

Ліцей №142 м. Києва

Методична розробка:

**«Впровадження та ефективне використання новітніх
інформаційних технологій у процесі фізичного
виховання»**



Учитель фізичного виховання

Семко Любов Миколаївна

Вчитель вищої категорії

Старший учитель

Відмінник освіти України

2020 – 2021 н.р.

Анотація

Досвід роботи вчителя фізичної культури Семко Любові Миколаївни «Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання» є модифікаційним за інноваційним потенціалом, ґрунтується на використанні існуючого педагогічного досвіду, викладеного в ряді науково-практичних матеріалів, представлених певними напрацюваннями:

- ❖ уроки за інноваційними методиками,
- ❖ метод психогімнастики,
- ❖ авторські електронні книги на онлайн-платформі Ourboox,
- ❖ слайд-шоу,
- ❖ відео-фільми у Windows Movie Maker від компанії Microsoft,
- ❖ відео ресурсів та презентаційних матеріалів,
- ❖ робота з Google формами,
- ❖ метод колового тренування,
- ❖ використання ігрових технологій,
- ❖ проєктна діяльність,
- ❖ метод аутогенного тренування,
- ❖ позакласні заходи,
- ❖ виступи на педагогічних радах та засіданнях кафедри фізичного виховання,
- ❖ участь в онлайн конференціях на різних платформах, зокрема, «Фізкультура в школах України».

Провідна ідея досвіду – розвиток креативних здібностей, впровадження інноваційних технологій, інтенсифікація навчальної діяльності за рахунок вдалого поєднання інновацій і традиційного навчання при компетентнісному підході до навчального процесу.

Тематичний план

I. Анотація.....	с. 2
II. Вступ.....	с. 4
1. Новизна та актуальність проблеми.....	с. 4
2. Науково-теоретична база.....	с. 5
3. Інноваційна значущість.....	с. 5
III. Основна частина.....	с. 6
1. Інноваційні технології на уроках фізичної культури:.....	с. 6
а) здоров'язберігаючі.....	с. 6
б) коригуюча гімнастика.....	с. 7
в) метод колового тренування.....	с. 9
г) метод психогімнастики.....	с. 14
2. Позакласна робота з предмета (Додаток 1).....	с. 8
3. Формування учнівських компетентностей:	
а) групове навчання.....	с. 9
б) колове тренування (Додаток 2).....	с. 10
в) ігрова діяльність (Додаток 3).....	с. 17
4. Засоби проведення високотехнологічних уроків в умовах дистанційного навчання:	
а) електронні книги Ourboox.....	с. 15
б) навчальні відео Windows Movie Maker.....	с. 17
в) проєктна діяльність.....	с. 21
5. Методи інтерактивного навчання: поєднання традиційних та новітніх технологій.....	с. 24
IV. Висновки.....	с. 28
V. Додаток 1.....	с. 29
VI. Додаток 2.....	с. 37
VII. Додаток 3.....	с. 42
VIII. Список використаних джерел.....	с. 46

Вступ

Соціально-політичні та суспільно-економічні зміни в суспільстві диктують необхідність модернізації освіти. Цей процес передбачає використання можливосте інноваційних технологій для реалізації ідей розвивального навчання, інтенсифікації усіх рівнів навчально-виховної діяльності, підвищення її ефективності і якості, підготовку учнівської молоді до комфортного життя в умовах інформатизації суспільства, ведення здорового способу життя.

Враховуючи все вищесказане, вважаю, що робота вчителів фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах повинна характеризуватися інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням обсягів одержуваної інформації, насиченістю навчальних занять, високими вимогами до якості знань і вмінь та впровадженням і використанням новітніх інформаційних технологій.

Особливої уваги набуває проблема докорінних змін у системі фізичного виховання, зокрема використання інновацій, суть яких полягає у впровадженні сучасних засобів і методів у традиційну систему освіти.

Модернізація освіти спонукає сучасного вчителя до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження інноваційних форм і методів навчання і виховання.

Новизна та актуальність моєї проблемної теми.

В умовах інформаційної перенасиченості та інтенсифікації навчального процесу велика увага приділяється фізичному та психічному здоров'ю здобувачів освіти. Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе тому, що, за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% учнів мають відхилення здоров'я, а більше 50% -- незадовільну фізичну підготовку.

Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо і продуктивно діяти в будь-якій галузі соціальної практики. Тому збереження здоров'я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення.

