

Освітня галузь фізична культура

Педагогічний інструментарій сучасного освітнього простору Нової української школи

На сучасному етапі розвитку національної школи в Україні важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти є необхідність сприяння фізичному, психічному здоров'ю молоді, врахування потреб особистісно-орієнтованої спрямованості навчання і виховання учнів, утвердження пріоритетів здорового способу життя людини. Це вимагає серйозної перебудови освітнього процесу в школі, пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнів, ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна і готова захищати свою країну.

Метою освітньої галузі фізичної культури є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Перед вчителями сучасної школи стоїть завдання – зробити фізичне виховання для кожної дитини життєвою потребою, безперервним процесом. На уроках слід застосовувати сучасні й нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес школярів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення занять. Особливого значення в педагогічній діяльності вчителя набуває процес формування ціннісних орієнтирів - формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, спонукає до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я, вироблення потреби і вмінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом.

Онищук Світлана Олександрівна,
*тренер НУШ,
методист науково-методичної
лабораторії виховання, соціальної та
здоров'язбережувальної освіти
кафедри методики викладання
і змісту освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної
освіти Одеської обласної ради»,
кандидат педагогічних наук*

Вишня Світлана Олександрівна,
*тренер НУШ,
вчитель фізичної культури,
вчитель-методист,
Комунального закладу загальної
середньої освіти «Авторська школа
М.П. Гузика» Южненської міської ради*



Потрібно, щоб до фізичних вправ прилучилася кожна людина. Без цього немислимі ніякі розмови про здоровий спосіб життя.

Микола Амосов



сучасного освітнього простору Нової української школи

Завдання вчителя пов'язані не лише з реалізацією основних завдань галузі, але формування та розвиток ключових компетентностей, серед яких громадянські та соціальні компетентності, пов'язані в тому числі з дбайливим ставленням до особистого, соціального здоров'я та дотриманням здорового способу життя.

В першу чергу це стосується підтримки оптимального рівня рухової активності дітей, який є вагомим здоров'язміцнюючим фактором. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Установлено, що кожен руховий акт здійснюється в просторі і часі, тому дитина, яка активно рухається. Отримує можливість набути за певну одиницю часу більшого об'єму інформації, що, як наслідок, сприяє прискореному формуванню її психіки.

Рухова активність збільшує словниковий запас дитячого мислення, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини. Тобто рухова активність впливає на створення енергетичної основи для росту і розвитку, надає сприятливу стимулюючу дію на формування психічних функцій.

Нині рухова неактивність в Європі займає 4 місце в рейтингу факторів ризику смертності. За рахунок низької активності ймовірність розвитку захворювань підвищується на 20 %. Також негативним фактором впливу є низька рухова активність батьків, яка формує у дітей та підлітків стійке ставлення до фізичної культури.



Учитель фізичної культури Вишня С.О., використання дидактичного матеріалу для вивчення стійки флорболіста на уроці фізичної культури.



Учні КЗЗСО «Авторська школа М.П. Гузика» при вивченні модулю «Футбол» через взаємодію манекенів.



Відпрацювання техніки влучності при модулі «Флорбол» з використанням виділених зон на воротах.

Освітня галузь фізична культура

Ще одним сучасним викликом є загрозливо низький рівень фізичного здоров'я школярів. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90 % дітей та учнів мають проблеми зі здоров'ям, серед яких: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50 %), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6 %), нервово-психічні розлади (33 %), захворювання органів травлення (17 %), захворювання ендокринної системи (10,2 %). Практично здоровими є від 10 до 15 % випускників.

На реалізацію концепції НУШ в базовій середній освіті та подолання викликів, пов'язаних з низьким рівнем фізичного здоров'я учнів, спрямовано використання інноваційних технологій викладання фізичної культури. В першу чергу це стосується використання здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій, сутність яких полягає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Серед здоров'язберігаючих технологій (за О. Ващенко) виділяються:

- здоров'язберігаючі – технології створюють безпечні умови для перебування, навчання; розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу; відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;



Спортивні ігри: різновид «манекену», який вчитель може застосовувати при відпрацюванні технічних дій.



