

НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО



**ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В НОВІЙ
УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ (ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ)**

Додаток до лекційного курсу (Тема 2. Техніка фізичних вправ)

Серія 8



Луцьк, 2023

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

Укладачі:

Наталія ДЕНИСЕНКО,

заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Денисенко Н. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі. Техніка фізичних вправ (Серія 8): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. **36 с.**

У навчально-методичному посібнику-практикумі подаються рекомендації щодо техніки виконання фізичних вправ. Акцентовано на компонентах техніки, визначних її ланках та деталях. Подано характеристику стандартної та індивідуальної техніки. Укладачами рекомендовано при вивченні технічних елементів з різних видів спорту акцентувати увагу на фазах виконання фізичних вправ, їх ритмі, методах демонстрації, а також ігрову і змагальну діяльність. Автори сподіваються, що такий підхід допоможе здобувачам освіти викликати інтерес до змісту фізичної культури в НУШ, прилучити дітей до естетики при виконанні фізичних вправ, глибше осмислити програмовий матеріал з різних варіативних модулів.

Рекомендовано для здобувачів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) як додаток до теми «Техніка фізичних вправ» (3-го року навчання)

Рецензенти:

Ірина КЛІШ,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури (протокол №1 від 07.09.2023 р.).

Друкується за рішення Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури (протокол № 2 від 14.09.2023 р.)

© Наталія ДЕНИСЕНКО

«КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ЗМІСТ

ВСТУП	4
КОМПОНЕНТИ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	7
ФАЗИ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	7
ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ	8
РИТМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ	11
КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	12
ОСНОВНІ УМОВИ РАЦІОНАЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ	13
ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНУ „МЕТОДИ” ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ	16
МЕТОДИ ДЕМОНСТРОЦІЇ	19
МЕТОДИ ПРАКТИЧНОЇ ВПРАВИ	20
ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ	22
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ШКОЛЯРІВ	23
ЗАСОБИ НАВЧАННЯ	37
ЛІТЕРАТУРА	38