок у висоту, необхідно окремо засвоїти розбіг, постановку поштовхової ноги, відштовхування і перехід через планку, приземлення. При цьому порядок вивчення окремих рухів може здійснюватися не в порядку їх виконання.

Так, стрибок у висоту починають засвоювати з відштовхування і приземлення. Важливе значення для конкретної постановки завдань має також логіка процесу навчання і його етапів (розучування рухової дії, її засвоєння та

закріплення). Треба мати на увазі, що на уроках ряд вправ тільки розучується; із деякими – учні лише знайомляться, а засвоєння і закріплення їх відбувається під час самостійної роботи.

Конкретним вважаємо таке освітнє завдання, у формулюванні якого відбитий кінцевий результат даного уроку і яке дозволить кожному учневі в кінці уроку відповісти собі на питання: чого він сьогодні навчився, чи додав до знань та вмінь такі, якими ще не володів учора.

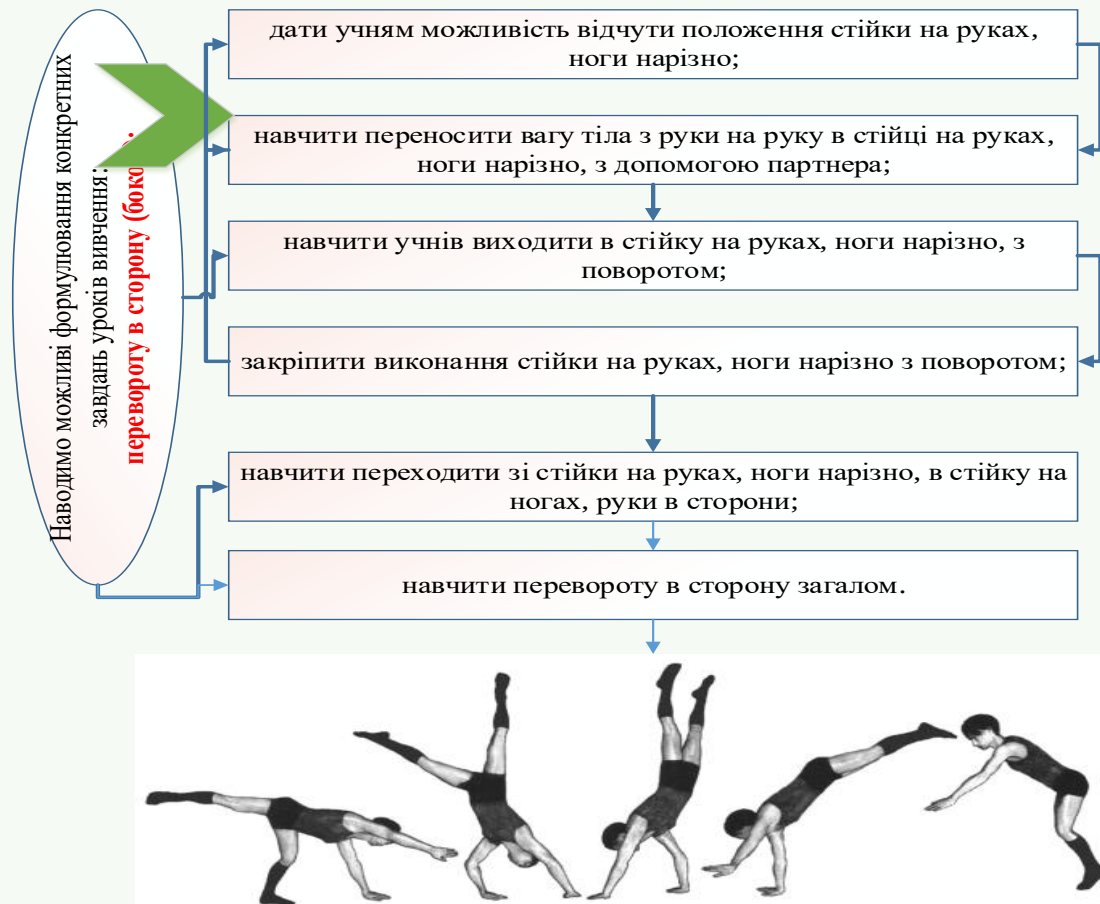
Тому при висуненні завдань на урок доцільно вживати дієслова: «навчити», «засвоїти», «закріпити», «удосконаливати».

Найбільш конкретним є завдання **«навчити»**. У зв'язку з цим учитель повинен планувати на кожен урок такий обсяг матеріалу, який могли б засвоїти учні. Проте це не завжди вдається, тому вчителі використовують і інші формулювання («вчити», «вивчати далі»).



Завдання також можуть формулюватися за допомогою слів: «ознайомити» (наприклад, із правилами змагань, вимогами і нормативами) і «оцінити» (виконання окремих вправ, рівень розвитку якостей).

Такі конкретні завдання доцільно записувати в конспект і доводити до учнів на кожному уроці. Визначеним завданням повинні відповідати всі методичні вирішення на уроці (засоби, методи, прийоми тощо).



2.2. Оздоровчі завдання.

Паралельно з освітніми вчитель висуває і розв'язує оздоровчі завдання. Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконуваних на уроці фізичних вправ на організм учнів.

Щодо цього велике значення має:

- правильне дозування фізичних навантажень;
- належні гігієнічні умови проведення занять;
- організація занять у природних умовах;
- загартовуючі процедури;
- дотримання вимог до форми учнів та стану обладнання.

Велику увагу під час виконання фізичних вправ слід приділяти поставі й диханню. Адже від правильного положення тіла, своєчасного вдиху і видиху залежить не тільки оздоровчий ефект, а й успішне засвоєння вправ.

Розв'язання оздоровчих завдань потребує особливої організації занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, тимчасово звільнених від фізичних навантажень, і з тими, хто пропустив кілька занять через хворобу.

Оздоровчий ефект занять передбачає усунення травматизму, який, на жаль, іноді трапляється. Досвід показує, що використання засобів профілактики, раціональна побудова уроків дають змогу звести до мінімуму це негативне явище.

Успішна реалізація заходів профілактики можлива лише за умови вивчення причин виникнення ушкоджень. Розв'язуючи оздоровчі завдання, учнів навчають методів контролю й оцінки стану організму, що має велике значення для організації і самостійного використання учнями засобів фізичного виховання.

Реалізуючи оздоровчі завдання паралельно з освітніми, вчитель періодично акцентує на них увагу, окремо формулює і записує в конспекті. Наприклад, він може перевірити поставу, вміння дихати під час виконання вправ; на окремих уроках доцільно розучувати комплекси вправ для стопи, правила загартування тощо.

Оздоровча спрямованість уроків, інших форм фізичного виховання ще часто має стихійний, формальний характер, не має чітко визначеної системи. Проте вчителі-новатори мають багатий досвід, що дає змогу по новому підійти до питань зміцнення здоров'я, привести в дію резерви, здатні суттєво вплинути на поліпшення здоров'я і фізичне виховання учнів загалом.





Повчальним у цьому розумінні є досвід роботи вчителя з Краматорська В. Авраменка, який запровадив у своїй школі так звану «фізкультуру босоніж» — з елементами йоги, автотренінгом, інгаляцією парами відварів із лікувальних трав.

Оригінальність, практична новизна в поєднанні з науковим обґрунтуванням характеризують діяльність учителя із Зеленограда В. Похлебін, який впровадив у шкільну практику незвичні форми і методи загартування дітей.

Учитель тримає в полі зору питання харчування, здійснює роздільне навчання, починаючи з першого класу, а кращим спортзалом вважає природу, де проводить заняття цілий рік за будь-якої погоди. У навчальному журналі існує графа «здоров'я». Учні, які не хворіли протягом року, преміюють подарунками, нагороджують спеціальними дипломами.

Отже, виконання будь-якої фізичної вправи не варто розглядати лише з позиції механічного переміщення окремих частин і тіла загалом; усі дії повинні зачіпати психофізіологічні системи, філософські аспекти пізнання світу і себе в ньому, а це вимагає по-новому підійти до виконання вправ та інших оздоровчих

процедур, адже в розроблених людством системах фізичного виховання (спартанській, еллінській, давньосхідних) фізичні вправи завжди поєднувалися з певним способом життя і духовним самовдосконаленням.



3

4. Виховні завдання. У процесі фізичного виховання, як і в будь якому іншому цілісному педагогічному процесі, розв'язуються не тільки специфічні, але й загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості.

Під єдністю фізичного і духовного розвитку людини ми розуміємо те, що нормальний розвиток особистості неможливий без рухової діяльності, а також те, що рухова діяльність набуває значення одного з факторів справжнього людського розвитку лише за умови одухотвореності (натхненності), котра об'єктивно зумовлює взаємозв'язок всіх видів виховання, зокрема, фізичного, розумового, морального, естетичного.

³Інтернет- покликання: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-suchasniy-urok-fizichno-kulturi-yakim-vin-povinen-buti-272861.html>

Розглядати їх як окремі види виховання недопустимо, бо в житті вони тісно взаємопов'язані як єдині сторони цілого.

Отже, вчитель на уроках фізичної культури має необмежені можливості впливати на становлення особистості учнів. Ці можливості закладені у самій специфіці предмета. І якщо вчитель управляє цим процесом, висуває виховні завдання, то він досягає позитивного результату: прищеплює дітям культуру, інтелігентність, доброзичливість, прихильність, милосердя, формує національні почуття. Якщо цей процес відбувається стихійно, то можна отримати навіть негативний ефект.

Спостереження на уроках довели, що частина вчителів не приділяє належної уваги психологічній підготовці учнів. Важливе значення у психологічній підготовці повинно надаватися спрямуванню зусиль учнів на виконання завдань і навчання їх управляти своїм станом. Наприклад, робити вольову настанову на виконання запланованого навантаження, мобілізувати сили на подолання втоми, страху тощо. У кожній людині, починаючи з дитинства, закладено могутній фізичний потенціал, який нерозривно пов'язаний з її духовною силою.

Цей потенціал спрацьовує лише за умови, коли сама дитина повірить у нього. Одне з чільних місць у виховній роботі на уроках повинно належати прищепленню школярам потреби у фізичному самовдосконаленні. *Потреба – це психологічний стан, що характеризується прагненням особистості до певних дій. Вони сприймаються як необхідна умова існування.*

Отже, у процесі виховання необхідно формувати у школярів такий стан, котрий характеризується прагненням до занять фізичними вправами задля розвитку власних здібностей, зміцнення здоров'я.

Опановуючи знання, вміння і навички, учні взаємодіють одне з одним, з учителем, формують ставлення до самих себе, до дисципліни, праці, речей.

Таких стосунків багато, і вони повинні бути предметом постійної уваги вчителя. Учитель їх бачить, корегує, контролює, спрямовує в потрібне русло.

Ці стосунки треба проектувати, але вчитель зобов'язаний реагувати і на ті форми поведінки, які виникли зненацька, використовуючи їх для морального вдосконалення дітей і підлітків.

Учитель фізичної культури не може пройти повз недбале ставлення до природи, допустити неохайність в одязі, дозволити собі образливий тон і насмішку на адресу учня, що незадовільно виконав вправу.

Велике виховне значення мають традиційні форми організації уроку, які вчитель повинен постійно тримати в полі зору, висуваючи до учнів такі вимоги:

- ретельна підготовка до уроку, шанування праці на уроці, відповідальне ставлення до навчального часу;
- дотримання трудової дисципліни на уроці – умова успішних спільних дій;
- дотримання норм етики у взаєминах – вираз взаємоповаги, необхідної для ефективного навчання;
- організація взаємоконтролю і взаємодопомоги – форма прояву колективізму;
- дбайливе ставлення до обладнання, інвентаря – вираз турботи про матеріальні цінності суспільства;
- чітке виконання команд, шикунвань – умова успішних колективних дій;
- участь у підготовці і прибиранні приладів, місць занять – колективні дії самообслуговування;
- дотримання вимог єдиної форми, емблеми – прояв почуття відповідальності За успіхи і невдачі свого колективу;
- сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпереживання як елемент гуманізму.

Велике значення у виховній роботі на уроках мають традиції. Найсприятливішими для закладення традицій є перші уроки. На них формуються основи свідомої дисципліни, правильні взаємовідносини в учнівському колективі, виробляється діловий ритм навчальної роботи, формуються взаємовідносини вчителя й учнів, певне ставлення юнаків і дівчат до слів учителя, Із перших уроків учитель повинен тримати себе впевнено,

твердо, доброзичливо, не метушитись, не опускається до моралізування, докорів.

Щоб уникнути неприємного відчуття перших уроків, молодому вчителю доцільно познайомитися з учнями в позаурочній обстановці. Йдучи на урок, учитель мусить володіти достатнім арсеналом педагогічної техніки, що забезпечить йому взаємодію з учнями.

Наприклад, усмішка вчителя, коли він входить у зал, свідчить про те, що йому приємна зустріч з учнями, і це створює сприятливий психологічний настрій у дітей, приваблює їх до вчителя, викликає прагнення працювати, причому не тільки за його вказівками а й самостійно. Так розв'язується головне завдання – прищепити вихованцям уміння вчитись.

Водночас зауважимо, що пряма апеляція до свідомості наполегливі спроби пояснити, «що таке «добре» і що таке «погано», виявляються гнітюче неефективними. Водночас наявність традицій не виключає можливості їх порушення дітьми, зате гарантує успіх під час коректуючих дій учителя. Відтак, урок виховує лише тоді, коли має виховну мету.

Мета не досягається в процесі одного уроку бо й особисті якості не формуються за допомогою одного виховного акту.

Для їх становлення, як переконує досвід, необхідне багаторазове повторення протягом 6-8 уроків (за умови справедливого розподілу обов'язків між учнями, ретельного виконання висунутих вимог, суворого контролю за їх виконанням і постійної оцінки вчинків).

Мета такої серії уроків реалізується шляхом послідовного вирішення низки завдань.

Отже, завдання є ніби сходинками в досягненні мети.

Наприклад, якщо вчитель ставить за мету розвинути почуття гуманності, тоді доцільно послідовно вирішувати такі завдання:

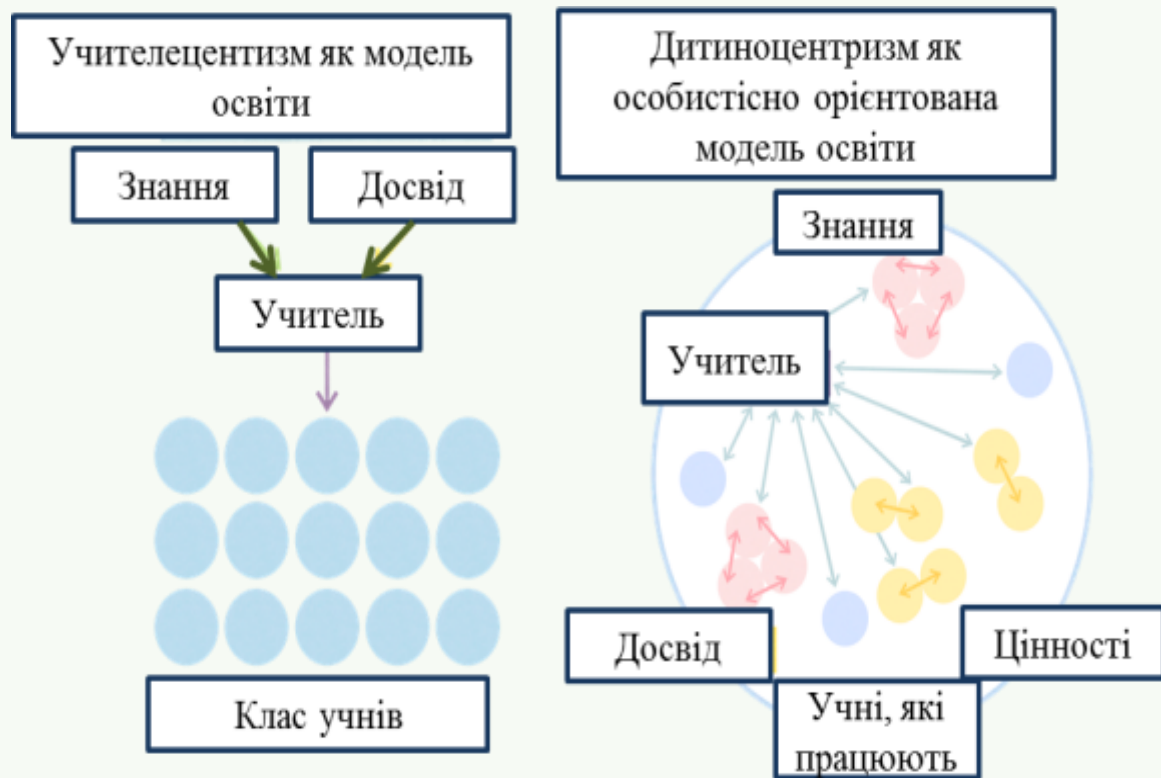
- викликати в дітей інтерес до позитивних якостей своїх товаришів;
- привчити дітей не глузувати з невдач товаришів;
- створити атмосферу переживання одне за одного;

- практикувати і заохочувати взаємодопомогу на уроці.