Педагогічний інструментарій

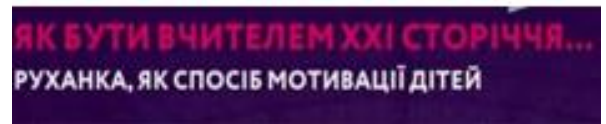
сучасного освітнього простору Нової української школи

- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки широкій інтеграції фізичної культури та біології, основ здоров'я, проведення спільних шкільних та позашкільних заходів;

- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я родини.

Застосування **мультимедійних технологій** при викладанні фізичної культури, пов'язано зі створенням та використанням мультимедійних продуктів спортивної тематики: електронних книг, презентацій, фільмів, відео, комп'ютерних моделей. Вони допомагають учням візуально сприймати правильність виконання тієї чи іншої вправи, формувати стійкі навички дотримання здорового способу життя. Їх використання набуває додаткової актуальності під час карантину та військової агресії, які спонукають до організації освітнього процесу в онлайн режимі. Впродовж останніх років в Україні накопичено значний педагогічний досвід щодо організації навчання в дистанційному, онлайн та змішаному режимі.



[Ранок Яскраво Почни - Ранкова Зарядка з Малюками](#)

[Ранкова гімнастика «Весело крокуємо по колу» / НУШ](#)

[Руханка «Геть з України!»](#)

[Танцювальна руханка з Лізою Василенко та Сашею Петренко](#)

[Руханка із ДЗІДЗБО та Олею Цибульською](#)

[Руханка з Світлою Тарабаровою](#)

[Руханка з Олею Поляковою](#)

[Руханка - розминаємось з Jerry Neil](#)

[Руханка з Лесею Нікітук](#)

[Руханка - запалюємо з Монатіком](#)

[Руханка з Наталею Годунко та Олександром Усиком](#)

[Руханка - танцюємо з Оленою Кравець](#)

[Руханка - запалюємо разом з Юлією Сахневич](#)

[Руханка з Еліною Мбані, Сергієм Сидорчуком, Сергієм Кривцовим](#)

[Руханка денна](#)

[Руханка з Віктором Коваленком та Артемом Бесєдіним](#)

[Руханка з Іриною Сопонару, Микитою Бурдою та Ісмаїлі Гонсалвіс дус Санту](#)

[Руханка - запалюємо з Данею Вегасом](#)

[Руханка з Дашею Астаф'євою](#)

Ранкова гігієнічна гімнастика

має входити у розпорядок дня пересічного жителя України. Вчитель повинен залучати учнів до щоденного виконання ними ранкової гімнастики.

Освітня галузь фізична культура

Інтегровані технології – відносно новий різновид інноваційних технологій, структурною одиницею яких є інтегровані уроки. Мета інтегрованого уроку – формування в учнів цілісного світогляду про навколишній світ, активізація пізнавальної діяльності, підвищення якості засвоєння сприйнятого матеріалу, створення творчої атмосфери в колективі учнів, формування навичок самостійної роботи, виявлення здібностей учнів. Інтегрований урок може будуватися в межах одного навчального предмету (внутрішньопредметна інтеграція) або внаслідок інтегрованого змісту декількох навчальних дисциплін.

Технології ігрового навчання дозволяють організувати навчальний процес у вигляді гри, ігрового моделювання явищ, «проживання» ситуації. Окрім традиційних спортивних ігор, вчитель може розробити низку незвичайних рухових ігор з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей дітей. До їх складу входять вправи, які є базовими для розвитку фізичних якостей учнів. За урок можна провести гру, яка складатиметься, як мінімум, з семи основних вправ. Ігрові технології допомагають формувати у дітей бажання вдосконалювати своє здоров'я, ставати більш сильними, спритними, готовими долати будь-які труднощі.

Надзвичайно продуктивною є **технологія індивідуалізації процесу** навчання, коли визначальним є врахування індивідуальних особливостей учнів, рівня розвитку їх здібностей та наявного досвіду. За рахунок максимальної включеності досягається високий рівень продуктивності. На основі попередньої роботи можуть складатися індивідуальні комплекси вправ, хід виконання яких контролюють учні.



Інтегрований урок фізична культура – мистецтво, вправа для розвитку гнучкості в Авторській школі Гузика



Робота з лінійками на розвиток гнучкості.