Отже, **метою своєї діяльності** вважаю збереження і підвищення рівня здоров'я учнів, свідоме формування здорового способу життя, готовності до подолання труднощів у майбутньому. Цю мету намагаюся реалізувати через такі завдання:

- виховання потреби і вмінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом;
- розширення функціональних можливостей організму і укріплення здоров'я здобувачів світи;
- формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час;
- формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я та усвідомленої потреби у здоровому способі життя.

Науково-теоретична база актуальності проблеми підкріплена такими нормативно-правовими документами: законом України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття»), цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національною стратегією розвитку освіти України на 2012 – 2021 рр., Національною програмою «Діти України», Державним стандартом загальної середньої освіти.

Інноваційна значущість – активність оздоровчої діяльності, здатності спілкування з валеологічної тематики, умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему й вести здоровий спосіб життя.

Основна частина

Застосування новітніх технологій та інноваційних методів навчання сприяють кращому розумінню учнями ролі уроку фізичної культури, підвищенню рівня знань з предмета, а також бажанню учнів поліпшувати свої спортивні досягнення.

Враховуючи вимоги до сучасного уроку фізичної культури, протягом останніх п'яти років роботи вважала за потрібне опиратися на **здоров'язберігаючі технології**, які є важливим фундаментом якості діяльності вчителя фізкультури:

- сприятливі умови навчання здобувачів освіти у ліцеї (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог та методик навчання й виховання);
- оптимальна організація процесу відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм;
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

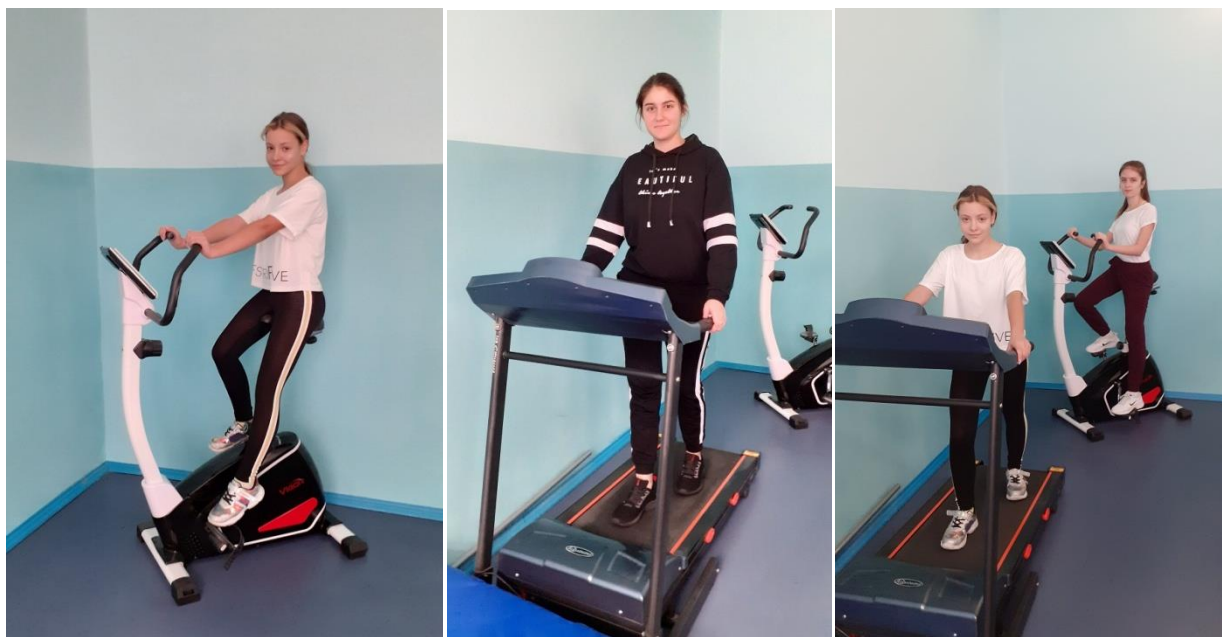
Також важливим чинником якості викладання предмету «Фізична культура» вважаю використання так званих технологій рухової активності, завданням якої є:

- корекція порушень постави;
- зміцнення серцево-судинної та дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ;
- зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;
- навчання спортивним оздоровчим технологіям.

Поряд з використанням вказаних технологій вважаю надзвичайно важливим спиратися в своїй професійній діяльності на психологічні технології, наприклад, **психогімнастику** – метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все, на міміку та жести. Це дає можливість

глибше заглянути у переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань.