Привчаючи дітей до охайності, треба послідовно висунути ряд вимог до спортивної форми, взуття, зачіски, місця занять, обладнання. Виховні можливості уроку впливають також зі змісту навчального матеріалу. Спільні дії виховують організованість, ігри сприяють активному спілкуванню дітей, а отже, вихованню колективізму. Велике виховне значення мають бесіди і повідомлення вчителя про звитяги спортсменів на відповідальних змаганнях, у житті.

Отже, будь-який педагог – не тільки вчитель. Він, передусім – вихователь.

5. Донесення завдань уроку до свідомості учнів.



4

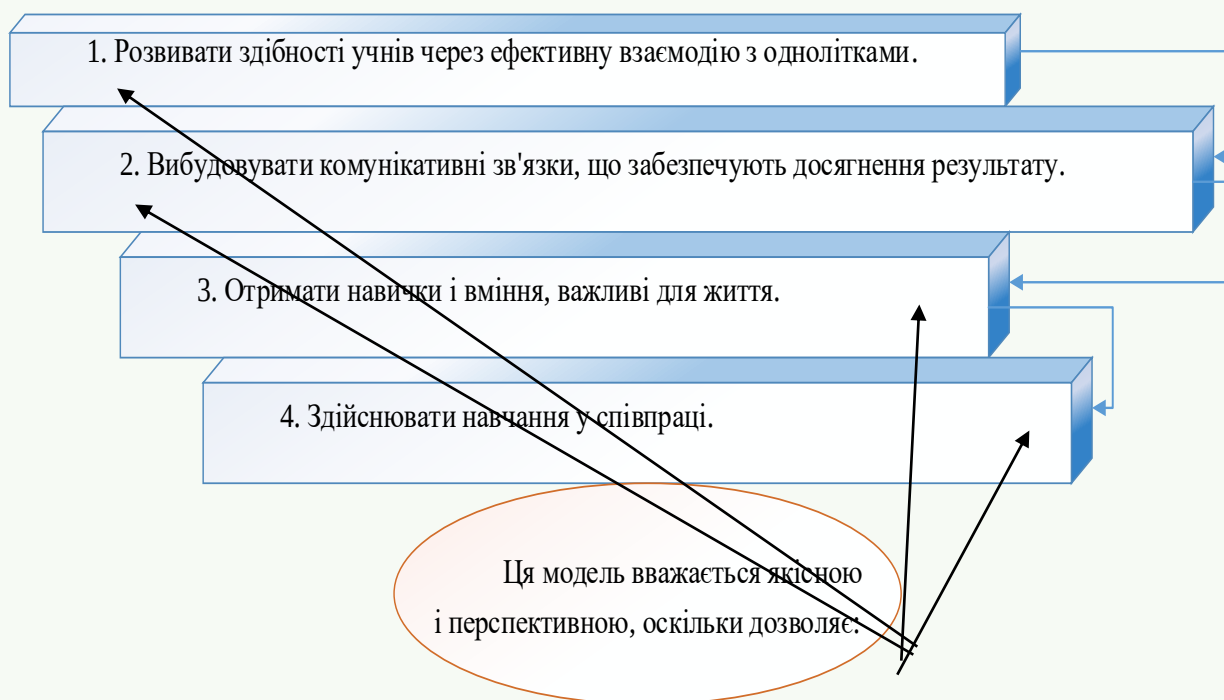
У педагогічній літературі описуються способи організації навчання (рівнем залучення їх до продуктивної діяльності, за рівнем активності учнів, способам організації, дидактичної мети тощо). У шкільній освіті існує кілька моделей навчання, мета кожної з них - засвоєння знань учнями.

⁴ Інтернет-покликання <https://naurok.com.ua/metodi-ta-formi-organizaci-interaktivno-navchalno-diyalnosti-uchniv-novo-ukra-nsko-shkoli-250140.html>

Пасивна модель. Тут учень є «об'єктом» навчання. Це означає, що навчальний матеріал повинен сприйматися і відтворюватися або зі слів педагога і з текстів навчальної «наукової» літератури. Недолік цієї моделі в тому, що не формуються вміння, необхідні для життя людини. Така форма навчання - малоефективна, адже дитина може швидко занудьгувати, в цьому випадку вона перестане сприймати інформацію⁵.

Активні методи спрямовані на розвиток самостійності учнів і стимулювання їх пізнавальної діяльності. Недолік цієї моделі в тому, що учень є суб'єктом навчання, який вчить сам себе і не взаємодіє з іншими учнями.

Інноваційна (інтерактивна) модель навчання спрямована на організацію комфортних умов навчання при яких всі учні будуть активно взаємодіяти між собою. Ця модель вважається якісною і перспективною, оскільки дозволяє:



6

Уроки педагогів-новаторів відрізняються тим, що їхня воля збігається з прагненням учнів досягти тієї мети, на яку спрямовані зусилля педагога. Тому під час повідомлення завдань уроку вчитель прагне викликати в усіх учнів

⁵ Інтернет-покликання: <https://naurok.com.ua/metodi-ta-formi-organizaci-interaktivno-navchalno-diyalnosti-uchniv-novo-ukra-nsko-shkoli-250140.html>

⁶ Інтернет-покликання: <https://naurok.com.ua/metodi-ta-formi-organizaci-interaktivno-navchalno-diyalnosti-uchniv-novo-ukra-nsko-shkoli-250140.html>

зацікавленість у їх розв'язанні. Цьому сприяє висунення завдань, пов'язаних із потребою учнів.

Наприклад, група хлопчиків, що відвідує секцію футболу, розучує на уроці перекиди. Учитель пов'язує важливість опанування цих рухових дій з удосконаленням спортивної майстерності футболіста. У процесі висунення завдань важливо створити в учнів чітке уявлення про шляхи їх вирішення. Цим формується свідоме ставлення й активність учнів при виконанні вимог учителя. Якщо відповідні завдання можна розв'язати різними способами, варто назвати їх і дати змогу учням обрати для себе кращий варіант.

Це особливо слід практикувати на уроках зі старшокласниками. Висунуте завдання повинно відповідати лімітові часу, а його формулювання має бути настільки доступне учням, щоби вони самі в кінці уроку могли оцінювати рівень його реалізації. Уже в процесі постановки завдань учитель звертається до знань, які отримали учні з інших предметів.

З одного боку, це сприяє формуванню переконання учнів у доцільності вимог учителя фізкультури, а з другого – підкреслює значення знань з інших предметів у практичній діяльності учнів.

Найчастіше на уроках фізичної культури використовуються знання учнів з предметів, що можуть пояснити сутність рухів та їхній вплив на організм. На кожному уроці вчитель розв'язує багато завдань, але акцентує увагу на основних для певного заняття.

Саме таких завдань, пов'язаних із навчанням, може бути на одному уроці не більше двох-трьох. Їх учитель і оголошує на початку, а деталізує як окремі завдання у процесі всього уроку (передусім під час спеціального розділу підготовчої частини і в основній частині уроку). Водночас, учитель подає інформацію про виховну й оздоровчу значущість заняття.

Наприклад, націлюючи учнів на гру, вчитель нагадує про значення колективних зусиль у досягненні перемоги; вказує на час вдиху і видиху та їхню роль в успішному виконанні тих чи інших рухових дій; звертає увагу школярів на роль дихання в енергетичному забезпеченні роботи.

Завдання уроку (їхнє доведення до свідомості учнів) повинні бути тісно пов'язані з іншими формами фізичного виховання учнів, зокрема їх самостійною роботою. Врешті-решт слід застерегти майбутнього вчителя від формального ставлення (що, на превеликий жаль, часто трапляється) до висунення і особливо доведення до учнів завдань уроку та звернути увагу на необхідність при цьому враховувати вікові та статеві особливості, попередній досвід дітей і пов'язувати їх з наступною діяльністю.

Пам'ятайте: на формальну постановку завдання учні відповідають формальним ставленням до уроку.

Наведемо декілька конкретних формулювань завдань уроку:



7

2. ОСНОВНІ ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ДО УРОКУ ТА ЇХ СУТНІСТЬ (КОНКРЕТИЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ, УТОЧНЕННЯ МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ)

При безпосередній підготовці до уроку вчитель повинен керуватися дидактичними принципами навчання. До дидактичних (освітніх) вимог належать:

⁷ Інтернет-посилання: <https://naurok.com.ua/organizaciya-navchannya-matematiki-v-pochatkovi-shkoli-planuvannya-navchalnogo-procesu-z-matematiki-123504.html>

а) чітке визначення освітніх завдань кожного уроку;

б) раціональне визначення змісту уроку з урахуванням соціальних і особистісних потреб;

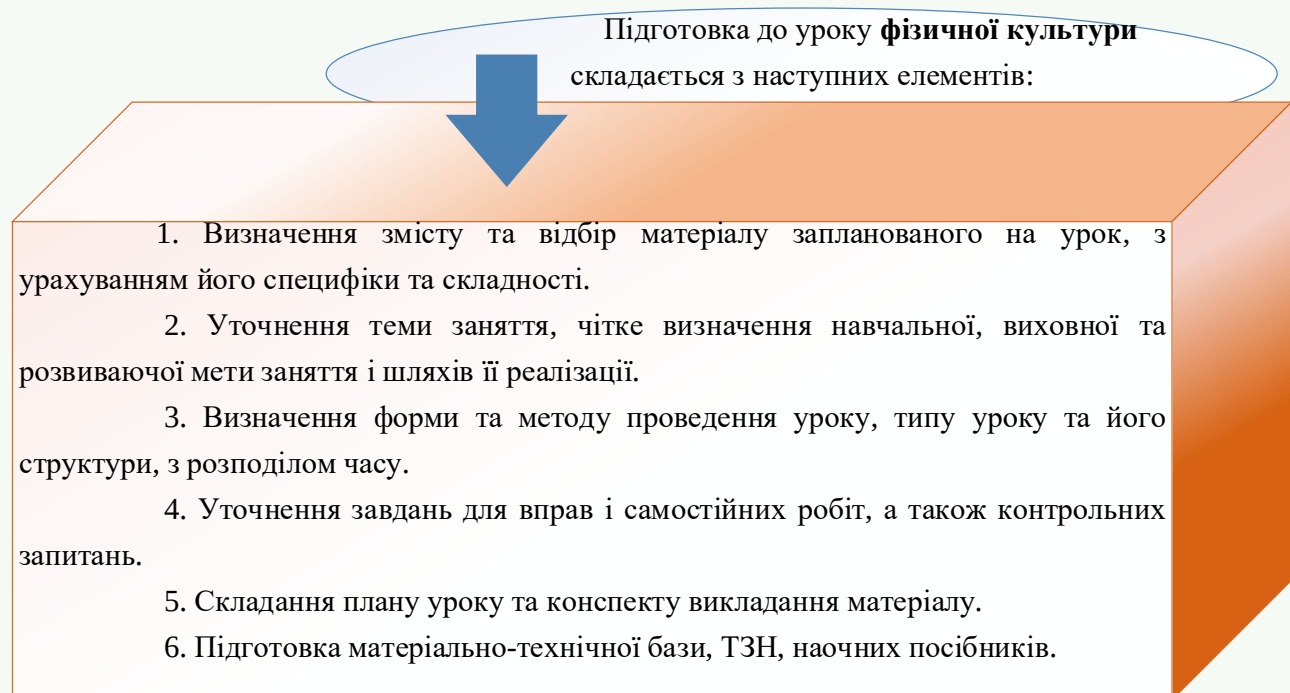
в) впровадження новітніх технологій пізнавальної діяльності; г) раціональне поєднання різноманітних форм і методів навчання;

г) творчий підхід до побудови структури уроку; д) поєднання різних форм організації навчальної діяльності учнів; є) забезпечення оперативного зворотного зв'язку; дієвого контролю і оцінювання.

З огляду на те, що урок є елементом педагогічної системи, його технологія - це складова частина педагогічної технології, під якою розуміють систему дій, що підвищують ефективність навчання.

Підготовка до уроку – один з головних обов'язків щоденної роботи вчителя. Її необхідно починати з аналізу підсумків попередніх уроків за реалізацією поставлених цілей, а також відповідність їх щодо дидактичних, виховних і організаційних вимог.

Підготовка до уроку **фізичної культури** складається з наступних елементів:



2.1. Схема сучасного уроку фізичної культури:

Проблемні уроки можна підвести під наступну схему:

I. Тема уроку:

- 1) Мета (дидактична, виховна, розвиваюча).
- 2) Тип уроку (вид).
- 3) Методи навчання, викладання (або їх поєднання на різних етапах уроку).
- 4) Використання технічних та комп'ютерних засобів навчання, засобів наочності, джерел інформації (підручники, періодичні видання, художня література та ін.).

II. Актуалізація знань та активізація розумової діяльності:

- 1) Опорні зв'язки (поняття та факти).
- 2) Зв'язок із попереднім уроком, з інформаційним матеріалом.
- 3) Тип самостійної роботи.
- 4) Засоби та способи індивідуалізації.
- 5) Засоби збудження інтересу учнів до теми, до уроку та утворення емоційного середовища.
- 6) Форма контролю за ходом уроку, оцінка навчальних досягнень.

III. Засвоєння нових понять та засобів дії:

- 1) Нові поняття та засоби їх засвоєння.
- 2) Основні та другорядні проблеми.
- 3) Вид самостійної роботи, її зміст (індивідуальна робота).
- 4) Проблемні та інформаційні питання (для утворення проблемних ситуацій та постановки проблем) і питання, що будуть запропоновані учням.
- 5) Варіанти засобів розв'язання завдань, можливі підказки для вирішення складних проблем у процесі сприймання й осмислення учнями нового навчального матеріалу.

IV. Формування умінь та навичок:

- 1) Вид самостійної роботи (фронтальна та диференційована).

2) Конкретні вміння та навички для опрацювання навчального матеріалу (вміння формулювати питання, знаходити причину за наслідком, вирішувати типові завдання та ін.).

3) Засвоєння знань, зміцнення умінь у процесі узагальнення, систематизації, застосування знань, умінь і навичок на практиці.

4) Засоби отримання зворотної інформації.

V. Домашнє завдання:

1) Повторення, підведення підсумків уроку, повідомлення домашнього завдання.

2) Вид самостійної роботи (диференційовані завдання творчого характеру, їх обсяг, джерела інформації) поради, як її краще виконати.

Викладач використовує поєднання перелічених елементів структури уроку, визначаючи їх послідовність залежно від дидактичної мети уроку, змісту навчального матеріалу, рівня підготовки учнів, конкретних умов проведення уроку.

При підготовці до уроку вчитель фізичної культури повинен враховувати тип уроку. У сучасній дидактиці уроки класифікують залежно від провідної дидактичної мети:

уроки засвоєння нових знань;
уроки осмислення нових знань, формування умінь і навичок на основі знань, або уроки закріплення вивченого;
уроки повторення, узагальнення і систематизації вивченого;
уроки контролю і корекції знань;
уроки аналізу контрольних робіт.



3. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ТА ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



У сучасних умовах постійних змін і орієнтації вищої освіти на євроінтеграцію зростають вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вони повинні бути всебічно розвиненими й професійно компетентними, здатними швидко адаптуватися до змін, ефективно отримати сучасні знання та навички, передавати їх учням, а також постійно вдосконалюватися, розвиватися, реалізовувати свій творчий потенціал упродовж усього життя.