Вивчення варіативного модуля «Флорбол»



Тренажер для відпрацювання технічних дій у футболі

Педагогічний інструментарій сучасного освітнього простору Нової української школи



Наразі тисячі дітей перебувають у стресових ситуаціях, мають завищений рівень тривожності та страху, втрачають зв'язок з реальністю і контроль над власним життям, ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх стан здоров'я. На розв'язання цих проблем Міністерство освіти і науки України, Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України, Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти», ГО «Рух Олександра Педана «Джуніор», за підтримки Міжнародного дитячого фонду ООН «ЮНІСЕФ», реалізують проєкт уроків з фізичної культури онлайн «[Перемагаємо разом](#)» ([онлайн-уроки фізкультури для дітей та підлітків з усієї України](#)).

Мета проєкту: забезпечити учням доступ до цікавої та доступної фізичної культури з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, зменшення тривожності та підсилення соціалізації, зміцнення єдності та патріотичного виховання, налагодження ефективної співпраці вчителів різних регіонів країни.

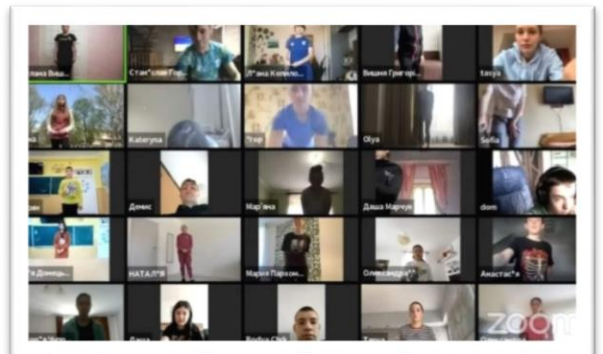
Проєкт спрямований на реалізацію програми Президента України «Здорова Україна» у воєнний час.

Вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти можуть доєднатися до проєкту через Telegram канал: <https://t.me/juniorzua> Кожен вчитель - учасник проєкту, через спеціальні групи у соціальній мережі Telegram, має змогу запросити або долучитися до спільного проведення уроку онлайн вчителів та учнів з інших регіонів країни.

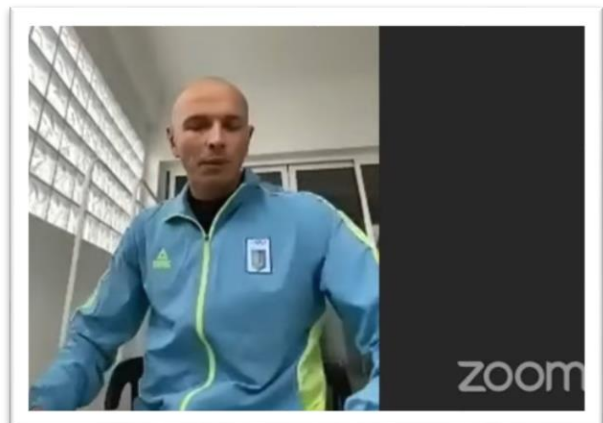
[Розклад занять з предмета «Фізична культура» МОН України.](#)



Кращі вчителі країни працюють з Олімпійськими чемпіонами



[Домашнє завдання](#) від Олімпійського чемпіона з веслування Юрія Чебана.



Освітня галузь фізична культура

Виходячи з того, що **STEM-освіта** об'єднує в собі міждисциплінарний та проектний підходи, основа яких є інтеграція природничих наук технології фізичної культури, необхідно розширювати **професійні вміння інтегрувати навчальний матеріал** з декількох предметів, що пов'язані між собою, та здійснювати його практичне застосування. Фізична культура має великий обсяг практичної підготовки, тому правильне здійснення надає широкі можливості для розкриття власних здібностей і формування зацікавленості у підтримці власного тіла та здорового способу впродовж життя. Використання STEM-освіти дозволить наблизити навчальний процес до реального життя, набуті учням власний досвід вирішення життєвих ситуацій, додасть їм впевненості у власних діях та можливостях. Радимо застосовувати в роботі **STEM** – технології, адже саме взаємодіючи, діти вчаться застосовувати, перевіряти здобуті знання під час виконання певних завдань.