Прикладом вищезазначених технологій, які використовую на своїх уроках, є щоденні **комплекси дихальної та коригуючої гімнастики, заняття на тренажерах, пальчикову гімнастику, вправи на корекцію зору тощо.**



Також вважаю, що потрібно формувати культуру здорового способу життя здобувачів освіти як у навчальний, так і позаурочний час. Серед форм та інноваційних методів процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя дітей пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії всіх учасників навчального процесу, спрямовані на самостійний творчий пошук, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи та творчості. Разом з учнями ми розробляємо сценарії і проводимо спортивні свята, конкурси, ігри.

Наприклад:

- «Веселі старты» (7 –8 -мі класи);
- Особиста першість з настільного тенісу;

- Турнір з шахів;
- Воєнно-спортивні змагання «Козацький гарт» до Дня захисника України серед юнаків 9 – 11-их класів;
- Змагання з волейболу;
- «Олімпійське лелеченя» (спортивне свято для учнів 8—9-их класів).

(Додаток 1)

Проведення таких заходів формує у здобувачів освіти:

- ✓ свідоме та стійке ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності;
- ✓ підвищення загальної фізичної працездатності;
- ✓ навички співробітництва та ефективного спілкування в команді;
- ✓ відчуття прекрасного у житті, природі, мистецтві;
- ✓ позитивне налаштування до занять спортом;
- ✓ негативне ставлення до шкідливих звичок;
- ✓ здатність до саморегуляції, самовиховання.

Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально-педагогічна система організації процесу формування фізичної культури особистості, яка здійснюється шляхом взаємодії з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення.

У процесі аналізу педагогічного досвіду намагаюся зробити так, щоб учні не втрачали здатність дивуватися й радіти кожному своєму кроку, збуджую в своїх вихованцях енергію, людяність, прагнення правди, добра, справедливості. На уроках прагну перешкоджати легковажному ставленню до справи, бездумності й недисциплінованості, дозволяю здобувачам освіти проявити свою ініціативу й творчість у справі, творцем якої вони себе відчують. Також стимулюю фантазію, творчу уяву та інтелектуальну

активність практичної роботи щодо перевірки стану свого здоров'я, рівня фізичної підготовки тощо.

Уяву, образне мислення, асоціативність та оригінальність думки учні розвивають, виконуючи вправи, які є найбільш ефективними. Тому у свою роботу систематично впроваджую уроки з використанням інтерактивних форм.

Під час організації групового навчання індивідуальні завдання переростають у групові. Кожен член групи вносить унікальний вклад у спільні зусилля, а зусилля кожного члена групи потрібні та незамінні для успіху всієї групи. Групова навчальна діяльність – це форма організації навчання здобувачів освіти у малих групах, об'єднаних спільною навчальною метою. Групове навчання відкриває для учнів можливості співпраці зі своїми однолітками, дає змогу реалізувати природне прагнення кожної людини до спілкування, сприяє досягненню більш високих результатів засвоєння знань і формування умінь.

Така модель легко та ефективно поєднується з традиційними формами та методами навчання і може застосовуватися на різних етапах роботи.

Ще одним, на мою думку, ефективним інноваційним методом є **метод колового тренування (МКТ)**, який забезпечує високу моторну цільність уроку й піднесений емоційний стан учнів, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовленості учнів. (Додаток 2)

Характерною рисою МКТ є позачергове дозоване виконання комплексу із 6 – 10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.



Головним завданням використання МКТ на уроці є:

- ❖ ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу;
- ❖ сувора регламентація та індивідуалізація фізичного навантаження.





Виділяють три основні варіанти колового тренування:

1. Екстенсивний (на кожній станції учень робить вправу у зручному для себе темпі).
2. Інтенсивний темповий (на кожній станції учень намагається виконати якомога більшу кількість повторень вправи протягом точно визначеного часу).

3. Інтенсивний інтервальний (на кожній станції виконується визначена кількість повторень фізичної вправи; все коло слід пройти якомога швидше).



Колове тренування привчає учнів до самостійного мислення під час розвитку рухових якостей. Застосування методу колового тренування робить заняття різнобічними, підвищує зацікавленість і активність учнів на уроках.

Наприкінці уроку я використовую фронтальний метод інтерактивного навчання, що передбачає одночасну спільну роботу учнів всього класу. Наприклад, обговорення проблеми у загальному колі («Мікрофон»), коли надається змога кожному по черзі висловити свою думку чи позицію відносно виконаної роботи.