Спортивна підготовка – це комплексний процес, що включає тренування спортсменів, їхню підготовку до змагань і участі в них, організацію тренувального та змагального процесів, а також науково-методичний і медичний супровід. Діяльність учителя фізичної культури спрямована на навчання та виховання молодого покоління, що є її ключовим завданням. Проте, окрім цього, існує низка інших важливих аспектів, які, хоча й властиві педагогічній діяльності загалом, надають роботі вчителя фізичної культури унікальних рис.

Р. Клопов наголошує на тому, що «...реалізація завдань щодо професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту потребує плекання особистості, яка здатна до плідної професійної праці в сучасних умовах, готової до професійної діяльності та володіє не лише системою

спеціальних знань, професійних дій і соціальних відносин, а й сформованістю і зрілістю професійно значущих якостей, відповідною кваліфікацією».

Фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен уміти: планувати, організовувати і проводити заняття з використанням інноваційних технологій; застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій; оцінити ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу; аналізувати й коректувати свою професійну діяльність; організовувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності.

Проведений аналіз наукових джерел, які аналізують фізкультурно-спортивну діяльність майбутніх учителів фізичної культури в аспекті їх фахової підготовки дав можливість розкрити загальні особливості цієї діяльності:

1) учителю фізичної культури відводиться провідна роль у впливові на особистість учня. Через специфіку спортивної діяльності, ця особливість висуває високі вимоги до його професіоналізму і до особистості;

2) діяльність вчителя фізичної культури характеризується високим ступенем відповідальності за фізичне і психологічне благополуччя його підопічних. У процесі професійної діяльності вчитель фізичної культури несе моральну, професійну і юридичну відповідальність за їх виховання, здоров'я і якість спортивних результатів;

3) відносна нестійкість системи «вихователь-вихованець». Учителю фізичної культури, важливо викликати довіру до свого професіоналізму і у своїх учнів викликати симпатію. Ставлення учнів до вчителя фізичної культури пов'язано з їх результатами, якими можуть бути не тільки спортивні досягнення, а й позитивна динаміка стану здоров'я і значущих властивостей особистості учнів. У цілому успішність виховання і розвитку учнів залежить від уміння вчителя фізичної культури спілкуватися зі своїми вихованцями;

4) підвищена стресогенність діяльності вчителя фізичної культури, що призводить до значних нервових перевантажень і що, в свою чергу, може негативно позначатися на успішності його діяльності;

5) у вчителя фізичної культури – необмежений обсяг навчально-тренувальної роботи, його діяльність носить нерегламентований характер. Він часто працює не тільки у вихідні, але і в святкові дні, у вечірній час;

6) перед вчителем фізичної культури, часто постає завдання набору в групу. Він має бути хорошим агітатором, для того, щоб зацікавити потенційних спортсменів, залучити їх до занять спортом, а також переконати в цьому їхнє найближче оточення;

7) учитель фізичної культури, протягом усієї професійної кар'єри сам має бути в спортивній формі. По-перше, спортивний вигляд педагога є стимулом для залучення дітей в секцію; по-друге, в деяких видах спорту тренеру іноді самому доводиться відчувати значне фізичне навантаження; по-третє, до складу педагогічних умінь тренера входять вміння показати той чи той елемент при його розучуванні, демонстраційні вміння;

8) специфіка роботи вчителя фізичної культури, організатора фізкультурно-спортивної діяльності:

- велика, в порівнянні з навчальним кабінетом, навчальна площа діяльності вчителя фізичної культури (спортивний зал, ігровий майданчик тощо);

- керівництво учнівським колективом, який активно переміщується за місцем проведення заняття (зал, стадіон, ігровий майданчик) протягом усього уроку, що вимагає значної концентрації уваги та контроль за високою руховою активністю школярів на уроці;

- використання спеціальних засобів фізичної культури і спорту: фізичних вправ, оздоровчих сил природи, гігієнічних факторів та раціональне використання часу, відведеного для занять за будь-яких погодних умов;

- організація роботи спортивних секцій, тренування збірних шкільних команд з різних видів спорту, планування загальношкільних фізкультурно-спортивних заходів та забезпечення їх проведення на належному рівні;

- різноманітна і складна обстановка при проведенні занять з окремих розділів навчальної програми, одночасне керівництво і контроль за роботою

декількох підгруп на різних спортивних знаряддях, залучення всіх учнів до виконання фізичних вправ одночасно, відповідальність за здоров'я та життя учнів;

– постійне візуальне спостереження за правильністю виконання завдань з метою запобігання травмам і перевантаженням, своєчасне забезпечення допомоги і страховки при виконанні важких фізичних вправ;

– використання численного спортивного інвентарю і обладнання без ризику для здоров'я дітей;

– робота з різними віковими групами дітей в один день послідовно (урочна форма роботи) або одночасно (позакласні та позашкільні заходи) та робота з великою кількістю школярів різного віку (масові заходи);

– підбір фізичного навантаження з урахуванням індивідуального і вікового рівня розвитку дітей, стану їх здоров'я, особливостей психофізичного розвитку, а також рівня їх фізичної підготовленості;

– наявність вольового, командного голосу, володіння спеціальною термінологією.

У діяльності вчителя фізичної культури виокремлюємо часткові особливості:

1) сильно виражена навчально-тренувальна спрямованість його діяльності, його фізкультурно-спортивна спеціалізація, оскільки успішність роботи оцінюється, як правило, спортивними досягненнями його учнів;

2) помірно виражена оздоровча, здоров'язбережувальна, еколого-просвітницька, цивільно-патріотична та культурно-масова спрямованість діяльності, він повинен організовувати і проводити спортивно-масові заходи, фестивалі, свята, отже, повинен володіти комунікабельністю, толерантністю і відкритістю;

3) учителі фізичної культури, найчастіше, працюють з дітьми та молоддю, успішність його діяльності залежить від ставлення до фізичної культури і спорту та до нього особисто учнів загальноосвітньої школи.

Отже, професійна діяльність вчителя фізичної культури має як загальні, що зближують його з іншими педагогічними спеціальностями (педагогічний характер і високі навантаження), так і специфічні особливості, які істотно відрізняють його від учителів інших напрямів. Теоретична і мовна підготовка вчителя фізичної культури.

4. ТЕОРЕТИЧНА І МОВНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ЯК КОМПОНЕНТА МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Успіхи учнів у фізичному вихованні залежать від багатьох факторів, таких як стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості, наявність матеріально-спортивної бази, методика навчально-виховного процесу, а також ставлення педагогічного колективу та батьків до фізичної культури. Проте найважливішим чинником є професійна готовність учителя фізичної культури. Учитель фізичної культури ХХІ століття – це висококваліфікований фахівець, який маючи ґрунтовну підготовку та вміло синтезуючи знання з різних наук, повинен сприяти формуванню культури і традицій здорового способу життя, піднімати престиж спорту, здоров'я та активного способу життя.

⁸ Інтернет-покликання: <https://naurok.com.ua/plan-samoosviti-vchitelya-fizichno-kulturi-218058.html>

Сучасний учитель виконує в школі не стільки освітньо-інформаційну та консультативну функції, скільки культурологічну, соціально-психологічну, розвивальну, дослідницьку, проєктивну. З-поміж професійних якостей майбутнього спеціаліста з фізичної культури слід назвати досконале володіння фаховою термінологією.

Опанування фаховою термінологією та навчання володінню науковим словом є одним із актуальних завдань мовної підготовки вчителя, який є визначальною фігурою в системі освіти. Оволодіння основами будь-якої професії розпочинається із засвоєння системи загальних і професійних знань, опанування майбутнім фахівцем спеціальної мови, мови професії, наукового дискурсу професії. Досконале володіння фаховою термінологією є невід'ємною частиною підготовки вчителя – творця духовної сутності учня, його інтелектуального потенціалу, світобачення. Здобуття вищої освіти в Україні передбачає високий рівень володіння українською літературною мовою, насамперед її розгалуженим різновидом – науковим стилем.

Фахові знання – гарант професійного успіху, авторитету та подальших наукових перспектив особистості. Глибокі професійні знання майбутній педагог здобуває, вивчаючи не лише предмети фахового циклу (наприклад, студенти факультету фізичного виховання спеціальності «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» вивчають історію фізичної культури, теорію і методику обраного виду спорту, ритміку і хореографію, професійний спорт, рекреаційні аспекти фізичного виховання тощо). Фахове мовлення належить до мікросистем, що вводять у загальнонаціональну мову нові поняття та їх виразники терміни. Тому термінолексику вважають каркасним словником мови спеціальностей.

Мова – це унікальна багатофункціональна природна система знаків, складний вербальний код, який слугує соціуму для виконання ключових операцій з інформацією: її створення, збереження, передачі, обробки, перетворення тощо. Кожен повинен майстерно опанувати цей код, особливо у своїй професійній сфері, вільно мислити засобами рідної мови, працювати з

поняттями та джерелами, пов'язаними з науковим простором спеціальності, а також створювати власні тексти як носії професійної. Роботі з термінологією приділяється увага на всіх рівнях і етапах освітнього процесу: від дошкілля до вищої школи.

Відтак Г. Кондрацька акцентує увагу на комунікативній культурі майбутніх фахівців фізичного виховання й розглядає її як: «норми моральності, що характеризують сучасні норми спілкування і є необхідною вимогою у формуванні професійно-мовленнєвої культури»⁹ [С. 5013]. На основі аналізу досліджень науковців з визначеної проблеми автор зазначає, що комунікативна функція фахівця фізичного виховання характеризується умінням застосовувати термінологію, словесні методи, володіти навичками подачі команд для проведення стройових вправ, володіти командним голосом та технікою педагогічного мовлення; вмінням поєднувати вербальні та невербальні засоби спілкування, володіти педагогічним тактом та культурою педагогічного спілкування; мати навички організовувати співпрацю у процесі спілкування на уроках фізичної культури [С. 5014].

Як і термінологія інших галузей знань, спортивна термінологія постійно розвивалася та вдосконалюється й сьогодні. Спортивні терміни мають унікальні риси, що формують складну систему понять і правил їх використання. Особливістю спортивної термінології є її велика різноманітність та рідкісне використання у повсюдному житті. Більшість спортивних термінів вирізняються абстрактністю та штучністю, що ускладнює їх розуміння. Для пояснення таких термінів рідко потрібні розгорнуті описи, які можуть скласти понад десяток слів.

Н.Степанченко підкреслює, що «винятково важливого значення набуває модернізація процесу навчання вчителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах, де відбувається опанування студентами комплексом знань, умінь і навичок, їхній професійний розвиток, формуються інтереси,

⁹ Кондрацька Г. Основні освітні траєкторії формування професійномовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання. Section «Education» Trajectory Nauki = Path of Science. 2017. Vol. 3, No 9. С. 5010-5023.

професійні мотиви та ціннісні орієнтації, що завершується виробленням професійно-педагогічної позиції» [С.5]. Фахова термінологічна компетентність – невід’ємна риса сучасного успішного вчителя фізичної культури, який повинен володіти як інноваційними та традиційними формами та методами навчання, так і сучасною термінологією з фізичної культури та спорту.¹⁰

С.А.Пенза зазначає, що слід зважати на той факт, що учитель фізкультури на уроці відпрацьовує техніку певних рухів чи вправ, при чому учні не мають змоги записати пояснення вчителя, зошити і підручники на уроках практично не використовуються. Тобто відсутність можливості писемно зафіксувати здобуті знання ускладнює запам’ятовування. Готуючи конспект уроку з фізичної культури, куди можна і потрібно включити базові термінологічні поняття, потрібно пам’ятати про відсутність можливості в учнів записати терміни, які пояснює вчитель. Тому у роботі вчителя фізкультури особливий акцент потрібно робити на прийоми пояснення термінів галузі фізкультури і спорту, які використовуються на уроках (чи гуртковій, факультативній роботі), серед яких, на нашу думку, ефективними є пояснення через протилежне, використання аналогії у процесі пояснення, використання невербальних засобів пояснення (це властиво саме для сфери фізичної культури та спорту, де пояснити мало, треба показати техніку виконання), використання англійських відповідників та ін.[С.798].¹¹

Відомо, що однією із складових мовної культури фахівця є лексикографічна компетенція, яка охоплює мотиваційний, емоційно-естетичний, когнітивний, операційно-діяльнісний компоненти. Складовими операційно-діялісного компоненту є вміння і навички оперувати набутими лексикографічними знаннями у професійній діяльності: сприймати, впізнавати, аналізувати, зіставляти мовні явища і факти, коментувати, оцінювати їх з погляду нормативності, відповідності сфері й ситуації спілкування; з’ясовувати

¹⁰ Степанченко Н.І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед .наук : 13.00.04 / Вінницький держ. пед. ун-т. Вінниця, 2017. 629 с.

¹¹ Інтернет-покликання: С.А.Пенза <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/7272/7313>

роль синонімічних, антонімічних, фразеологічних, орфоепічних, орфографічних та інших словників у формуванні мовної культури особистості; здійснювати порівняльний аналіз словників, володіти навичками збирання та оброблення лексикографічного матеріалу, в т.ч. комп'ютерного, укладати власні словники-довідники тощо.

Професійна діяльність зумовлює ознайомлення з термінами відповідної науки, оволодіння термінологічним мінімумом, отже, звернення до термінологічних словників, що уможливорює також розвиток мовнотермінологічної компетенції. На формування лексикографічної і водночас мовнокомунікативної компетенції спрямована робота майбутніх педагогів з різноманітними фаховими словниками, наприклад:

Організація мовленнєвої діяльності в умовах вищої фізкультурної освіти передбачає засвоєння майбутніми вчителями фізичної культури знань про мову і мислення, набуття ними власного мовленнєвого досвіду, спрямованість особистості до саморозвитку і самореалізації, формування самосвідомості як передумови самостійності в оволодінні професійними мовленнєвими вміннями, що супроводжуються відповідним корегуванням, підвищенням рівня професійної зрілості під час оволодіння різними мовленнєвими функціями. Загальний мовленнєвий розвиток студента визначається якісним рівнем його мовленнєвої культури, що виявляється як у професійній діяльності, так і в процесі його самореалізації у навчанні, досягненні поставленої мети, осмисленні сутності професійної діяльності.



5. COOL GAMES В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Cool Games – це оригінальний український проект, організований Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, який має на меті створення захоплюючих і динамічних уроків фізичної культури та залучення учнівської молоді до активних фізичних занять. Перші змагання Cool Games було проведено в грудні 2018 року в м. Київ, за участю 550 учнів з 24 областей України та м. Київ. Успішність проекту Cool Games була відзначена Міжнародною федерацією учнівського спорту (International School Sport Federation – ISF), а в жовтні 2019 року в Києві відбувся перший Міжнародний спортивно-масовий захід серед школярів під

назвою «World Cool Games». У заході взяли участь близько 100 учнів віком від 13 до 16 років із 7 країн. За результатами змагань перемогу здобула команда України, представлена командою з Рівного, інше місце зайняли учасники з Китаю, а два третіх місця поділили Хорватію та Київ. «World Cool Games» було включено до річного календарного плану заходів ISF, а його проведення в Україні заплановано на 2020 рік.

ПИТАННЯ -ВІДПОВІДІ

Як впливають міжнародні спортивні заходи, як «World Cool Games», на розвиток учнівської молоді в Україні?

Міжнародні спортивні заходи, як «World Cool Games», значно сприяють розвитку учнівської молоді в Україні, потім вони мотивують учнів до активної участі у спорті, сприяють розвитку командної роботи та дисципліни. такі події також дають можливість учням обмінюватися досвідом з представниками інших країн, розширюючи їх горизонти.

Як організація подібних міжнародних заходів може сприяти популяризації фізичної культури в школах?

Організація міжнародних заходів з підвищення інтересу серед учнів та вчителів, оскільки вони мають можливість побачити приклад успіху на світовому рівні. Це надихає на участь у фізкультурних програмах та розвитку здорового способу життя, а також завдяки школам залучати більше ресурсів для розвитку спорту.