Вчитель фізичної культури повинен вміти забезпечувати організацію та підтримку цілеспрямованої пізнавальної діяльності учнів за умов застосування міжпредметних зв'язків з різними дисциплінами та формувати вміння і навички для здійснення наукових досліджень. Вдалою формою для **опанування різних технік виконання вправ та ігор** є групова робота.

Дослідження показують, що випускники, в процесі навчання яких застосовувалися STEM технології, користуються значно вищим попитом серед роботодавців, тож відповідно – отримують значно вищу зарплатню та можуть вибирати для себе сприятливіші умови праці. Тому доцільно **впроваджувати та застосовувати** ці знання для реалізації інноваційних підходів в фізичній культурі. <https://imzo.gov.ua/stem-osvita/>



Розвиток ключової математичної компетентності під час уроку фізичної культури.



сучасного освітнього простору Нової української школи

У зв'язку з поширенням на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 та розпочатою проти України з боку Росії війною, вчителі опанували й щоденно удосконалюють процес навчання в **онлайн та дистанційному режимах**.

За вчителем залишається **свобода вибору цифрових ресурсів** для забезпечення ефективного навчання. Обравши необхідні ресурси, учитель створює та підбирає навчально-методичне та дидактичне забезпечення до уроку. Матеріали повинні містити завдання практичного спрямування та можуть розміщуватися на інших освітніх джерелах.

Зворотній зв'язок є обов'язковим вчитель-учні, незалежно від того, яку комунікаційну чи навчальну платформу обрано для змішаного навчання. Зворотний зв'язок може бути автоматизованим (наприклад, аналіз правильності відповідей тесту), або вчитель/ка надає його індивідуально.

Індивідуальний зворотний зв'язок, який дозволяє повідомити учневі про необхідність повторно переглянути певні фрагменти навчального матеріалу чи вказати на помилковість виконання вправи.

Зворотний зв'язок можна надавати безпосередньо в учнівській роботі. Так, облікові записи Google та Microsoft надають можливість створювати текстові документи, електронні таблиці, презентації, зображення онлайн. Учитель може долучитись до інформаційного продукту, створеного учнем, і прокоментувати окремі фрагменти, або запропонувати ідеї для покращення роботи загалом.



[МОН України. Вебінар Активна школа – здорова Україна](#) 22 серпня 2022 р.

Рекомендуємо освітні продукти членів обласної групи творчих вчителів фізичної культури

Шмичкова Н. В., учитель фізичної культури, Одеська ЗОШ №130. [Уроки онлайн](#)

Князева О. В., вчитель фізичної культури, Крижанівський НВК «ЗОШ І-ІІІ ступенів-лицей-ДНЗ». [Уроки онлайн](#)

Янакова М. С., вчитель фізичної культури, ЗЗСО № 6 І-ІІІ ступенів м. Білгорода-Дністровського Одеської області. [Уроки онлайн](#).

Бушова О. О., вчитель фізичної культури пілотного закладу Великодальницький НВК «Школа-гімназія»

[Інтегрований урок «Олімпійські ігри – шлях до перемоги»](#), 5 клас.

Шевченко А. І., вчитель фізичної культури, Молодіжненська ЗЗСО. [Фізрук ТВ](#).

Михайлов Д. І., вчитель фізичної культури Одеська загальноосвітня школа № 78 І-ІІІ. [Фізкультура вдома](#). [Фізкультура для дівчат](#). [Фізкультура для хлопців](#).

Освітня галузь фізична культура

Онлайн-уроки – це лише одна з форм організації дистанційного навчання, націлена на формування вміння спілкуватися психологічно й фізично через обмін інформацією в режимі прямої трансляції. Зваживши на обмежені технічні можливості пропонуємо використовувати **офлайн-технології**, коли розроблений учителем контент розміщується та зберігається на спеціальній платформі для дистанційного навчання, і який учень може опрацювати у будь-який час.

Під час **добору дидактичного матеріалу для онлайн-заняття** необхідно чітко спланувати співвідношення вивченого та нового матеріалу, сформулювати проблемні запитання до учнів, підготувати засоби візуалізації, передбачити обговорення, забезпечити учасників конкретними завданнями для подальшого самостійного опрацювання матеріалу та чіткими критеріями його оцінювання. Слід розробляти форми самооцінювання, передбачити проведення рефлексії, зазначити формат виконання домашнього завдання та термін його надсилання вчителю для перевірки.