Також на уроках використовую метод **психогімнастики (ПГ)**.

Психогімнастика – це метод, завдяки якому учасники виявляють себе та спілкуються з іншими без допомоги слів. Цей метод є ефективним для оптимізації соціальної сфери особистості, тому що дозволяє звернути увагу на «мову тіла» як один із засобів спілкування.

Психогімнастика включає спеціальні заняття (етюди, вправи, ігри), спрямовані на розвиток і корекцію різних аспектів психіки дитини, її пізнавальну, емоційну, особистісну сфери. Як невербальний метод групової роботи ПС допомагає виразити переживання, емоційні стани за допомогою рухів, міміки, пантоміміки. Мета цього методу – глибше пізнання особистості учня. ПГ включає в себе три частини, які характеризуються окремими задачами і особистісними методичними прийомами:

1. Підготовча.
2. Пантонімічна.
3. Заклучна.

Задачі першої підготовчої частини:

- зменшення напруги учасників заняття;
- зняття страхів та заборон;
- розвиток уваги;
- розвиток чуттєвості до особистісної рухової активності;
- формування вмінь виражати свої почуття, емоційні стани без слів.

В цій частині найчастіше застосовую такі вправи:

1. гімнастика із запізненням;
2. передавання ритму по колу;
3. «дзеркало».

Ефективними також вважаю такі вправи-рухи: «Я йду по воді», «Я йду по гарячому піску» тощо.

У другій (пантомімічній) частині використовуються такі завдання: долаття труднощів (вправи «Перехрестя», «Тривога», «Щастя» та ін.). Під час виконання таких завдань іде емоційний обмін особистими переживаннями, пропонується розуміння ситуації. Аналізуються взаємостосунки і взаємодії всіх учасників заняття.

Третя (заклучна) частина психогімнастики повинна сприяти зняттю напруги, підвищувати зміцнення емоційних зв'язків між учасниками, зростанню довіри до інших та впевненості в собі.



У своїй роботі я використовую **електронні книги**, які створюю на **онлайн-платформі Ourboox**. Ourboox – це проста повністю безкоштовна платформа для створення авторських електронних книг. Створені книги, які можна гортати, містять текст, зображення, відео, головоломки, карти та вікторини, викликають у дітей неабияку зацікавленість.

Легка атлетика



<https://www.ourboox.com/books/%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0-%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-2/>

ГІМНАСТИКА

Історія виникнення гімнастики

Гімнастика як вид спорту і ціла система фізичного виховання зародилася в Древній Греції. Про позитивний вплив регулярних занять гімнастикою на гармонійний розвиток особистості писали і говорили Гомер, Арістотель і Платон. Окрім звичних для нас розвиваючих і спеціальних вправ гімнастика древніх греків включала в себе плавання, бій, боротьбу, бокс, їзду (верхову і на колісницях) і т.п. По одній з версій, саме слово "гімнастика" походить від грецького «gymnos» (гоголений): як відомо, древньогрецькі атлети виступали на змаганнях без одягу. За другою версією - «гимназион», що в перекладі означає «тренунок» або «навчання».

Художня гімнастика

Сучасна художня гімнастика — змагання у виконанні під музику комбінацій, що складаються з гімнастичних і танцювальних вправ з різними предметами (чи без них): м'яч — діаметр 18-20 см, вага 400 г; обруч — з пластику, діаметр — співвідносний зросту, вага — не менше 300 грамів; скакалка — з пружинного волокна, довжина звичайно дорівнює зросту спортсменки; булав — з пластику, вага кожної — 150 грамів, довжина — 40-50 см; стрічка — ціпок з тонкою атласною стрічкою завдовжки 6 метрів.

Спортивна гімнастика

Вид спорту чоловіча спортивна гімнастика включає вправи на перекладині, кільцях, брусах, коні, вільні вправи, опорний стрибок. Змагання зі спортивної гімнастики для жінок включають вправи на брудах, колодах, опорний стрибок і вільні вправи. Спортивна гімнастика є олімпійським видом спорту. Гімнастика (від грец. «гімназион» — навчання, тренунок) — система фізичної (фізичної) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато років до нашої ери. Метою гімнастики були загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення.