Чому важливо включати спортивно-масові заходи до міжнародних календарних планів?

Включення спортивно-масових заходів до міжнародних календарних планів важливо, оскільки це забезпечує постійний розвиток спорту серед молоді на глобальному рівні. Це дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовки учнів, але й полегшення культурного обміну та зміцнення міжнародних зв'язків між країнами.

Тому в спортивній частині Cool Games передбачені гнучкість, динамічність, різноманітність та обов'язковий зворотний зв'язок?

Кожна пара команд змагається лише в трьох активностях, вибраних із наявного списку: у двох основних стартах, а в разі рівного рахунку перемога дає третю активність. Ці три дії обираються суддівською колегією у вільному порядку із загального списку, забезпечуючи рівні умов для всіх команд-учасників. Завдяки цьому наповнення змагань постійно змінюється та оновлюється.

ПРОГРАМА АКТИВНОСТЕЙ COOL GAMES ПЕРЕДБАЧАЛА:

- 22 інноваційні естафети і рухливі командні ігри та культурну частини;
- презентація командами своїх регіонів;
- участь у рухових активностях за вподобаннями (тематичні квести. відвідування басейну, гра в флорбол, змагання з настільного футболу, аерохокею та бейблеюду, гра в настільний теніс):
- участь у бесіді з представниками Корпусу миру на тему «Healthy lifestyle».¹²

6. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ COOL GAMES¹³

1. Майданчик:

Майданчик для проведення Cool Games має визначену розмітку та специфіку використання у кожній з естафет (див. розділ «Реквізит» Правил Cool Games та пункти «Вихідне положення» кожної з естафет).



¹² Інтернет покликання : https://kyiv-oblosvita.gov.ua/?page_id=2141

¹³ Всеукраїнські Cool Games Правила та структура змагань https://sportgart.com.ua/doc/V_Cool_Games_2024.pdf

2. Положення учасника «Аут» (поза грою).

Учаснику, який порушив ці Загальні правила або правила естафети, оголошується «Аут» (поза грою). Положення «Аут» (поза грою) оголошує та скасовує суддя на лінії, або старший суддя на майданчику, або головний суддя (заступник головного судді). Положення «Аут» (поза грою) означає, що будь-які відповідні правилам дії учасника (навіть фініш) не зараховуються, а порушення правил – зараховуються та ведуть до передбачених штрафних санкцій. Щоб вийти з положення «Аут» (поза грою) учасник повинен повернутись до місця, де таке положення зафіксовано (як правило – на це місце указує відповідний суддя) та здійснити дії, передбачені Загальними правилами або правилами естафет.

Під час повернення:

- учасник може нести реквізит в руках та рухатись будь-яким способом, який не порушує Правила Cool Games;
- якщо учасник в положенні «Аут» (поза грою) обігнув маркер розвороту (в тих естафетах, де це передбачене), він повинен обігнути його ще раз до того, як повернеться до місця оголошення Аут;
- якщо ні – він може рухатись прямо до місця оголошення Аут (наприклад в слаломі не потрібно проходити крізь ворота в зворотньому напрямі). Судді не використовують спеціальних команд для скасування положення «Аут» (поза грою). Якщо учасник виконав передбачені правилами дії і «Аут» вже не оголошують – він може продовжувати рух.

3. Положення учасника «За лінією»

Практично у всіх естафетах Cool Games є ситуації, коли учасник знаходиться за певною лінією, яка відділяє його від тієї чи іншої зони ігрового поля (наприклад: під час очікування старту або отримання естафети, під час виконання кидка, перебуваючи в зоні очікування (в естафетах типу «Ткач») тощо). Для цих епізодів спільним є наступне правило: стопи обох ніг учасника повинні знаходитись за обмежуючою лінією або уявною лінією, яка торкається найближчої відносно напрямку гри до учасника частини реквізиту (наприклад в

естафеті Серсо). Якщо учасник наступає або заступає за лінію однією або двома стопами – йому оголошується «Аут» (поза грою). В такому випадку для повернення в гру учасник повинен повернутись в положення «За лінією» і після цього продовжити рух по дистанції. 4.

4. Положення «Передача естафети»

В більшості естафет діє правило:

Для передачі естафети:

- обидва учасники повинні свідомо і одночасно торкатись естафетної мітки;
- учасник, який отримує естафету, повинен знаходитися в положенні «За лінією»;
- у естафетах, які передбачають несення або ведення реквізиту учасником, учасник може перетнути лінію, якщо сформував правильне положення реквізиту для руху по маршруту і вже не притримує (наприклад – Хвасько) або почав вести (наприклад – Не поспішай, щоб встигнути) реквізит. Якщо одна з вимог не виконана, то оголошується «Аут» (поза грою). При цьому учасник повинен повернутися в положення «За лінією» і лише після цього може продовжувати рух.

5. Якщо естафетна мітка була втрачена під час передачі, то:

- якщо естафетна мітка була втрачена без реакції на передачу того, хто її отримує, учасник, що її передавав, повинен повернутись «За лінію» старту/фінішу на бігове поле та повторити передачу;
- якщо естафетна мітка була втрачена після свідомого її отримання, то учасник, що її отримав, повинен підняти її, повернутись «За лінію» і лише після цього продовжити рух. Естафетні мітки відрізняються для різних естафет – або маленький м'ячик, або ф'єтбол, або обруч, або хулахуп, або ракетка – однак правило залишається незмінним. Виключення правила «Положення «Передача естафети»»:

а) естафети, правила яких прямо передбачають на певних етапах гри (не тільки на лінії старту/фінішу) передачу естафетної мітки від одного учасника до

іншого кидком, катінням або у спосіб, відмінний від указанного в правилі Положення «Передача естафети»;

б) естафета «Черепашка» – в цій естафеті момент передачі фіксується по перетину м'ячем лінії старту/фінішу. Після перетину учасник передає стартуючому гімнастичну палицю/обруч, той в положенні м'яча «За лінією» формує правильне положення реквізиту для руху по маршруту і лише після цього починає рух.

6. Середня лінія **Середня лінія** – це лінія ігрового поля, яка відділяє команди одна від одної. В більшості естафет діє правило: Командам під час естафет заборонено перетинати середню лінію. Порушення цього правила веде до технічної поразки команди в естафеті. Ознака перетину середньої лінії: якщо учасник явно обома стопами (або частинами обох стоп), або іншою частиною тіла, або реквізитом торкнувся половини поля команди суперниці, або рухається половиною поля команди суперниці (більше одного кроку, стрибка тощо).

Виключення. Перетин середньої лінії допускається, тільки якщо це не завадило грі команди-суперниці:

а) в наступних випадках всіх варіантів естафет «Біатлон» і «Серсо»: - м'ячиком або обручем, який відскочив відповідно до естафет: від кулволл, або від воріт, або від конуса-мішені після кидка (як влучного так і невлучного);

б) у всіх трьох варіантах естафети «Біатлон»: - учасниками або учасником під час зміни місць після кидка (як влучного так і невлучного);

в) в естафеті «Великі складнощі» допускається під час руху наступати на середню лінію;

г) в естафеті «Коло» правило «Середня лінія» не діє (якщо це не завадило команді-суперниці!);

Якщо реквізит викочується за межі змагального поля, але не на поле руху команди-суперниці – див п. 6. 6. Збивання (зсування), втрата або торкання реквізиту у всіх естафетах учаснику оголошується «Аут» (поза грою), якщо учасник під час руху по маршруту:

- збиває на підлогу стійки або маркери розвороту (зсуває – тільки для естафет, в правилах яких це буде прямо указано);

- втрачає реквізит (при цьому той не обов'язково повинен впасти на підлогу (наприклад – м'ячик падає з ракетки, навіть якщо учасник встиг схопити його до торкання підлоги – фіксується Аут));

- торкається реквізиту, притримуючи від падіння в певних естафетах, або несе в тих естафетах, де це не передбачене. В усіх цих випадках учасник зобов'язаний повернутись до місця, де були порушені правила.

При цьому:

- якщо «Аут» (поза грою) був спричинений збиттям реквізиту – підняти його;

- в інших випадках – привести, за потреби, реквізит в положення руху по маршруту, передбаченого відповідною естафетою (наприклад – поставити м'ячик на ракетку), і лише тоді продовжити рух. У всіх естафетах якщо учасник зсуває реквізит і це не веде правилами естафети до фіксації положення «Аут» (поза грою), то повернути його у вихідне положення може будь-хто з членів команди під час руху по маршруту. Якщо при цьому зсунуті предмети полегшують проходження маршруту, то судді повертають реквізит у визначене правилами естафети положення.

7. Виключення: Учаснику дозволено тримати реквізит в руках, нести або втрачати його знаходячись в положенні «Аут» (поза грою) або якщо він не рухається по маршруту в змагальному контексті (чекає свого старту, готується тощо). В таких випадках Аут не оголошується.

8. Жести суддів Судді Cool Games використовують наступні жести:

«Увага!» – учасники, представники, судді та інші офіційні особи повинні звернути на суддю увагу;

«До мене!» – офіційна особа або офіційні особи, до яких звернено жест, зобов'язані підійти до судді;

«Від мене!» – офіційна особа або офіційні особи, до яких звернений жест, зобов'язані відійти від судді, або зайняти своє місце, або покинути майданчик – залежно від контексту ситуації;

«Вітання!» – коли старший суддя підіймає руки перед початком гри – запрошує команди до привітання «дай п'ять!»;

«На старт!»-«Увага!»-«Руш!» – три жести, які виконуються один-за-одним як один жест початку естафети;

«Аут!» – фіксує положення «Аут» (поза грою) та указує на місце, де це положення зафіксоване;

«Перемога» – фіксує перемогу однієї з команд-учасниць естафети або командної зустрічі;

«Розійдись!» – команди, по відношенню до яких виконується цей жест, повинні покинути майданчик.

9. Логотип та девіз естафет Cool games

Концепція Cool games була заснована в Україні в 2018 році, щоб зробити цікавими звичайні уроки фізичної культури в школах, однак в процесі роботи можливості проекту значно розширилися.

Спілкування, дружба та, як кінцева мета, - щасливе і радісне дитинство в комунікації з реальним, а не лише віртуальним світом, заохочення до всебічного розвитку та розуміння свого місця в цьому світі, інтеграція молоді в сучасний світ, а, відтак- щасливе і повне доросле життя, самореалізація – це кінцева мета Cool games .

Очевидно, що сучасний світ змінюється із шаленою швидкістю, вплив соціальних мереж, перевантаженість інформацією визначає швидку зміну уподобань(трендів) молоді.

Тому Cool games в спортивній частині передбачають гнучкість, динамічність, варіативність та обов'язковий зворотній зв'язок із молоддю.

В основі концепції – заохочення молоді в формуванні своїх варіантів рухової активності, ігор, естафет для їх наступного включення до основної програми Cool games. Це забезпечує активне спілкування молоді

між собою, здатність приймати дорослі рішення та бачити свої ідеї реалізованими на заходах національного та міжнародного рівня.

Найкраще суть концепції продемонстрована **в логотипі**: Основа логотипу, центральна його частина – знак повідомлення, смисл, меседж, коментаря.

Суть логотипу, суть Cool games – наш меседж.

Перша складова меседжа: Будь розумним!

Другий меседж: Будь активним!

Третя складова: «Будь творчим!»

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЗА ОБРАНИМ МОДУЛЕМ COOL GAMES¹⁴

Зміст уроку	Дата проведення	Організаційно-методичні вказівки
Cool Games		
Урок №1 Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності під час самостійних занять на уроках фізичної культури. Теоретичні відомості. ЩО TAKE COOL GAMES? Цілі і завдання. Естафети - важливий засіб фізичного виховання школярів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ на місці. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Рухливі ігри з метанням і кидками: «Захист укріплення», «Боротьба за м'яч».		
Урок №2 Теоретичні відомості. Cool Games це обов'язкові: Коцепція (девіз, логотип). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ на місці. Прискорення з різних вихідних положень. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Біатлон - 1». Рухлива гра «Сильний кидок».		
Урок №3 Теоретичні відомості. Cool Games - це обов'язкові Правила (зовнішній вияв). Різновиди ходьби та бігу. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Вправи для розвитку швидкості. Естафети з тенісними м'ячами. Рухлива гра «Летючий м'яч» Естафета cool games. «Біатлон - 1»		
Урок №4 Теоретичні відомості. Cool Games - це обов'язкові Патріотизм (освітня і культурна складові, представлення команди-школи-регіону-країни). Комплекс ЗРВ в русі. Прискорення з різних вихідних положень. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення		

¹⁴ Календарно-тематичне планування розроблене з урахуванням різних вікових груп

естафети «Біатлон-2». Рухлива гра «Рухома ціль».		
Урок №5 Теоретичні відомості. Cool Games - це обов'язкові: Паритет (гендерний, склад команд). Біг з з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Комплекс ЗРВ на місці. Рухлива гра «Влучно в ціль» Естафета cool games. «Біатлон-2»		
Урок №6 Теоретичні відомості. Cool Games - це обов'язкові: Доступність (відсутність необхідності спеціальної підготовки з певного виду спорту). Комплекс ЗРВ в русі. Прискорення з різних вихідних положень. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Біатлон-3». Рухлива гра «Метання на швидкість». «Впіймати м'яч».		
Урок №7 Теоретичні відомості. Cool Games - це обов'язкові: Fair play (судді) . Комплекс ЗРВ в русі. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Рухлива гра «Впіймати м'яч». Естафета cool games. «Біатлон-3»		
Урок №8 Теоретичні відомості. Cool Games - це обов'язкові: Масовість (масовий рух). Різновиди ходьби та бігу. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Гулівер». Естафета зі скакалкою.		
Урок №9 Теоретичні відомості. Видовищність . Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см).		

Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу. Вправи з великою скакалкою. Естафета cool games. «Гулівер»		
Урок №10 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games. Майданчик. Різновиди ходьби та бігу. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Класики». Ігри та естафети з великими та малими обручами. «Переправа», «Біг по купинах». Естафета cool games. «Класики»		
Урок №11 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games. Естафети (спортивна складова, командоутворення). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ на місці. Настільні ігри для розвитку уваги та реакції. «Боброва гребля», «Доббль». Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Коло». Естафета. «Гонка м'ячів»		
Урок №12 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games. Правила суддівства (безпека – заборона прямого контакту). Комплекс ЗРВ в русі. Прискорення з різних вихідних положень. Настільні ігри для розвитку уваги та реакції. «UNO Classic». Естафета cool games «Коло».		
Урок №13 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games: Правила естафет. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Кидки набивного м'яча. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Конвеєр». Ігри та естафети з елементами баскетболу.		
Урок №14 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games: Реквізит.		