До основних форм самостійних занять належать:

- ✚ вивчення теоретико-методичних відомостей щодо фізичної культури;
- ✚ ранкову гігієнічну гімнастику;
- ✚ фізичні вправи протягом дня.

Вивчення теоретико-методичних відомостей - найбільш простий та поширений спосіб роботи з учнями в період карантину, але потрібно не забувати про денне навантаження учнів іншими предметами, пам'ятати, що головний акцент фізичної культури – це рухова активність і розвиток фізичних якостей.

Якщо в учителя та учнів немає можливості брати участь в онлайн-уроках або взаємодіяти офлайн на платформі, радимо скористатися соціальними мережами: Вайбер, Інстаграм, Телеграм-каналами.



Психологічне здоров'я: як зберегти психологічний комфорт усім учасникам освітнього процесу

Дітям варто:

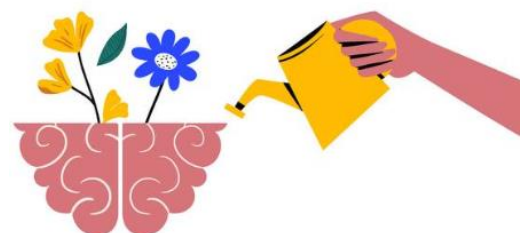
- дотримуватися режиму дня;
- мати вільний від навчання час;
- мати хороших друзів та із задоволенням спілкуватися з однокласниками;
- довіряти батькам та педагогам;
- любити, цінувати і поважати себе;
- розвивати свої навички та здібності.

Освітникам варто:

- розділяти професійне і особисте;
- не перепрацьовувати робочі години;
- цінувати власні професійні досягнення;
- конструктивно вивільняти негативні емоції;
- відпочивати та відновлюватися.

Батькам варто:

- не порівнювати свою дитину з іншими;
- не заміняти собою вчителя;
- захищати інтереси дитини;
- підтримувати ефективну комунікацію із педагогами;
- мати власні ресурси для відновлення та особисті захоплення.



Педагогічний інструментарій сучасного освітнього простору Нової української школи

План конспект уроку фізичної культури

варіативні модулі волейбол, бадмінтон, петанк для учнів 5 класу

Розробила урок: Онищук С. О., тренер НУШ, методист науково-методичної лабораторії виховання, соціальної та здоров'язбережувальної освіти кафедри методики викладання і змісту освіти КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради», кандидат педагогічних наук



Тема уроку: Вивчення стійок, техніки передачі м'яча зверху - волейбол, техніка пересування – бадмінтон, різновиди кидку у петанку

Мета уроку: ознайомлення учнів з новим варіативними модулями, сформувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою та здорового способу життя ігровими засобами.

Завдання уроку:

Навчальні: розширити руховий досвід, вдосконалити навички життєво необхідних рухових дій, використати їх у повсякденній та ігровій діяльності.

Виховні: формувати ціннісні орієнтації до здорового способу життя.

Оздоровчі: розширювати функціональні можливості організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

Компетентність культурна та спілкування державною мовою.

Тип уроку: навчальний.

Інвентар: волейбольні м'ячі, кульки, кульки для петанку, кільця, фішки.

Технічні засоби: ноутбук, телефон, колонка.

Тривалість уроку: 45 хв

Результат: учні виконують основні стійки, володіють способами пересування, аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення. Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності



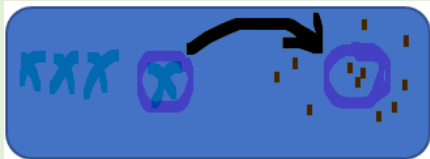
<https://nus.org.ua/news/skilky-maye-tryvaty-dystantsijnyj-urok-roz-vasnennya-mon/>