Українські зірки художньої гімнастики

Ганна Безсонова	Ганна Різатдінова	Катерина Серебрянська	Лілія Підкопаєва
-----------------	-------------------	-----------------------	------------------

Українські зірки спортивної гімнастики

Олег Степко	Роман Зозуля	Олег Верняєв	Ігор Радивилів
-------------	--------------	--------------	----------------

Гімнастичні вправи

<https://www.ourboox.com/books/%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C-%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0/>



<https://www.ourboox.com/books/%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C-%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB/>

У своїй роботі я використовую можливості Windows Movie Maker від компанії Microsoft. Ця безкоштовна програма для редагування відео дозволяє додавати ефекти, звуковий супровід, титри і плавні переходи. З її допомогою я створюю слайд-шоу, відео-фільми.



Luba Semko.mp4

«Легка атлетика»

Практика показує, вживання **ігрових технологій** з врахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Кожному віку відповідає свій набір ігор, хоча бувають і виключення. Ігрова технологія є унікальною формою вчення, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим. (Додаток 3)

Ігрова діяльність на уроках фізичної культури займає важливе місце в освітньому процесі. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує педагогічну та психологічну природу дітей, відповідає їх потребам і інтересам. Гра формує типові навички соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в суспільстві.



Ігрова діяльність на уроках у школі дає можливість підвищити в учнів інтерес до навчальних занять. Дозволяє засвоїти більшу кількість інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі, допомагає дітям в процесі гри навчитися приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях.

Використання ігрових форм занять веде до підвищення творчого потенціалу учнів і до глибшого, осмисленого і швидкого освоєння матеріалу. Ігрові форми роботи в навчальному процесі можуть нести ряд функцій:

- навчальна;
- виховна;
- коректувально-розвивальна;
- психотехнічна;

- комунікативна;
- розважальна;
- релаксаційна.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання підростаючого покоління. Зараз зрозуміло, що ігри необхідні для забезпечення гармонійного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, загального комфортного стану.

Особливу увагу слід приділяти рухливим іграм, оскільки закладаються основи ігрової діяльності, направлені на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних при подальшому вивченні і опануванні спортивних ігор. І, звичайно, рухливі ігри, це прекрасна база для розвитку рухових умінь і навичок.

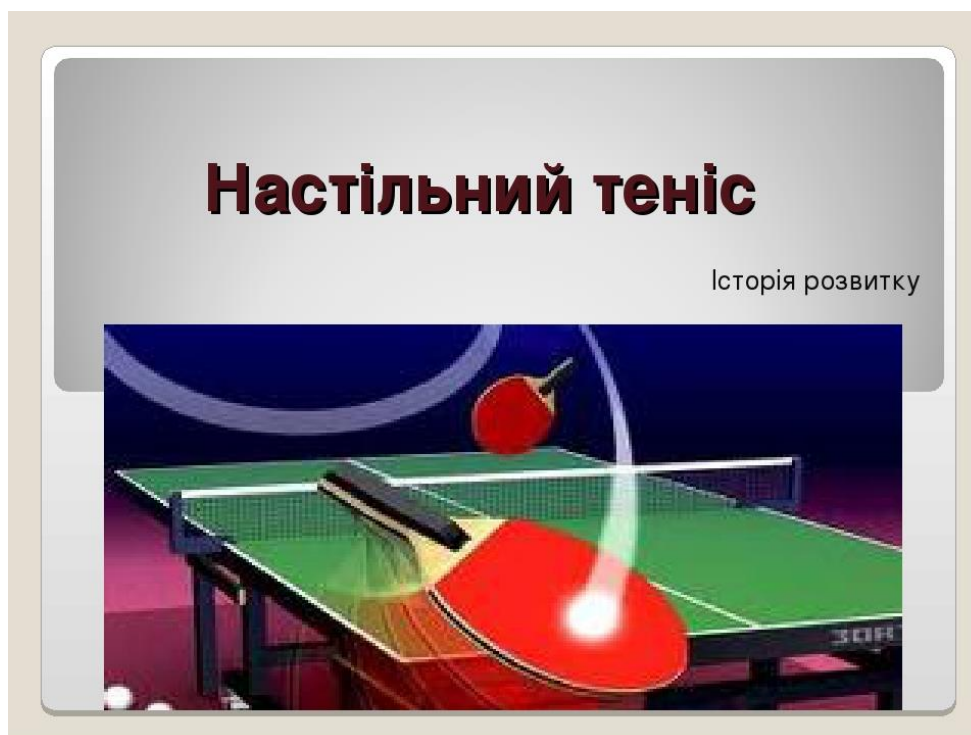
У модулі програми «Легка атлетика» використовуються рухливі ігри, направлені на закріплення і вдосконалення навиків бігу, стрибків і метань, на розвиток швидкісних, швидкісно-силових здібностей, здібностей орієнтування в просторі і т.д.