ЗРВ біля гімнастичної лави. Прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Рухлива гра «Гонка м'ячів». Естафета cool games. «Конвеєр».		
Урок №15 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games: Жести (команди) суддів. Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори. Комплекс ЗРВ з великими м'ячами. Спеціальні вправи з фітбольними м'ячами. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Коти горошку». Естафети в зустрічних колонах.		
Урок №16 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games: Естафети (різновиди). Колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності.(стрибкові вправи; подолання перешкод; лазанням, перелізанням; на координацію). Естафета cool games. «Коти горошку»		
Урок №17 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games: Cool Games – наш меседж. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ в парах. Вправи на розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Коти горошку слалом». Естафета «Наздожени суперника».		
Урок №18 Теоретичні відомості. Загальні правила Cool Games : Символи Cool Games. Різновиди ходьби та бігу. Прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Колова естафета з перешкодами. Естафета cool games. «Коти горошку слалом»		
Урок №19		

Теоретичні відомості. Поглиблене вивчення правила Cool Games. Майданчик. Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей (напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі.) Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Не спіши, щоб встигнути II віковий дивізіон». Рухлива гра «Даровка».		
Урок №20 Теоретичні відомості. Поглиблене вивчення правила Cool Games. Положення учасника «Аут» (поза грою). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги. Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями. Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Не спіши, щоб встигнути III віковий дивізіон». Рухлива гра «Мушкетери».		
Урок №21 Теоретичні відомості. Поглиблене вивчення правила Cool Games. Повернення. Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями. Стрибки угору з поворотом на задане число градусів; стрибки в довжину з місця на точність приземлення. Організація та проведення естафети cool games «Не спіши, щоб встигнути II-III вік. див.)»		
Урок №22 Теоретичні відомості. Поглиблене вивчення правила Cool Games. Положення учасника «За лінією». Виключення з правила «Положення «За лінією»». Стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу. Комплекс ЗРВ в русі. Ознайомлення. Підготовчі вправи для		

вивчення естафети «Ткач» «Човниковий біг» - естафета в зустрічних колонах.		
Урок №23 Теоретичні відомості. Поглиблене вивчення правила Cool Games. Положення «Передача естафети». Виключення з правила «Положення «Передача естафети»». Різновиди ходьби та бігу. Вправи для розвитку швидко-силових якостей. Човниковий біг з перешкодами. Організація та проведення естафети cool games «Ткач».		
Урок №24 Теоретичні відомості. Поглиблене вивчення правила Cool Games. Середня лінія. Збивання (зсування), втрата або торкання реквізиту. Колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності. (стрибкові вправи; подолання перешкод; лазанням, перелізанням; на координацію). Ознайомлення. Підготовчі вправи для вивчення естафети «Флеш». Ігри- естафети з набивними м'ячами. « Біг з грузом», «Біг парами». Вправи на відновлення дихання.		
Урок №25 Теоретичні відомості. Поглиблене вивчення правила Cool Games. Жести суддів. ЗРВ біля гімнастичної лави. Прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Ігри- естафети з набивними м'ячами. «Козачки». Організація та проведення естафети cool games «Флеш».		
Урок №26 Теоретичні відомості. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори Комплекс ЗРВ в русі. Підготовчі вправи для вивчення естафети		

«Флеш слалом». Рухливі ігри та естафети на увагу з елементами ЗРВ. «День і ніч». «Шикуйсь за мной».		
Урок №27 Теоретичні відомості. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. ЗРВ біля гімнастичної лави. Прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. Рухлива гра « Падаюча палиця». Організація та проведення естафети cool games «Флеш слалом».		
Урок №28 Теоретичні відомості. Хід проведення і визначення переможців. Стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи біля опори. Колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності(стрибкові вправи; подолання перешкод; лазанням, перелізанням; на координацію). Підготовчі вправи для вивчення естафети «Ягоди».		
Урок №29 Теоретичні відомості. Естафети Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку. Загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Організація та проведення естафети cool games «Ягоди».		
Урок №30 Теоретичні відомості. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. Практичне виконання естафет Cool Games, формування вмінь та навичок. Ігри-естафети з елементами лінгвістики.		

«Абетка», «В алфавітному порядку». Ігри-атракціони. «Перетягування з мотузкою». «Влуч у ціль». Будь активним, розумним, творчим з cool games. Тестові завдання для визначення рівня знань модуля Cool Games.		
--	--	--





8. ОПИС ЕСТАФЕТ

БІАТЛОН ВАРІАНТ 1

Інвентар «кулволл» – стіна з отвором 2 шт. м'яч для метання 2 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; кидка; на відстані три метри від лінії кидка встановлюється кулволл. Вихідне положення Один з учасників кожної команди до початку естафети займає місце за кулволл. Інші гравці знаходяться за лінією старту/фінішу.

Хід гри За командою судді перший учасник кожної з команд стартує з м'ячем для метання, долає відстань до лінії кидка, та з положення «за лінією» намагається влучити в отвір кулволл. Перед кидком учасник зобов'язаний загальмувати. В разі виконання кидку на бігу або в стрибку учаснику оголошується «Аут» і кидок не зараховується як використаний, навіть якщо він був виконаний «за лінією» та/або був влучний.

На влучення в отвір **надається три спроби**. Результатом кожної спроби може бути: влучний кидок; невлучний кидок; спроба не зарахована. *Влучний кидок* – зараховується, якщо м'яч пролетів крізь отвір від кидка (він може до влучання в отвір зачепити його краї, або змінити траєкторію активними діями суперника, однак будь-яка інша зміна траєкторії руху призводить до невдалого кидка). Після влучного кидка партнер учасника, який знаходиться за кулволл, ловить або підбирає м'яч та може одразу після цього рухатись до лінії старту/фінішу, навіть якщо ще лишилися невикористані спроби.

Невлучний кидок. Кидок не зараховується, якщо не виконані умови влучного кидка і не оголошений «Аут». В учасника лишається на одну спробу менше. Якщо м'яч відскочив від кулволл, то виконавець кидка підбирає його, повертається на лінію кидка та виконує наступну спробу.

Якщо м'яч *перелетів через кулволл* – учасник за стіною повертає його виконавцю кидка в будь-який зручний спосіб, той з лінії кидка виконує наступну спробу. Якщо всі три кидки були невлучними: - якщо м'ячик відносно кулволл знаходиться на боці того, хто виконував кидок – учасник з будь-якого місця майданчику (не обов'язково з положення «за лінією» перекидає м'яч над кулволл партнеру (напрям кидка – від лінії старту/фінішу); - якщо м'ячик відносно кулволл знаходиться на боці того, хто отримував м'ячик – учасник підбирає (за потреби) м'ячик в будь-якому місці і одразу може продовжувати рух.

Якщо учасник не перекинув партнеру м'ячик над кулволл – оголошується «Аут». Спроба не зарахована – в разі фіксації «Аут» спроба не зараховується взагалі – як влучна так і не влучна. Учасник повинен виконати стільки спроб, скільки було на момент кидку. Після першого влучного або третього невлучного кидка учасник за кулволл має право почати рух одразу по отриманні м'яча, навіть якщо ще лишились невикористані спроби. Виконавець кидка в довільному порядку займає місце за кулволл та чекає наступного учасника. Його партнер на лінії старту/фінішу передає естафету і все повторюється.

Учасники після передачі естафети покидають ігрове поле, крім учасника, який починав гру за кулволл. Після передачі естафети цей учасник займає місце після учасника з манжетою, а після виконання кидків (він робить кидки останнім з команди) повертається на старт в довільному порядку. Якщо м'ячик після кидка (як учасника, який виконує кидок так і його партнера), або учасники під час зміни після виконання кидка перетинають середню лінію – див. виключення з Правил Кулгеймз («Середня лінія»). Естафета закінчується

тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).
Визначення переможця Перемагає команда, яка першою завершила естафету

БІАТЛОН ВАРІАНТ 2 (подані нижче правила естафети чинні для V CG, однак потім будуть змінені).

Інвентар м'яч для влучання у ворота 2 шт. маленькі ворота 2 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; виконання спроби влучити у ворота; на відстані три метри від лінії виконання спроби влучити у ворота встановлюються ворота таким чином, щоб вони не перетинали лінію, за якою встановлені.

Вихідне положення. Один з учасників кожної команди до початку естафети займає місце за ворітьми. Інші гравці знаходяться за лінією старту/фінішу.

Хід гри. За командою судді перший учасник кожної з команд стартує з м'ячем, долає відстань до лінії виконання спроби та з положення «за лінією» намагається закотити (влучити) м'ячем в ворота. Якщо під час руху м'яча ворота перетинають лінію – оголошується «Аут». Перед виконанням спроби учасник зобов'язаний загальмувати. В разі виконання спроби на бігу або в стрибку учаснику оголошується «Аут» і спроба не зараховується як використана, навіть якщо вона була виконана «за лінією» та/або була влучною.

Учасник за воротами під час виконання спроби партнером:

- а) може притримувати ворота за раму;
- б) не може до торкання сітки (влучна спроба) або перетину м'ячем лінії воріт (невлучна спроба) рухати ворітьми, торкатись м'яча або починати рух;
- в) не може завжди заважати судді визначити влучну спробу.

Під час порушення цих умов б) і в) оголошується «Аут». На влучення в ворота надається три спроби. Результатом кожної спроби може бути: влучна спроба; невлучна спроба; спроба не зарахована. Влучна спроба – Спроба зараховується, якщо м'яч торкнувся сітки воріт зсередини (в будь-якому місці!), навіть якщо це трапилось після зсування воріт ударом м'яча в штангу.

В разі влучної спроби учасник за воротами виймає м'яч з воріт (однією, або двома руками, або відставивши ворота в сторону) і з положення «За лінією» починає рух. В іншому випадку учасник зобов'язаний повернутись «За лінію» і тільки по тому почати рух до лінії старту/фінішу. Інакше йому оголошується «Аут» і він муситиме повернутися і зробити це – поза залежністю від відстані, яку він встиг подолати.

Невлучна спроба – спроба фіксується як невлучна, якщо не виконані умови влучної спроби і не зафіксовано «Аут». В разі невлучної спроби в учасника лишається на одну спробу менше. Якщо м'яч відскочив від воріт або пролетів повз ворота, то виконавець спроби підбирає м'яч, або його партнер повертає йому м'яч, і виконується наступна спроба. Якщо ворота при цьому зсунулися, то повернути їх у вихідне положення має право будь-хто з учасників.

Спроба не зарахована – в разі фіксації «Аут» спроба не зараховується взагалі – як влучна так і не влучна. Учасник повинен виконати стільки спроб, скільки і лишалось. Після першої влучної спроби, або після третьої невлучної спроби учасник, що їх виконував, замінює за воротами свого партнера по команді. Якщо при цьому м'яч знаходився у нього, то передає м'яч партнеру (не перекидає через ворота). Як тільки партнер отримав м'яч, він може одразу почати рух до лінії старту/фінішу для передачі естафети, навіть якщо ще лишилися невикористані спроби. Виконавець спроби в цей час в довільному порядку займає місце за воротами та встановлює їх для наступного учасника. Учасник, який був за ворітьми, на лінії старту/фінішу передає естафету і все повторюється. Учасники після передачі естафети покидають ігрове поле, крім учасника, який починав гру за ворітьми. Після передачі естафети цей учасник займає місце після учасника з манжетою, а після виконання спроб (він робить спроби останнім) повертається на старт в довільному порядку.

Якщо м'ячик після спроби (як учасника, який її виконує так і його партнера), або учасники під час зміни після виконання спроби перетинають середню лінію – див. виключення з Правил Кулгеймз («Середня лінія»).

Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця Перемагає команда, яка першою завершила естафету

ВЕЛИКІ СКЛАДНОЩІ

Інвентар: фітбол 4 шт. маркер розвороту 2 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Перша пара кожної команди – з фітболами в руках, по одному фітболу на учасника.

Хід гри За командою судді, учасники стартують та починають рух паралельно вздовж лінії руху, передаючи м'яч один одному – один учасник відбиває його від підлоги партнеру, а інший одночасно перекидає свій м'яч верхом. Так вони рухаються до точки розвороту, перетинають лінію, на якій встановлений маркер розвороту, можуть зупинити відбивання і поміняти місцями в фітболами в руках. Потім, передаючи фітболи один одному таким самим чином, як і до маркера розвороту, повертаються до старту, де передають м'ячі наступній парі і все повторюється. Під час передачі естафети обидва учасника, які її приймають, повинні знаходитись «За лінією». На кожній прямій – від старту до розвороту і назад – учасники повинні виконати не менше 4х передач фітболу. Якщо учасник під час руху наступає двома ногами на середню лінію – технічна поразка команді **НЕ зараховується** – див. виключення з Правил Кулгеймз («Середня лінія»). Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу). Визначення переможця Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ГУЛІВЕР

Інвентар. Гімнастична палиця 2 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху. Вихідне положення Всі учасники обидвох команд

знаходяться за лінією старту/фінішу. Перший учасник кожної команди запрошується на лінію старту.

Хід гри. За командою старшого судді учасники починають гру. Кожен учасник кожної з команд команди виконує стрибок з місця у довжину. Стрибком вважається будь-яка зміна положення будь-якої стопи учасника, або обох – навіть якщо ця зміна була зроблена під час підготовки до стрибка або у вигляді напруги. Після цього на точку, куди він дострибнув кладеться гімнастична палиця в найближчому до лінії початку стрибка місці, де учасник торкнувся підлоги будь-якою частиною тіла. Наступний учасник стає так, щоб його носки взуття торкнулися палиці. Потім суддя забирає палицю, і за дозволом судді учасник може виконати стрибок. Для пришвидшення гри вся команда, крім учасника, який вже використав свою спробу, може разом рухатись по біговому полю.

Естафета закінчується тоді, коли кожен учасник команди зробить свій стрибок. Визначення переможця Перемагає команда, яка стрибками своїх учасників пододала найбільшу відстань

КЛАСИКИ

Інвентар: обручі 20 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; вздовж лінії руху від першого її розриву викладаємо «класики» – фігура починається та завершується одним обручем. Фігура для кожної з команд повинна складатися з 10-ти обручів.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Перший учасник кожної команди запрошується з естафетною міткою в руках на лінію старту/фінішу.

Хід гри. За сигналом судді перші учасники стартують, досягають фігур і долають «класики», торкаючись підлоги у кожному обручі. Після проходження всієї фігури, учасник покидає її, для I і II вікових дивізіонів – розвертається, повертається в фігуру і долає класики у зворотньому напрямку (для III вікового дивізіону – спиною уперед). Якщо учасник наступає або зсуває обруч – «Аут»

не оголошується (див. п. 6 Загальних Правил). Після завершення він передає естафетну мітку наступному учаснику. Все повторюється. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу). Визначення переможця Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

КОЛО

Інвентар: м'ячі 6 шт – по 3 різних кольорів; фішки для розмітки поля – $5+3+3 = 11$ трьох кольорів відповідна кількість, п'єдестал – поролоновий куб 80X80X80 см або стіл. обручі гімнастичні – 6 шт X 2 або 8 шт X 2 в залежності від вікового дивізіону.

Організація майданчику. Між лініями старту/фінішу команд діагонально основи по осі майданчику встановлюється «П'єдестал». На «П'єдесталі» по діагоналі розташовуємо п'ять фішок одного кольору – це гнізда для м'ячів. Справа і зліва від цієї лінії трикутниками викладаємо по три фішки інших кольорів з м'ячиками в них. На землі в напрямку, указаному кожним з цих трикутників, колом викладаються обручі так, щоб вони торкалися краями сусідніх, а перший і останній – п'єдесталу.

Вихідне положення. Команди стають в обручі обличчями всередину. Перший учасник кладе праву руку на п'єдестал, останній учасник (з манжетою) – ліву руку. Учасники між ними тримають руки розведеними в сторони так, щоб долоня правої руки кожного лежала в долоні лівої руки учасника праворуч.

Хід гри Біля п'єдесталу стоять судді. За командою судді учасник з манжетою кожної команди (останній учасник) бере м'яч свого кольору і передає його першому учаснику команди. Перший учасник, а за ним – кожен з команди, передає м'яч в праву долоню партнеру ліворуч від нього по ланцюжку. Останній учасник команди кладе м'яч у «гніздо» – вільну фішку діагоналі на п'єдесталі. Якщо спроба зайняти «гніздо» вдала: коли м'ячик опиняється в гнізді, учасник з манжетою тією ж рукою, що вкладав попередній м'ячик, може взяти наступний м'яч і передати його на початок кола. Якщо

спроба зайняти «гніздо» невдала: якщо м'ячик викотився з «гнізда» – команді оголошується «Аут!».

Для продовження гри учасник повинен повернути його до «гнізда». Якщо за цей час це «гніздо» зайняла м'ячиком інша команда, то він повинен знайти інше місце; якщо м'ячик викотився до передачі наступного – учасник спочатку повертає м'ячик в «гніздо», і лише після цього може брати/передавати наступний; якщо м'ячик викотився після передачі наступного – команда зобов'язана повернути цей «наступний» м'ячик першому учаснику, і розпочати нове коло лише після встановлення учасником з манжетою попереднього м'ячика команди в «гніздо».

Якщо команда втратила м'ячик під час передачі: гра повинна продовжитись з того учасника, який втратив м'ячик;

Якщо учасник виштовхнув з «гнізда» м'ячик іншої команди: Учасникам заборонено виштовхувати м'ячі іншої команди або в інакший спосіб заважати.

Якщо команда виштовхнула м'ячик іншої команди, то команді зараховується технічна поразка.