<https://drive.google.com/file/d/1S52LfwMqQGoIXa6mP9k1MQjvXaawpku4/view> стр.152

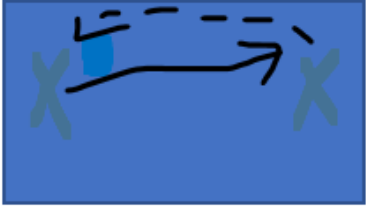


<http://ufp.com.ua/petanquemjakyi> Федерація петанку

Освітня галузь фізична культура

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (15 хв.)			
1.	<p>Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка.</p> <p>Шиккування в коло.</p> <p>Привітання з класом комунікація через вправу «Диригент».</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=5eU5UheZivI</p>	1 хв.	<p><i>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, зручна спортивна форма.</i></p> <p>Учні стають спиною один до одного та пригадують емоцію, від якої хотіли б звільнитися – втома, гнів, роздратованість, тощо. Із закритими очима під оркестрову музику діти виконують достатньо інтенсивні рухи, ніби диригують, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції.</p>
2.	<p>Повідомлення завдань уроку, наголошення на правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами.</p> <p>Нагадати учням про спільні правила класу та дотримання їх при роботі.</p>		<p><i>Ознайомити з правилами безпечної поведінки під час занять фізичними вправами.</i></p>
3.	<p>Історія походження та розвитку трьох видів спорту за темою.</p>	30 сек.	<p>Вчитель розповідає класу історію кожного модулю, (країна походження, олімпійський вид спорту чи спортивна гра).</p>
4.	<p>Вимірювання ЧСС.</p>	20 сек	<p><i>Вимірювання пульсу за 6 с. Звернути увагу на учнів із підвищеною ЧСС, зафіксувати свою цифру.</i></p>
5.	<p>Перешикувались у три шеренги для руханки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5i2M30MEbAg</p>	3,5 хв.	<p><i>Слідкувати за самопочуттям учнів, темп виконання у кожного учня свій.</i></p> <p>Вправи виконуються під музичний супровід.</p> <p>Піднятися навшпиньки, руки вгору – вдих через ніс, опуститися на п'яти – видих ротом.</p>
6.	<p>Перешикування на дві півкулі для виконання розминки:</p> <p><i>Вимірювання ЧСС</i></p> <p><i>Вимірювання пульсу за 6 с. Вчитель за сигналом вмикає секундомір на 6 секунд, потім просить учнів додати нуль до своєї цифри, таким чином отримаємо результат ЧСС.</i></p> <p><i>Звернути увагу на учнів із підвищеною ЧСС, зафіксувати (запам'ятати) свою цифру</i></p>	5 хв.	<p>Слідкувати за поставою учнів, ноги на ширині плечей, руки на поясі, рухи виконуються у повільному темпі.</p> <p>Вправи для голови та м'яз шії:</p> <p>1 вправа – півоберти головою на 4 рахунки в праву та ліву сторону</p> <p>2 вправа – нахили голови - на 4 рахунки в праву та ліву сторону</p> <p>3 вправа – витягування шії на 4 рахунки вперед-назад</p> <p>Вправи для рук:</p> <p>4 вправа – кисті рук на плечі кругові оберти на 4 рахунки вперед-назад</p> <p>5 вправа – права рука до гори, ривки руками на 4 рахунки зі зміною</p> <p>6 вправа – кругові оберти кистями рук на 4 рахунки до себе та від себе</p> <p>Вправи для тулуба:</p> <p>7 вправа – в.п. руки до гори вдих с прогином спиною назад, відведення правої</p>