У модулі програми «Спортивні ігри» -- ігри і естафети на опанування тактико-технічних навиків спортивних ігор, що вивчаються.

У модулі «Гімнастика» -- рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Через особливості дітей не всяку гру можна використовувати, необхідно враховувати рівень труднощі гри і складність її у взаємодії гравців. Гра буде цікава, якщо доступна і зрозуміла. Для цього можна використовувати різні варіанти однієї гри, які передбачають збереження її правил і умінь дітей з врахуванням їх віку і індивідуальних особливостей.

Для того, щоб гра приносила користь, необхідно продумувати її до дрібниць. Строго дотримувати правила гри, техніку безпеки, як для тих, що грають, так і для тих, хто спостерігають за грою.



Вимоги до відбору ігор наступні:

- гра повинна давати нові поняття;

- у грі повинні розвиватися здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові стосунки, швидко реагувати на часто змінну обстановку;
- дидактичний і руховий зміст гри повинен відповідати особливостям програмного матеріалу;
- міра складності гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам.

При організації і проведенні гри необхідно дотримуватися наступних правил:

- простота і доступність правил;
- кожна дитина має бути активним учасником гри;
- виключити щонайменшу можливість ризику, загрози здоров'ю дітей;
- безпека використовуваного інвентаря;
- гра не повинна принижувати гідності тих, що грають.

Практика показує, що найбільш раціональним є впровадження **методу проєктів**. Це дозволяє вирішувати відразу декілька завдань:

- розвиток особових компетентностей учнів;
- інтегрованість процесу навчання;
- заощадження часу на самому уроці.

Технологія проєктів подобається учням, вони цікавляться дослідницькою і проєктною діяльністю. Проєктна технологія на уроці фізичної культури дозволяє організовувати навчання на активній основі, через цілеспрямовану діяльність учня, погодившись з його особистим інтересом.

Складаючи проєкт, він перетворюється з об'єкту в суб'єкт навчання, самостійно вчиться і активно впливає на зміст власної освіти. Така робота дає можливість усвідомити, що уроки фізичної культури розвивають не лише фізично, але і інтелектуально.

Проектна діяльність – це створення проблемних ситуацій, активізація пізнавальної діяльності учнів в пошуку і вирішенні складних питань, що вимагають актуалізації знань, побудови гіпотез. Метод проектів завжди орієнтований на самостійну діяльність учнів (індивідуальну, парну, групову), яку вони виконують у відведений для цієї роботи час (від декількох хвилин уроку до декількох тижнів, а інколи і місяців).

Виділяють чотири основні категорії:

- інформаційний і дослідницький проект;
- оглядовий проект;
- продукційний проект;
- проекти інсценування.

Проекти на уроках фізкультури - це проекти по дослідженню впливів фізичної культури на організм людини, по дослідженню історії спорту, підготовці і проведенню змагань і спортивних свят. Вживання технології проектного навчання зробить навчальний процес більш захопливим для учнів: самостійний збір учнями матеріалу по темі, теоретичне обґрунтування необхідності виконання того або іншого комплексу фізичних вправ або опанування тих або інших фізичних умінь і навиків для власного вдосконалення, виховання волевих якостей. В учнів при розробці власного проекту закладатимуться основи знань у вживанні всіляких методик підтримки здоров'я і фізичного вдосконалення. Інформація, самостійно здобута учнями для власних проектів, дозволить усвідомити життєву необхідність рухових умінь, що набувають на уроках.

Учні, таким чином, стануть компетентними і в теорії предмету, що необхідне як умова грамотного виконання фізичних вправ. Проектні технології дозволяють зробити з уроку рухової активності в урок освітнього напрямку.

Спостереження за учнями у процесі впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури дозволяє визначити такі позитивні ознаки:

- ✓ у всіх здобувачів освіти підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ;
- ✓ кожен учасник групи може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес;
- ✓ під час такої діяльності власний вклад у колективну справу може внести здобувач освіти у будь-якому стані здоров'я (означене особливо важливе для тих, хто має психофізичні обмеження);
- ✓ подібна форма діяльності дозволяє вчителю визначити рівень авторитета кожного серед однолітків та у майбутньому сприяти його підтримці або підвищенню.