Естафета закінчується тоді, коли всі три м'ячі кожної команди розіграні. Якщо м'ячик, або учасники під час гри перетинають середню лінію – див. виключення з Правил Кулгеймз («Середня лінія»). Визначення переможця Перемагає команда, яка вкладе в гнізда діагоналі на п'єдесталі три м'ячі свого кольору

КОНВЕСР – ВАРІАНТ 1

Інвентар м'яч: 2 шт

Організація майданчику. Для проведення естафети достатньо дві лінії руху.

Вихідне положення. Для естафети вишиковуємо команди у дві колони один за одним. Перед першим учасником на підлозі кладемо м'яч.

Хід гри. За командою судді перший з учасників кожної команди підіймає м'яч та передає тому, хто стоїть за ним. Кожен учасник команди зобов'язаний

не просто торкнутися м'яча, а саме передати його партнеру позаду себе. Учасник, який замикає колону, отримує м'яч і запускає його по землі між ногами колег по команді у напрямку до початку строю, а сам одночасно рухається вздовж колони на її початок. Під час руху м'яча підлогою, кожен з учасників команди має право спрямовувати його вперед. Перший в колоні ловить м'яч і передає в руки тому, хто його запустив, або той може зловити його сам. Учасник, який отримав м'яч стає на чолі команди і все починається спочатку. Естафета закінчується, коли учасник, який починав її в команді, віддає пас, повертається в на початок колони, отримує м'яч і підіймає його над головою.

Визначення переможця. Перемагає команда, яка завершить естафету першою.

КОТИ ГОРОШКУ (подані нижче правила естафети чинні для V CG, однак потім будуть змінені)

Інвентар: фітбол 2 шт. маркери (точки розвороту) – 2 шт

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Перший учасник кожної команди з фітболом знаходиться в положенні «за лінією». Положення «за лінією» фіксується по положенню стоп учасника, який стартує. Фітбол може знаходитись на біговому полі за лінією старту/фінішу.

Хід гри. За командою судді першим стартує учасник з фітболом, долає відстань до точки розвороту, ведучи фітбол, огинає її та повертається до старту/фінішу. Учасник повинен контролювати – вести – фітбол вздовж всієї дистанції. Якщо фітбол починає підстрибувати, учасник може продовжувати рух. За потреби він може зупинитись, в статичному положенні зупинити фітбол, який стрибав, поставити його на землю, і продовжити котити. Учасник не може нести фітбол. В разі порушення йому оголошується «Аут». На старті/фініші учасник передає фітбол наступному, при цьому вони повинні

обидвоє торкнутися м'яча, і все повторюється. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

КОТИ ГОРОШКУ СЛАЛОМ

Інвентар: фітбол 2 шт. маркери (точки розвороту) 2 шт. стійки (конуси) по 6 шт двох різних кольорів – всього 12 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; в розривах лінії руху на рівній відстані для обох команд встановлюються по 6 стійок; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Перший учасник кожної команди з фітболом знаходиться в положенні «за лінією». Положення «за лінією» фіксується по положенню стоп учасника, який стартує. Фітбол може знаходитись на біговому полі за лінією старту/фінішу.

Хід гри. Першим стартує учасник з фітболом, долає відстань до опорної точки, ведучи фітбол та огинаючи кожну стійку для слалому, огинає опорну точку та повертається до старту/фінішу таким самим способом – огинаючи стійки. Учасник не може нести фітбол. Учасник під час руху повинен пройти через кожні «ворота», утворені найближчою між собою парою стійок – перешкод, в тому числі і між крайньою стійкою – перешкодою та маркером розвороту. В разі порушення цих правил йому оголошується «Аут». На старті/фініші передає фітбол наступному учаснику, при цьому вони повинні обидвоє торкнутися м'яча, і все повторюється. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету

НЕ ПОСПІШАЙ, ЩОБ ВСТИГНУТИ

(подані нижче правила естафети чинні для V CG, однак потім будуть змінені)

Інвентар: повітряні кульки 6 шт. маркери (точки розвороту) 2 шт. тенісні ракетки (II віковий дивізіон) 2 шт. гімнастичні палиці (III віковий дивізіон) 2 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Учасник кожної команди, який стартує першим, тримає в руках кульку та відповідний віковій групі інвентар.

Хід гри. За командою учасник команди відпускає кульку рукою, якою утримував, стартує і рухається вздовж лінії руху, штовхаючи кульку: долонею – для молодшого вікового дивізіону; ракеткою – для середнього вікового дивізіону; гімнастичною палицею – для старшого вікового дивізіону; огинає точку розвороту та повертається до старту/фінішу таким самим порядком. Кульку можна лише штовхати, заборонено під час руху утримувати двома, або однією руками. Якщо учасник рухається з кулькою в руках – оголошується «Аут». На старті кульку передають наступному учаснику і все повторюється. Передача естафети при цьому фіксується по передачі кульки, ракетка і гімнастична палиця у відповідних вікових дивізіонах передаються в довільному порядку. У кожної команди є три кульки. Якщо кулька лопається, то керівник команди, який супроводжує її по зовнішній лінії, передає наступну. Ракетку учасник тримає за руків'я. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ПЕРЕПРАВА

Інвентар: гімнастичні обручі («крижинки») 4 шт. маркери (розвороту) 2 шт.

Організація майданчику: Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; «берег»; на відстані від лінії берегу встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Команди перед стартом діляться на пари і вишиковуються на старті/фініші. Перша пара отримує два гімнастичних кільця – «крижинки». Одне з кілець кладеться на землю на бігове поле так, щоб воно торкалось лінії старту/фінішу, друге тримає в руках будь-хто з пари.

Хід гри. За командою судді, учасники стартують – займають кільце, яке лежить на підлозі, а кільце, що трималося в руках, кладеться на землю, і пара переходить в нього. Кільце, з якого вони вийшли, переставляється уперед і все повторюється – пара долає відстань вздовж лінії руху «по крижинкам» – переходячи з одного кільця в інше. Якщо учасники (один або двоє) будь-якою частиною тіла торкаються підлоги за межами «крижинки», то оголошується «Аут» і пара повинна переставити одну крижинку назад, перейти в неї, та після цього продовжувати рух. Якщо обидва учасники опиняються цілком за межами «крижинки», то команді зараховується поразка. Обидва учасники повинні вийти (вистрибнути) за лінію берегу з крижинки, підняти обидві крижинки, обігнути маркер розвороту та повернутись на старт в звичному режимі. На старті вони передають крижинки наступній парі. Естафета передається одним кільцем – друге передається від пари до пари в довільному порядку. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ТКАЧ

Інвентар: естафетні мітки 2 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; зміни учасника. Вихідне положення Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. У того, хто біжить першим, в руці – естафетна мітка. Один учасник кожної команди займає місце за лінією зміни учасника.

Хід гри. За командою судді учасники стартують, рухаються вздовж лінії руху до партнера, який знаходиться за лінією зміни учасника і там передають йому естафетну мітку. Учасник після отримання естафетної мітки одразу стартує, учасник, який віддав естафетну мітку, займає його місце за лінією зміни учасника. Учасник, який отримав естафетну мітку, рухається до старту, де передає її наступному учаснику команди. Все повторюється. Учасник, який починав гру за лінією зміни учасника, після передачі естафети не покидає ігрове поле, а займає місце після учасника з манжетою. Всі інші учасники після передачі естафети покидають ігрове поле. Останній учасник після передачі естафети партнеру за лінією зміни учасника повертається на старт в довільному порядку. Партнер, який отримав від нього естафету, починає рух до лінії фінішу. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ФЛЕШ

Інвентар: естафетні мітки 2 шт. маркери (точки) розвороту 2 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту. .

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Перший учасник кожної команди запрошується з маркером передачі естафети в руках на лінію старту/фінішу.

Хід гри. За командою судді перший учасник кожної команди стартує, рухається вздовж лінії руху до точки розвороту, оббігає її та повертається до старту. Там передає естафету наступному учаснику, і все повторюється.

Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ФЛЕШ-СЛАЛОМ

Інвентар: естафетні мітки 2 шт. маркери (точки розвороту) 2 шт. стійки (конуси) по 6 шт двох різних кольорів – всього 12 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; в розривах лінії руху на рівній відстані для обох команд встановлюються по 6 стійок; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Перший учасник кожної команди запрошується з маркером передачі естафети в руках на лінію старту/фінішу.

Хід гри. За командою судді перший учасник кожної команди стартує, рухається вздовж лінії руху, огинаючи кожну стійку – перешкоду, до точки розвороту, оббігає її та повертається до старту тим самим порядком, де передає естафету наступному учаснику і все повторюється. Учасник під час руху повинен пройти через кожні «ворота», утворені найближчою між собою парою стійок – перешкод, в тому числі і між крайньою стійкою – перешкодою та маркером розвороту. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ХВАТЬКО

Інвентар: м'ячик 2 шт. ракетка 2 шт. маркери (точки розвороту) 2 шт.

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Той, хто стартує першим, тримає в руці ракетку, на якій знаходиться м'ячик. Ракетку слід тримати за руків'я. До команди судді «Старт» учасник може притримувати м'ячик другою рукою.

Хід гри За командою судді перший учасник стартує (якщо він притримував м'ячик – він повинен відпустити його ДО перетину лінії старту), рухається вздовж лінії руху, утримуючи м'ячик на ракетці, огинає точку розвороту та повертається на старт таким самим чином. Там передає естафету – ракетку разом з м'ячиком – наступному учаснику і все повторюється. Учасник не може притримувати м'ячик в русі. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету

ЧЕРЕПАХА

Інвентар: товстий обруч (для II вікового дивізіону) або звичайний обруч (для III в.д.) – 2 шт. м'ячик 2 шт. маркери (точка розвороту) 2 шт. гімнастична палиця 2 шт. (для III в.д.)

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Той, хто стартує першим, тримає в руці: для II в.д. – обруч, яким тримає м'яч на підлозі – при цьому м'яч повинен знаходитись за лінією; для III в.д. – гімнастичну палицю, яким притримує кільце на підлозі, всередині якого знаходиться м'яч, при цьому кільце на підлозі знаходиться в положенні за лінією.

Хід гри. За командою судді перший учасник стартує, рухається вздовж лінії руху, ведучи м'яч або за допомогою кільця (для II в.д.), або за допомогою гімнастичної палиці та кільця (для III в.д.), рухається до точки розвороту, огинає її і таким самим чином повертається на старт. М'яч має постійно бути в

межах проєкції обруча на підлозі. Якщо м'яч викотився з обруча, учаснику дозволяється повернути його в обруч руками в тому місці, звідки м'яч викотився. Естафетна мітка в цій естафеті – м'яч. Під час передачі естафети учасники не повинні торкатись естафетної мітки – див. виключення з Правил Кулгеймз («Передача естафети»). Після отримання естафети все повторюється. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ЯГОДИ

Інвентар: кошик 2 шт. м'ячики по 6 шт двох кольорів – всього 12 шт. фішки для розмітки поля – $6+6 = 12$ двох кольорів відповідна кількість. маркери (точки розвороту)

Організація майданчику. Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; в розривах лінії руху на рівній відстані для обох команд встановлюються по 6 «гнізд» – фішки для розмітки поля; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Вихідне положення. Всі учасники обидвох команд знаходяться за лінією старту/фінішу. Той, хто біжить першим, тримає кошик, наповнений м'ячиками.

Хід гри. За командою судді перший учасник стартує, рухається вздовж лінії руху, викладаючи м'ячики по одному в кожне «гніздо», оббігає точку розвороту та повертається на старт. Там передає кошик наступному учаснику. Той долає ту ж відстань, однак збирає м'ячики, розкладені його колегою. Зверніть увагу, заборонено тримати в долоні більше, ніж 2 «ягоди» одночасно! Якщо м'ячик викочується з «гнізда», учасник повинен повернути його на місце і лише після цього продовжувати рух за маршрутом. Якщо «гніздо» перекинулось, поставити його в правильне положення має право будь-хто з учасників, які знаходяться на маршруті. Естафета закінчується тоді, коли учасник з манжетою фінішував (перетинає лінію фінішу).

Визначення переможця. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ.

Короткий опис: стрибок вперед двома ногами з положення присівши.

Процедура. З лінії старту учасники один за одним виконують стрибок з положення присівши на дві ноги вперед. Перший учасник команди стоїть кінчиками пальців ніг біля лінії старту. Потім він/вона присідає і стрибає вперед, наскільки це можливо, приземляючись на обидві ноги. Помічник відзначає точку приземлення, яка є найближчою до стартової лінії (п'яти). Наприклад, якщо учасник падає назад, точкою приземлення є його/її руки.

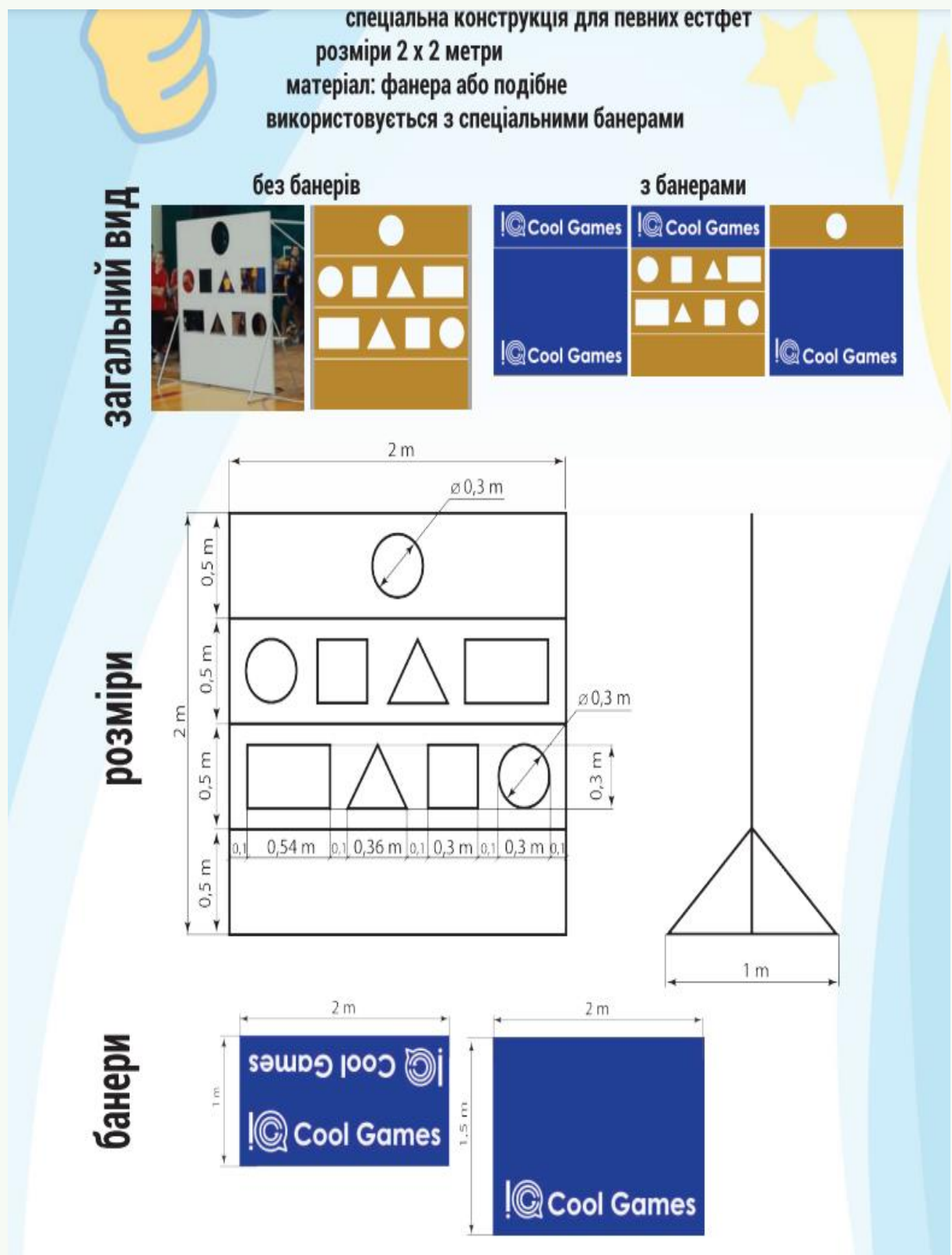
Точка приземлення, у свою чергу, стає лінією старту для другого стрибуну команди, який звідти здійснює свій стрибок. Третій напарник стрибає з точки приземлення другого і так далі. Подія завершена, коли останній член команди стрибнув і ця точка приземлення позначена. Вся процедура повторюється вдруге (друга спроба).