		<p>ноги назад, руки до низу – видих, нога на в.п.</p> <p>Теж саме зі зміною ніг, по 3 повторення</p> <p>8 вправа – в.п. руки до гори в замок, ноги ширше плечей, виконуємо повний нахил тулуба в праву та ліву сторону по 3 повторення.</p> <p>9 вправа – «млин» в.п. руки в сторони, нахил тулуба вперед, ноги нарізно, виконуємо протилежні дотики кистей та стопи.</p> <p>Вправи для ніг:</p> <p>10 вправа – в.п. руки на пояс, баланс на правій нозі, відведення ноги вперед та приведення назад в колінному суглобі по 3 повторення</p> <p>Теж саме зі зміною ніг, по 3 повторення</p> <p>11 вправа – випади ніг, вперед та назад, по 3 повторення</p> <p>12 вправа – серія стрибків по 5 разів, права нога, ліва нога, на двох ногах</p>
ОСНОВНА ЧАСТИНА (25 хв.)		
	<p>Запропонувати учням об'єднатись у три команди (групи) і кожній групі слідувати до своєї обраної локації (варіативного модулю).</p> <p>Перед роботою в групі бажано продивитись з телефону презентацію для ознайомлення з обраним видом спорту.</p> <p>За сигналом вчителя можна починати роботу на локації.</p> <p>Варіативний модуль локація-петанк</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виконання підкидань кульок до гори над собою по 10 разів на кожну кисть з ловлею, (основна стійка). • Виконання вправи з кола в коло на відстані 3х метрів, виконати кидок на влучність по 10 раз на кожну руку (основна стійка ноги разом). • Виконання вправи з кола в коло на відстані 3х метрів, виконати кидок на влучність по 10 раз кожною рукою, на влучність (стоячи на одній нозі, зі зміною ніг). • Виконання вправи з кола в коло на відстані 5х метрів, виконати кидок на влучність по 10 раз кожною рукою, на влучність (основна стійка). <p>Гра у петанк до 6 очок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wMOWiuXH7Ug</p> <p>Зібрати інвентар на локації.</p>	<p>1 хв.</p> <p>Зробити акцент на рівний розподіл учнів по групах.</p> <p>3 хв.</p> <p>Вправи виконуються під музичний супровід.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5VMnicp_gdzQ</p> <p>10 хв.</p> <p>Темп середній.</p> <p>Петанк</p>   <p>5 хв.</p> 

Освітня галузь фізична культура

	<p>Варіативний модуль локація-волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> Виконання вправи підкидання резинового м'яча над собою двома руками з ловлею (10 раз). Виконання вправи передача м'яча зверху над собою з високої стійки волейболіста. https://www.youtube.com/watch?v=1jfhStkJJY Робота в парах зверху, один підкидає, другий робить передачу зверху. <p>Рухлива гра «Малюкбол». Зібрати інвентар на локації.</p> <p>Варіативний модуль локація-бадмінтон</p> <ul style="list-style-type: none"> Виконання вправи приставним кроком, серія повторів. Виконання вправи ведення кульки робочою рукою, серія повторів. Робота в парах з кулькою, переміщення в русі. Робота з воланами в парах, один підкидає, інший ловить, зі зміною. <p>Рухлива гра доторкнись до мене. Зібрати інвентар на локації. Вимірювання ЧСС.</p>		   <p>Відпрацювання вправ продивляйтесь в програмі Shuttle Time Вимірювання пульсу за 6 с.</p>
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5 хв.)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>Підвести підсумок уроку</p> <p>Зворотній зв'язок з учнями, дізнатися чи все в них вийшло за видами спорту, що нового дізнались, чому навчились</p> <p>Вправи на релаксацію (йога або вправи для очей або...)</p> <p>Вимірювання ЧСС</p> <p>Домашнє завдання</p> <p>Вихід з зали спокійним темпом!</p>	<p>2 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек</p>	<p>Відзначити емоційну складову класу під час заняття.</p> <p><i>Слідкувати за технікою виконання.</i></p> <p><i>Вимірювання пульсу за 6 с. Звернути увагу на учнів із підвищеною ЧСС, зафіксувати свою цифру.</i></p> <p>Кожному учню придумати свою вправу з обраного виду спорту, та виконати по 20 присідів та 10 згинань та розгинань тулуба.</p>

Педагогічний інструментарій сучасного освітнього простору Нової української школи



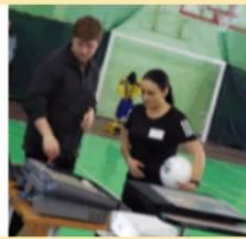
Вишня Світлана Олександрівна

учитель фізичної культури Комунального закладу ЗССО «Авторська школа М.П. Гузика» Южненської міської ради, тренер НУШ, абсолютний переможець Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу», учитель вищої категорії, вчитель-методист. Майстер спорту України з боротьби дзюдо. Лауреат Премії Кабінету Міністрів України у номінації «Популяризація здорового способу життя серед населення». Переможець Всеукраїнського освітньо-методологічного відбору «Родовід Учитель-2022»

Моє педагогічне кредо – встигни опанувати нове на високому рівні.

Черговий професійний пік - інтегровані та **STEM** уроки.