У світі сучасних вимог до освітнього процесу (пандемія, перехід до змішаного та дистанційного навчання) намагаюся оволодівати новітніми методами роботи.

Перш за все, для якісного оновлення сучасних методів навчання та використання досвіду своїх колег систематично долучаюся до спільноти вчителів фізичної культури, метою діяльності якої є:

- швидке реагування на проблеми навчальної, виховної та методичної роботи;
- організація дистанційної взаємодії;
- формування у педагогів потреби у безперервному навчанні;
- обмін досвідом роботи щодо ефективної організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи;
- презентація сучасних інноваційних форм роботи на уроках фізичної культури.

Методи інтерактивного навчання.

«Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо, їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів навчальної програми. Перевірити рівень засвоювання учнями навчальної програми, їх умінь та навичок, застосування цих умінь і навичок в сучасних умовах. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює учнів.

Заключна частина уроку — **метод аутогенного тренування**. Таке проведення заключної частини уроку подобається дітям, вносить різноманітність, а головне — сприяє досягненню його основної мети — зниженню навантаження, відновлення організму.

Такі уроки потрібні, бо вони нові, незвичайні. Учні на таких уроках займаються з ентузіазмом, в них підвищується тонус, бажання, настрої. Загалом — вищою є віддача і результати уроку.

«Асоціативний кущ»

Серед інтерактивних методів навчання віддаю перевагу методу побудови «асоціативного куща». Зупинімось детальніше на методі побудови «асоціативного куща». На початку роботи визначаю одним словом тему, над якою проводитиметься робота, а учні згадують, що виникає в пам'яті стосовно цього слова. Спочатку висловлюються найстійкіші асоціації, потім - другорядні. Учитель фіксує відповіді у вигляді своєрідного «куща», який поступово «розростається».

Цей метод універсальний, адже може використовуватися під час вивчення будь-якої навчальної дисципліни і на всіх етапах уроку.

«Мікрофон»

Технологія «Мікрофон» надає можливість кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи власну думку чи позицію.

Правила проведення:

Говорити має тільки той, у кого є «символічний» мікрофон;

подані відповіді не коментуються і не оцінюються;

коли хтось висловлюється, решта не має права перебивати, щось говорити, вигукувати з місця.

Робота в парах

Роботу в парах можна використовувати для досягнення будь-якої дидактичної мети: засвоєння, закріплення, перевірки знань тощо. За умов парної роботи всі діти в класі отримують можливість говорити, висловлюватись. Робота в парах дає учням час подумати, обмінятись ідеями з партнером і лише потім озвучувати свої думки перед класом. Вона сприяє розвитку навичок спілкування, вміння висловлюватись, критичного мислення, вміння переконувати й вести дискусію. Під час роботи в парах можна швидко виконати вправи, які за інших умов потребують значної витрати часу. Серед них можна назвати такі:

- обговорити текст, завдання;
- узяти інтерв'ю і визначити ставлення партнера до будь-якої навчальної діяльності;
- зробити аналіз чи редагування вправи;
- проаналізувати разом проблему, вправу;
- протестувати її оцінити одне одного;
- дати відповіді на запитання вчителя.

Робота в групах

Робота в групах надає всім учасникам можливість діяти, практикувати навички співробітництва, міжособистісного спілкування (зокрема, відпрацювання прийомів активного слухання, прийняття спільного рішення, узгодження різних поглядів). Роботу в групах слід використовувати тоді, коли необхідно розв'язати проблему, з якою важко впоратись індивідуально та коли одним із очікуваних результатів є набуття навичок роботи в команді.

Під час створення груп рекомендується об'єднувати в одній групі учасників із різними рівнями підготовки та досвіду з питання, що розглядається, оскільки в різнорідних групах стимулюється творче мислення, інтенсивний обмін ідеями, проблема може бути розглянута з різних боків.

Загальні правила роботи в групах:

- ✓ кожен учасник за бажанням має можливість висловитися;
- ✓ усі учасники групи поважають цінності та погляди кожного, навіть якщо не згодні з ними;
- ✓ обговорюються ідеї, а не люди, що їх висловили;
- ✓ усі учасники роблять зауваження стисло й по суті;
- ✓ усі конфлікти, що виникають, розв'язуються мирним шляхом із урахуванням інтересів учасників і правил роботи;
- ✓ усі учасники прагнуть створити відкриту, ділову, дружню атмосферу;
- ✓ після завершення групової роботи її результати повинні бути презентовані іншим групам.