Підрахунок очок. Змагається кожен учасник команди. Загальна дистанція всіх стрибків є командним результатом. Командний залік базується на найкращому результаті з двох спроб. Вимірювання записується з інтервалом 1 см.

Помічники. Для цієї події потрібен один помічник на команду, і він/вона має:

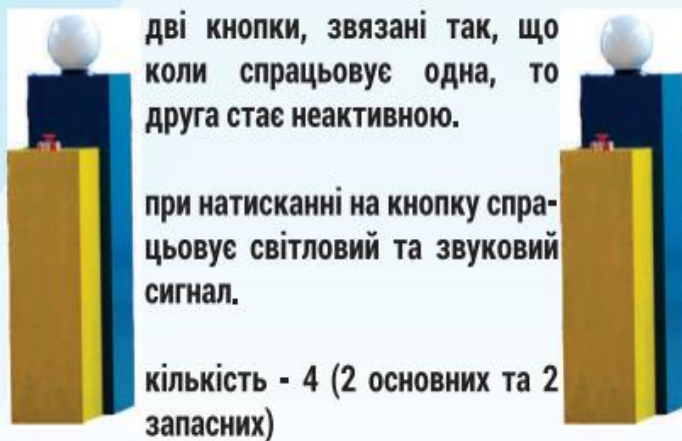
- контролювати та регулювати процедуру (стартова лінія, приземлення);
- вимірювати загальну відстань кожного випробування;
- записувати бали у картку події.

9. ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ



COOL GAMES РЕКВІЗИТ

3. КНОПКИ ФІКСАЦІЇ ФІНІШУ



4. ПОРОЛОНОВИЙ КУБ

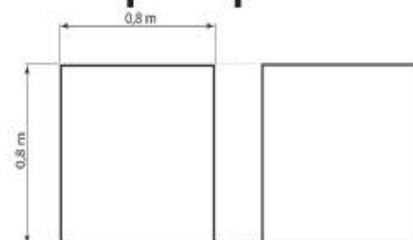
кольори та загальний вид



ЛОГОТИП



розміри

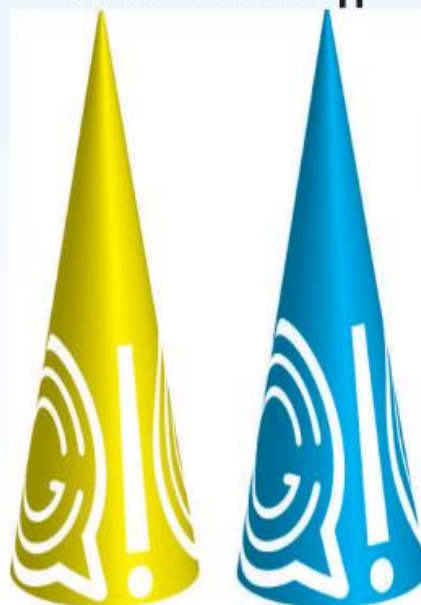


5-6. КОНУСИ ПОРОЛОНОВІ ЖОВТІЙ ТА СИНІЙ

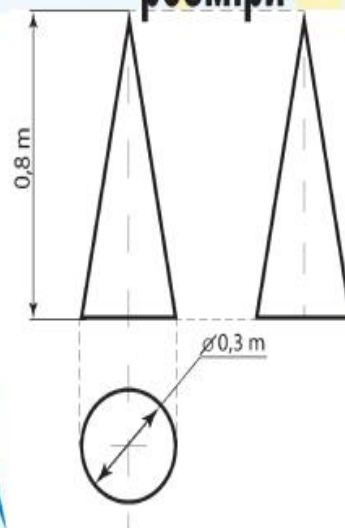
ЛОГОТИП
 однаковий для конусів
 та м'ячів



загальний вигляд

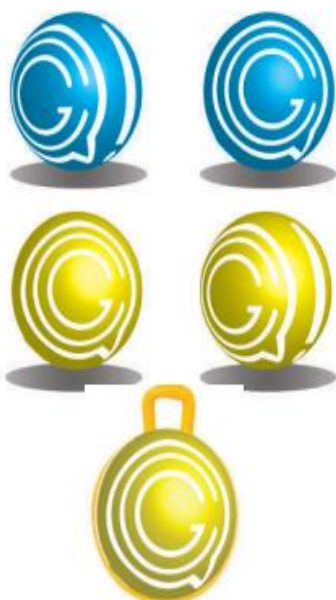


розміри



7-14. М'ЯЧІ ЖОВТІ ТА СИНІЙ

загальний вигляд



розміри

малі (фомовані) - Ø 6-7 см
 матеріал - ПВХ

середні (надувні) - Ø 18-20 см
 матеріал - резина

футболи (надувні) - Ø 65-85 см
 матеріал - зміцнений ПВХ

футболи для стрибків - Ø 55 см
 з ручкою для стрибків
 матеріал - зміцнений ПВХ

15. ГІМНАСТИЧНІ ОБРУЧІ РІЗНОКОЛЬОРОВІ



16. РАКЕТКИ ПЛАСТИКОВІ



19. СКАКАЛКИ

20. КОРЗИНКИ



17. ПАЛИЦІ ГІМНАСТИЧНІ

18. ХУЛА-ХУПИ



21. ВОРОТА МАЛЕНЬКІ



Будь розумним, активним, творчим. Будь Cool Games!

22. НАПУЛЬСНИКИ БРЕНДОВАНІ СИНІ

23. НАПУЛЬСНИКИ БРЕНДОВАНІ ЖОВТІ



брендовані
ЛОГОТИПОМ



24. ФІШКИ ДЛЯ РОЗМІТКИ ПОЛЯ



25. КУЛЬКИ ПОВІТРЯНІ



Будь розумним, активним, творчим. Будь Cool Games!

10. КОМПЛЕКСИ ЗРВ¹⁵

На уроках фізичної культури комплекси загально-розвивальних вправ (ЗРВ) є важливою частиною, особливо в підготовчій частині уроку. Вони допомагають розігріти м'язи, підготувати тіло до більш інтенсивного фізичного навантаження та сприяють гармонійному фізичному розвитку. На уроках фізичної культури доцільно проводяться «комплекси вправ», які відповідають меті уроку, віковим особливостям учнів, рівню їх фізичної підготовки та змісту навчальної програми.

КОМПЛЕКС ЗРВ З НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ



№	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	2	3	4
1	В.п. – руки перед грудьми; 1 – руки в сторони; 2 – в.п.; 3 – руки вгору; 4 – в.п.	6	Лікті не опускати. На «3» - потягнутись, дивитися на руки
2	В.п. – те ж саме; 1 – ліву руку вгору, праву руку вниз; 2 – в.п.; 3 – праву руку вгору, ліву руку вниз; 4 – в.п.; і – руки в сторони; 5-7 – пружні рухи руками назад – у сторони; 8 – в.п.	4	Руки не згинати. Варіант: кисті в кулак
3	В.п. – руки перед грудьми, пальці в	8	Поворот тулуба наліво

¹⁵ Інтернет-покликання - <https://naurok.com.ua/posibnik-kompleksi-zrv-101202.html>

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУІІІ.
Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів (серія 8)*

	«замок». 1 – поворот тулуба наліво; 2 – поворот тулуба направо.		виконати під час кроку лівою, направо – під час кроку правою
4	В.п. – те ж саме; 1 – крок лівою, праву назад на носок і нахил назад, руки вгору; 2 – приставити праву у в.п.; 3 – крок правою, ліву назад на носок і нахил назад, руки вгору; 4 – приставити ліву у в.п.	6	Голову нахилити назад
5	В.п. – руки на пояс; 1 – крок лівою і ліву руку в сторону; 2 – крок правою і праву руку в сторону; 3 – крок лівою і нахил, торкаючись носка лівої; 4 – крок правою і нахил, торкаючись носка правої; 5 – в.п.	6	Дивитися на руки. Ноги під час нахилу не згинати
6	В.п. – руки на пояс; 1 – крок лівою і нахил уліво, праву руку вгору; 2 – приставити праву у в.п.; 3 – крок правою і нахил вправо, ліву руку вгору; 4 – приставити ліву у в.п.	8	Вправу можна виконати без приставного кроку після чотирьох повторень – однойменний нахил на кожний крок
7	В.п. – руки за голову; 1-4 – ходьба на носках; 5-8 – пружні нахили, торкаючись по черговою ліктем різнойменного коліна; 9- в.п.	6	Голову підняти, лікті в сторони. Під час нахилів ноги не згинати
8	Ходьба в нахилі із захватом однойменних гомілкостопних суглобів	4x8	Можна чергувати із м'яким кроком на носках
9	В.п.- руки на пояс. 1-випад лівою, руки вліво; 2 – приставити праву у в.п.; 3 – випад правою, руки вправо; 4 – приставити ліву у в.п.; 5 – 8 – чотири кроку у присіді, руки за голову; 9 – в.п.	4	Під час випаду нога ззаду пряма. У присіді не нахилятись
10	В.п. – присід, руки вперед;	8	Тримати рівновагу,

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ.
Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів (серія 8)*

	1 – крок лівою; 2 – змах правою, торкаючись кисті лівої руки; 3 – крок правою; 4 – змах лівою, торкаючись кисті правої руки.		спина пряма, із присіду не підніматись
11	В.п. – руки за голову; 1 – схресний крок лівою; 2 – змах правою в сторону, руки в сторони; 3- схресний крок правою. Руки за голову; 4 – змах лівою, руки в сторони	8	Під час змаху розвернути носок махової ноги назовні, на опорній не присідати
12	В.п. – руки на пояс; 1 – змах лівою, праву руку вгору; 2 – крок лівою, руки на пояс; 3 - змах правою, ліву руку вгору; 4 – крок правою, руки на пояс	8	Після змаху ногу опускати м'яко, без стуку
13	В.п. – теж саме; 1 – стрибок у стійку «ноги нарізно», руки в сторони; 2 – стрибок у в.п.; 3 – 4 – теж саме, що 1 – 2; 5 – відкритий стрибок на лівій, праву руку вперед, ліву руку в сторону; 6 – стрибок у в.п.; 7 – відкритий стрибок на правій, ліву руку вперед, праву руку в сторону; 8 – стрибок у в.п.	4	У відкритому стрибку ноги прямі. Нogu, що ззаду, підняти вище.





КОМПЛЕКС ЗРВ В ПАРАХ

№	Зміст	Дозування, разів	Методичні вказівки
1	2	3	4
1	В.п. —обличчям до центру, взятись за руки; 1 - ліву назад на носок, руки вгору; 2 – ліву назад на носок, руки вгору; 3 – праву назад, руки вгору; 4 – в.п.	6	Прогнутися, подивитися на руки
2	В.п. – те саме; 1 – руки вгору; 2 – 3 – пружні рухи руками вгору – назад; 4 – руки вперед; 5 – 7 – пружні рухи руками назад; 8 – в.п.	4	Руки не згинати, фіксувати положення 1 і 4
3	Стійка ноги нарізно, взявшись за руки; 1 – руки вгору; 2 – нахил, руки назад; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в.п.	8	Подивитися на руки. Під час нахилу ноги не згинати
4	В.п. – те саме; 1 – нахил прогнувшись, руки вгору; 2 – в.п.; 3- нахил, торкаючись підлоги; 4 – в.п.	8	Підняти голову
5	В.п. – те саме; 1 – ліву на носок, зігнуті руки вперед;	4	Опорну ногу не згинати. Виставлена вперед нога

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУІІІ.
Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів (серія 8)*

	2 – нахил назад, руки вперед; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в.п. 5 – праву на носок, зігнуті руки вперед; 6 – нахил назад, руки вперед; 7 – випрямитись, руки вгору; 8 – в.п.		мізинцем торкається підлоги (виворітне положення). Під час нахилу голову нахилити назад
6	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на плечі тим, хто стоїть поряд; 1- 3 – пружні нахили; 4 – випрямитися, руки на пояс тим, хто стоїть поряд; 5 – 7 – пружні нахили назад; 8 – в.п.	4	Під час нахилів уперед легко тиснути на плечі того, хто стоїть поряд. Під час нахилу назад в першому та третьому повертаннях повернути голову наліво, у другому, четвертому – повернути голову направо
7	В.п. – стійка ноги нарізно, лівим боком до центру, руки на плечі того, хто стоїть попереду; 1 – нахил уліво, праву руку вгору; 2 – в.п.; 3 – нахил управо, ліву руку вгору; 4 – в.п.	8	Нахилитися точно в сторони. Дивитися на руки, що вгорі
8	В.п. – стійка ноги нарізно, лівим боком до центру, руки на плечі тому, хто стоїть попереду; 1 – 3 – пружні нахили вліво; 4 – в.п. 5 – 7 – пружні нахили вправо; 8 – в.п.	4	Ноги не згинати, стопу від підлоги не відривати
9	В.п. – руки на плечах того, хто стоїть поряд; 1 – нахил; 2 – присід; 3 – розгинаючи ноги, нахил прогнувшись; 4 – в.п.	6	Під час присіду не нахилитися, підняти голову
10	В.п. – обличчям до центру, взятися за руки вгорі. 1 – випад правою, руки вперед; 2 – в.п.; 3 – випад лівою, руки вперед; 4 – в.п.	6	Ззаду нога пряма, не нахилитися. Коліно зігнутої ноги повернути назовні

КОМПЛЕКС ЗРВ З М'ЯЧЕМ



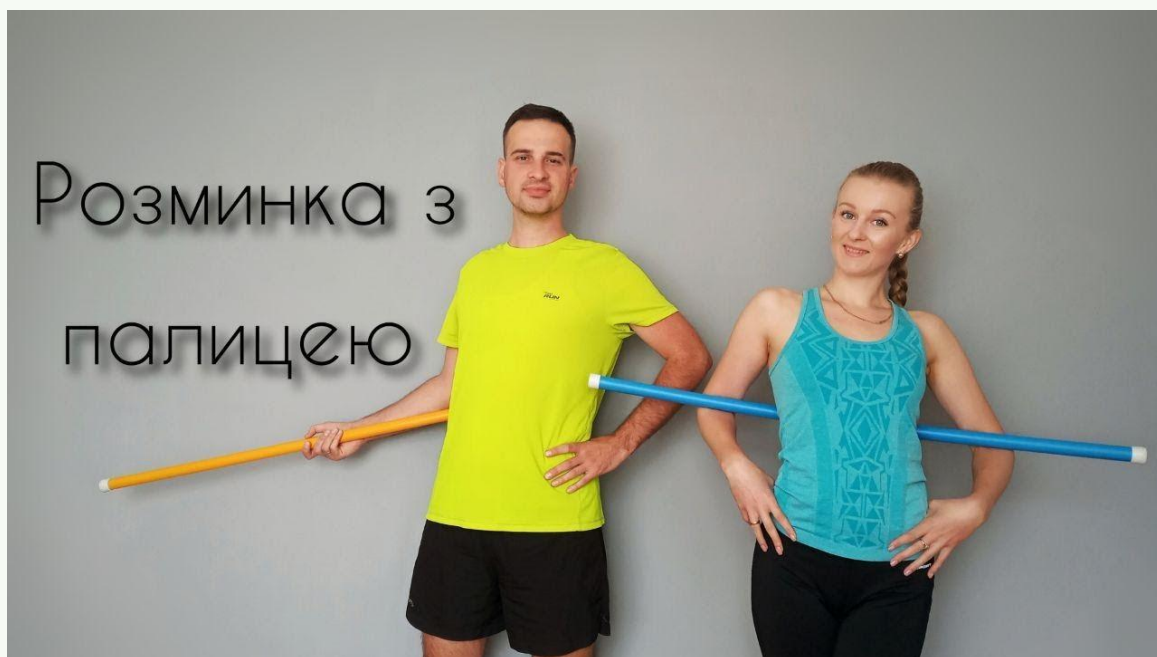
№ п/п	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	В.п.-м'яч унизу; 1-2-стійка на носках,м'яч угору; 3-4-в.п.	8	У стійці на носках п'яти разом,подивитися на м'яч, прогнутися. М'яч піднімати прямими руками
2	В.п.-присід,м'яч у руках на підлозі4 1-2-піднімаючись,праву назад на носок, м'яч угору; 3-4-в.п.; 5-8-те саме з іншої ноги	4	Голову підняти, дивитися на м'яч
3	В.п. - широка стійка,руки всторони,м'яч на правій долоні; 1 - поворот тулуба на право,перекласти м'яч на ліву долоню; 2 - поворот тулуба в попереднє положення, руки в сторону,м'яч у лівій руці; 3-4 - те саме в іншу сторону	6	Під час повороту рука,на якій лежить м'яч ,нерухома. Рухи руками плавні, в одній площині. Під час повороту ноги залишаються на місці
4	В.п.-м'яч унизу; 1 - праву в сторону на носок і нахил управо,дугою вліво м'яч угору; 2 - в.п.; 3-4 - те саме в іншу сторону	6-8	Вправа виконується зливо,рухи в лицьовій площині. Відставляючи ногу в сторону на носок,вагу тіла на неї не передавати
5	В.п.-м'яч унизу. 1 - нахил ,покласти м'яч на підлогу; 2-3 - покотити м'яч по підлозі вправо,навколо своїх ніг; 4 - взяти м'яч і повернутись у в.п.	6	Вправу виконувати з прямими ногами. М'яч перекичувати по замкнутому колу один раз уліво,інший-управо. М'яч весь час