Разом до перемоги – разом ми сила! Слава Україні!!!



Учитель і діти – партнери, які творять навчання разом. Навчання в НУШ побудоване на дослідженнях: учні можуть самостійно шукати відповіді на запитання осмислювати вивчене, а ми вчителі допоможемо їм в цьому. Головні питання моєї професійної діяльності: як зробити урок цікавим і корисним? Як прищепити любов до фізичної культури? Як максимально впливати на формування здорового способу життя?

Зіркові уроки МОН України <https://www.youtube.com/watch?v=bYJiZJBXk5g>,
<https://www.youtube.com/watch?v=KqCpfIFE5s>

Плешко Олександр Сергійович

тренер НУШ, вчитель фізичної культури
спеціаліст I категорії педагогічне звання
«старший вчитель» приватна школа –
ліцей «Чорноморський»



Молодий амбітний вчитель, прагне викладати фізичну культуру по-новому, щоб для учнів фізкультура та спорт стали надійними помічниками на все життя. Щиро ділиться досвідом та педагогічними знахідками, зробив особистий канал місцем педагогічних досліджень можливостей та перспектив дистанційного навчання.
<https://www.youtube.com/channel/UCeghLmQowlzs9m9brD54Cgw>



Сприяє вдосконаленню життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширенню рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом, бажає допомогти кожному учню приватної школа – ліцей «Чорноморський» реалізувати свої мрії змінитись на краще. Мріє вивчити більшість варіативних модулів за оновленою програмою НУШ, удосконалювати свою рідну мову та опанування новітніх методик викладання.

Педагогічний інструментарій

сучасного освітнього простору Нової української школи

Використані джерела

Нормативно-правова база

1. [Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України за №898 від 30.09.2020 р.](#)
2. [Загальнонаціональна програма «Здорова Україна» від 23 червня 2021 р.](#)
3. [Указ Президента України № 195/2020 «Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі»](#)
4. [Програма «Нова українська школа» у поступі до цінностей: Київ, 2018. – 40 с.](#)
5. [Наказ «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти»](#)

Джерела з фаху

1. [Баштовенко О. STEM-освіта у професійній діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.](#)
2. [Березовський В. А. Характеристика фізичного розвитку та функціонального стану кардіо-респіраторної системи учнів старших класів. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук. практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 106–110.](#)
3. [Березовський В.А. Методика навчання спортивного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.02. Київ, 2017. – 20 с.](#)
4. [Гозак С.В. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів.](#)
5. [Індивідуальність і стиль учителя фізичної культури: навчально-методичний посібник](#)
6. [Мазур, В., Гурман, Л., Гоншовський, В., Ротар, О., Ладиняк, А., Вороніцький, В., & Ліщук, В. \(2021\). Ефективність](#)

[експериментального змісту самостійних занять у підвищенні фізичних можливостей учнів основної школи. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, \(21\), 11–14.](#)

7. [Нова Фізична культура](#)
8. [Посібник «Методичні рекомендації дистанційного навчання»](#)
9. [Семко Л.М. Впровадження та ефективує використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання. – 46 с.](#)
10. [Стрельбицький С. Рухова активність – основа фізичного здоров'я](#)
11. [Топилко Н.Я. Педагогічні технології у навчальному процесі з фізичної культури](#)
12. [Христюк А.С. Інтегроване навчання на уроках фізичного виховання за концепцією НУШ](#)

Корисні посилання для підготовки та проведення уроків в онлайн режимі

- [Спорт заради розвитку: YouTube канал Домашні завдання з фізичної культури](#)
- [Вчительський журнал Фізична культура.](#)
- [Шкільне життя: Усі уроки фізичної культури.](#)
- [Шкільне життя: Конспекти уроків фізичної культури 5 клас.](#)
- [Фізична активність та моторні ігри для дітей.](#)
- [4 безкоштовні інструменти для створення віртуальних екскурсій.](#)
- [Інструкції з охорони праці на уроках фізкультури в спортзалі.](#)
- [Фізкультхвилинки з LEGO. Шість цеглинок для 1 класу.](#)
- [Проект Фонд Кличка.](#)
- [Віртуальна реальність: принципи роботи та переваги для навчання – TeachHub.](#)