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ.
Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів (серія 8)*

			підтримувати, щоб він не закотився вбік
6	В.п.- стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі перед ногами; 1 - нахил, узятися за м'яч; 2 - м'яч угору; 3 - покласти м'яч на підлогу; 4 - в.п.(д)	8	Під час рахунку "два" тулуб і руки складають пряму лінію, дивитися на м'яч, руки прямі
7	В.п.- м'яч на груди 1 - підняти м'яч угору і стати на ліве коліно; 2 - піймати м'яч над головою; 3 - м'яч за голову; 4 - підкинути м'яч угору; 5 - піднятися і спіймати м'яч у в.п.; 6-8-те саме у стійці на правому коліні	4	М'яч підкидати точно вгору, дивитися на м'яч
8	В.п.- м'яч назад униз 1- випад лівою; 2-3-випрямити ліву, пружні нахили, м'яч назад; 4-в.п.; 5-8- те ж саме з іншої ноги	4-6	М'яч тримати прямими руками
9	В.п.- стійка на колінах, м'яч на груди. 1- м'яч угору; 2- нахил, покласти м'яч на підлогу; 3-прогнутись, торкаючись грудьми підлоги; 4- в.п.	6	Класти м'яч прямими руками. Голову підняти
10	В.п.- сід ноги нарізно, м'яч угору; 1-поворот тулуба на ліво, руки в сторони, м'яч на лівій долоні; 2-в.п.; 3-поворот тулуба на право, руки в сторони, м'яч на правій долоні 4-в.п.	6-8	Дивитися на м'яч, ноги не зводити, прогнутися у попереку.



КОМПЛЕКС ЗРВ З ГІМНАСТИЧНИМИ ПАЛИЦЯМИ



№	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	В. п.- палиця вниз; 1- стійка на носках, палицю вгору; 2- опуститись на ступні, палицю на лопатки; 3- стійка на носках, палицю вгору; 4- в. п.	4	Потягнутись, подивитись на палицю
2	В. п. - палиця вертикально за спину, права рука зверху; 1-2- присід, торкаючися нижнім кінцем палиці підлоги; 3-4- в. п.	8	У присіді коліна нарізно, спина пряма. Піднімаючись у в. п., спина пряма
3	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед, стиск за кінці; 1- поворот тулуба наліво, палицю до плеча вліво; 2- в.п.; 3- поворот тулуба направо, палицю до плеча вправо;	6	Ноги не згинати, дивитись в сторону повороту
4	В.п.- палиця назад-униз; 1- нахил, покласти палицю за ногами на підлогу; 2- випрямитись; 3- нахил, узяти палицю; 4- в. п.;	6-8	Палицю класти акуратно, ноги не згинати
5	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вниз.	4	Нахили точно в сторону

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУІІ.
Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів (серія 8)*

	стиском за кінці. 1-3- пружні нахили вправо, палицю вертикально вперед, ліва рука зверху; 5-8- те саме в іншу сторону.		
6	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на ліктьових згинах за спину; 1- поворот тулуба наліво; 2- нахил; 3- випрямитись; 4- в.п.; 5- те саме в іншу сторону.	4	Лопатки звести, живіт підтягнути, ноги не згинати
7	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця назад униз, стиском знизу; 1-3- пружні нахили, палицю назад; 4- в.п.	6	Руки з палицею максимально відводити назад. Плечові суглоби розслаблені
8	В. п. -палиця вниз, стиск за кінці; 1- палицю вгору; 2- викрут палиці назад; 3- палицю вгору зворотним викрутом; 4- в.п.	6-8	Під час викрутів руки не згинати. Можна трохи нахилитися в перед. Надалі поступово зменшити ширину стиску
9	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгору; 1-2- нахил назад, палицю в ліву руку, вільним кінцем торкнутися підлоги, праву руку вперед; 3-4- в. п.; 5-8- те ж саме з іншої руки.	4-6	Ноги не згинати, дивитися назад
10	В. п. – присід, палиця попереду вертикально на підлозі, руки на верхньому кінці; 1-2- піднімаючись і відпускаючи палицю, перемах правою через неї; 3-4- в. п. 5-8- те саме з лівої.	4-6	Перемах виконати проти годинникової стрілки. Не дати палиці впасти



КОМПЛЕК ЗРВ ЗІ СКАКАЛКОЮ



№	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	В. п . – складену вчетверо скакалку вниз; 1 -2– праву назад на носок,скакалку вгору; 3-4– в. п.; 5-6 – те саме з іншої ноги; 7-8– в.п.	4 – 6	Скакалка повинна бути натягнутою,дивитися на неї
2	В.п. – складену вдвоє скакалку за голову; 1 – поворот тулуба наліво,скакалку вгору; 3 – поворот тулуба на право,скакалку вгору; 4-в. п.	6-8	Ноги прямі,дивитися у сторону повороту
3	В.п. – стійка ноги нарізно,складену вчетверо скакалку вгору; 1 – стійка схресно правою; 2-3-пружні нахили вліво; 4– в.п.; 5 – стійка схресно лівою; 6-7-пружні нахили вправо; 8 – в.п.	6 – 8	Ноги не згинати, нахилитися точно в сторону
4	В.п. – скакалка,складена вчетверо,ззаду; 1 –3- пружні нахили,скакалка на гомілках. 4 – в.п.	6 – 8	Згинаючи руки,кожний раз притягувати тулуб до ніг
5	В.п. – стійка ноги нарізно на	4 – 6	Вправу виконувати

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУІІ.
Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів (серія 8)*

	скакалки, кінці її в руках; 1 – нахил; 2 – лівим кінцем скакалки торкнутися носка правої; 3 – нахил прогнувшись, кінці скакалки в сторони; 4 – в.п.; 5-7-те ж саме, торкаючись правим кінцем скакалки носка лівої; 8-в. п.		пружно. Не сходити зі скакалки
6	В.п. – стійка ноги нарізно, середина скакалки під лівою стопою; 1-змах правою в сторону; 2 – в.п.	4-6	Скакалку натягнути руками. По завершенні поміняти положення ніг і вправу виконувати з іншої ноги
7	В.п. – стоячи на середині скакалки, кінці її в руках; 1 – випад лівою, кінці скакалки в сторони-назад; 2 – в. п.; 3 – випад правою, кінці скакалки в сторони-назад; 4 – в.п.	4 – 6	Нога ззаду пряма, голову підняти, грудьми потягнутися вперед
8	В.п. – широка стійка на скакалці, кінці її в руках; 1 – 3-пружні присідання, натягуючи скакалку вперед-назовні; 4 – в.п.	8 – 10	Спина пряма
9	В.п. – стійка ноги нарізно, середина скакалки під лівою ступнею, зігнуті руки утримують кінці скакалки; 1-підняти зігнуту ліву, натягуючи руками скакалку; 2 – 3-випрямити ліву, тримати рівновагу; 4 – в.п.	4 – 6	Для рівноваги тулуб відхилити дещо назад. Скакалка весь час натягнена.
10	В.п. – скакалка під лівою п'ятою, кінці її зігнутих руках; 1 – рівновага на правій; 2 – тримати; 3 – в. п; 4-скакалка під правою п'ятою; 5-7-те ж саме, тільки на правій; 8- в. п.	4 – 6	Ноги, сідниці напружені; тулуб паралельно підлозі. Ноги вище тулуба

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ.
Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів (серія 8)*

11	В.п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє, ззаду; 1 – нахил і викрут скакалки вперед, торкаючись нею за стопами; 2 – в.п.	4 – 8	Скакалка постійно натягнена
12	В.п. – лежачи на спині, ноги вперед, скакалка складена вдвоє, натягнута руками на стопах; 1 – 2 – переكات назад, торкаючись носками підлоги за головою; 3 – 4 – в.п.	4-6	Ноги не згинати. Скакалка постійно натягнена
13	В.п. – лежачи на грудях, руки в сторону скакалку утримують за кінці; 1 – 2 – згинаючи ліву назад і відводячи вправо, торкнутися стопою лівого кінця скакалки; 3 – 4 – в.п.; 5-6 – те ж саме правою ногою; 7-8 – в.п.	4 – 6	Дивитися на руку, до якої торкається носок зігнутої ноги. Інша нога пряма.
14	В.п. – лежачи на спині, складену вдвоє скакалку вперед; 1 – згинаючи ноги, просунути їх під скакалкою, скакалку за спину; 2 – 3 – стійка на лопатках; 4 – в.п. зворотнім рухом);	4	Під час стійки на лопатках плечі на підлозі. Спина торкається скакалки.
15	В.п. – присід; скакалка, складена вдвоє, у лівій руці; 1 – 4 – стрибки, обертаючи скакалку горизонтально під ногами.	8 – 10	Із присіду не підніматися. Ці ж стрибки виконувати, обертаючи скакалку правою рукою.



КОМПЛЕКС ЗРВ БЛЯ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ



№	Зміст	Дозування, разів	Методичні вказівки
1	2	3	4
1	В.п. - стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки назад на рейці стиском зверху на рівні пояса; 1-2-стійка на носках; 3-4-присід; 5-6-стійка на носках; 7-8-В.п.	4-6	Руки прямі, живіт підтягнутий, плечі опустити. Під час стійки на носках ноги не розводити, підтягнутись уперед.
2	В.п. - те ж саме, але стиск знизу; 1-напівприсід на лівій, згинаючи руки; 2- В.п.; 3-напівприсід на правій, згинаючи руки; 4-В.п.	6-8	Вільна нога паралельна на підлозі. П'яту опорної від підлоги не відривати.
3	В.п.- стоячи на третьому щаблі обличчям до стінки, стиск руками на рівні грудей; 1-2-випрямляючи руки і згинаючи ліву ногу, правою торкнутись підлоги; 3-4-В.п.; 5-6- те, що в 1-2, але з іншої ноги; 7-8- В.п.	6	Під час вису стоячи руки розгинати повністю, в.п.- підніматися за рахунок роботи рук.

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУІІ.
Нова хвиля спорту: COOL GAMES гід сучасних активностей школярів (серія 8)*

4	В.п.- стійка ноги нарізно на першому щаблі обличчям до стінки, стиск руками ширше плечей на рівні грудей; 1-3- випрямляючи руки, пружні нахили; 4- В.п.	6-8	Коліна прямі, підтягнутись у плечових суглобах.
5	В.п.- стійка «Ноги нарізно», спиною до стінки на відстані кроку; 1- нахил назад, узятись руками за щабель над головою; 2-4- поступово перехоплюючись руками за щаблі, нахилитись назад; 5-7-поступово перехоплюючись руками за щаблі вгору - випрямитись; 8- В.п.	6	Голову нахилити назад, дивитися на щаблі. При необхідності зробити крок уперед, ноги не згинати.
6	В.п- стоячи обличчям до стінки на відстані 80-90 см., ліва зігнута на щаблі на рівні вище пояса, руки в сторони ; 1-3-пружні згинання лівої і нахил із захопленням ноги під коліном; 4-В.п.	4	Під час пружних згинань підтягувати ногу до грудей руками. За командою «Поміняти положення ніг!» вправа виконується іншою ногою.
7	В.п- стоячи обличчям до гімнастичної стінки, стиск руками на рівні грудей; 1- змах лівою в сторону; 2- В.п.; 3- змах лівою назад; 4- В.п.; 5-8- те ж саме правою.	4	На опорній нозі не присідати. Під час змаху в сторону дивитися на ноги, під час змаху назад - дивитися уперед. Тулуб прямий.
8	В.п.- стоячи лівим боком до гімнастичної стінки, ліва на щаблі на рівні пояса, руки на пояс; 1-3- пружні нахили, торкаючись носка правої; 4- В.п.	6	Нахилитися-видих. Піднятися-вдих. Ноги прямі.



ЛІТЕРАТУРА

1. COOL GAMES Фінал 2021 Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України.
2. Дурманенко Є., Кліш І. Інноваційні технології професійної підготовки майбутніх педагогів SCIENCE AND SOCIETY: MODERN TRENDS IN A CHANGING WORLD Vienna. Austria 2024 с. 107-114
3. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 400 с. (<https://tinyurl.com/bdf4r94u>). (дата звернення: 18.08.2022).
4. Ващенко Л. Зміст та структура інноваційного педагогічного процесу / Управління освітою: зб. наук. праць. 2005, No1. С. 31-35.
5. Денисенко Н.Г. Учитель фізичної культури нового покоління: орієнтація на особистість: монографія, Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 200с.
6. Денисенко Н.Г. Формування професійної мобільності майбутніх вчителів фізичної культури: теорія та методика: монографія. Луцьк: СПД Гадяк Ж.В. друк.» Волиньполіграф», 2020, 460с.
7. Дишко О., Кліш І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до використання фітнесу в оздоровчо-рекреаційній діяльності. Педагогічні науки: теорія та практика No 4(48) 2023. с. 52-58.
8. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. (для студ. вищ. навч. закладів) Дніпро: Інновація, 2011. 238с.
9. Самоомвіта педагогічної діяльності як умова підвищення його професійної компетенції: методичні рекомендації. Херсон: РІПО, 2012. 48с.
10. Савченко О.Я. Сучасні уроки в початкових класах: Магістр, Київ, 2007. 255с.
11. Черпак Ю.В. Методична підготовленість вчителя на уроках з фізичної культури: актуальні питання, орієнтири, поради. URL: [fizra. . Ippu. Kudg. Edu. Ua / metod rekom](http://fizra.ippu.kudg.edu.ua/metod_rekom) 2011.
12. Кліш І.С., Мудрик С.Б. Рухливі ігри. Теорія і методика: навчально-методичний посібник. Луцьк: вид-во «Терен», 2020. 254с.
13. Кругляк Олег. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. Тернопіль, вид-во «Підручники і посібники», 2012. 104с.
14. Пасічник В. Можливості використання елементів спортивних ігор з м'ячем для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. Львів, 2016. С. 101–105.
15. Петров О. П., Шишкін О. П., Райтаровська І. В., Федірко А. О. Рухливі ігри у формуванні особистості школяра. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький А.О., 2011. 216 с. (<https://tinyurl.com/s5yzmk4d>). (дата звернення: 6.09.2023).

**Авторський колектив упорядників методичної розробки «Нова хвиля спорту:
COOL GAMES гід сучасних активностей школярів»**



Наталія ДЕНИСЕНКО, Заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.



Ірина КЛИШ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.



Людмила ВАСИЛЕВСЬКА, вчитель-методист Комунального закладу загальної середньої освіти, «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради», переможниця обласного конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу».