Наприклад, на уроці фізичної культури «Україна-футбольна країна» групову роботу можна організувати таким чином.

Учні об'єднані у 3 групи:

1 група - історики;

2 група - теоретики;

3 група -вболівальники.

Завдання:

1 група – підготувати доповідь «Історія формування футбольних традицій в Україні»;

2 група – розповісти про основні правила гри в футбол;

3 група – підготувати розповідь про видатних українських футболістів.

В ході модернізації освіти, одному з основних завдань у викладанні предмету «фізична культура» стає освоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію і сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя.

Позбавлення дітей необхідної рухової активності на користь вивчення теорії, або вивчення теоретичної частини побіжно, не акцентуючи на цьому великої уваги, заставляє вчителя шукати нові стратегії у викладанні саме теоретичної частини фізичної культури.

Висновки

Отже, впровадження інноваційних технологій (метод психогімнастики, авторські електронні книги на онлайн-платформі Ourboox, метод колового тренування, слайд-шоу, відео-фільми у Windows Movie Maker від компанії Microsoft, відео ресурси та презентаційні матеріали, використання ігрових технологій, проєктна діяльність, метод аутогенного тренування, робота з Google формами) на уроках фізичної культури в умовах дистанційного навчання дозволяє сформувати якісно нову особистість, яка володіє ключовими компетентностями, а значить відповідає вимогам сучасного життя. Такий підхід має важливе значення для здоров'я та фізичної культури здобувачів освіти. Використовуючи всі вище згадані інноваційні методи викладання фізичної культури в умовах дистанційного навчання, можна говорити про досягнення мети, яку ставить перед собою сучасний творчий учитель, який постійно бере участь в онлайн конференціях на різних платформах, зокрема, «Фізкультура в школах України».

Впровадження інноваційних форм діяльності на уроках фізичної культури можна визнати як загальну тенденцію в діяльності вчителя у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми. Подальший аналіз та систематизація власного педагогічного досвіду

Тож слід ретельніше аналізувати сучасні умови проведення уроку фізичної культури й рішучіше оновлювати форми рухової активності здобувачів освіти внаслідок впровадження додаткових інноваційних форм та засобів фізичної культури.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Спортивного заходу для учнів 9-их класів

«ОЛІМПІЙСЬКЕ ЛЕЛЕЧЕННЯ»

Учитель фізичної культури

Семко Любов Миколаївна

Ліцей №142 м. Києва

2020 –2021 н.р.

«ОЛІМПІЙСЬКЕ ЛЕЛЕЧЕННЯ»

(Спортивний захід для учнів 9-их класів)

- Мета:**
- 1) пропагувати здоровий спосіб життя та поширювати ідеї олімпійського руху в Україні шляхом залучення якомога більшої кількості дітей та юнацтва до занять спортом;
 - 2). розвивати пізнавальний інтерес до фізичної культури, спорту та олімпійського руху;
 - 3). виховувати почуття патріотизму, гордості за успіхи українських спортсменів, які гідно представляють нашу державу на міжнародних змаганнях найвищих рівнів.
 - 4). сприяти поширенню ідей гуманізму.

- Завдання:**
- 1). допомогти усвідомити учням користь і необхідність занять фізичною культурою та спортом;
 - 2). збагатити учнів знаннями про олімпійські види спорту, історію Олімпійських ігор;
 - 3). сформувати уявлення учнів про олімпійський рух у світі та в Україні зокрема.

Інвентар: гімнастичні обручі, м'ячі, скакалки, фішки.

Місце проведення: спортивна зала.

Хід заходу:

Виступ команди №1

Учень 1. Спорт – це життя,

А життя – це прекрасно.

Здорово!

Чудово!

Класно!

Учень 2. О, спорте! Ти – мужність!

Ти – натхнення!

Отримав ти з небес благословення!

Учень 3. Ти – безупинний пошук усупереч рокам,

Що далі відкриває спортсменам-зірочкам!

Тобі складають оди поети всіх держав...

Разом. «Швидше, вище, сильніше» -- девізом нашим став.

Ведучий. Зі сцени вас вітає команда...

Усі. «Ми чемпіони».

(Команда виконує пісню під фонограму «А ми любили...» гурту «HI-FI»)

Пісня «Ми чемпіони»

Переможеним дзвоном нам свисток луна,

Він покликав всіх прийти, прийти сюди.

Взяти участь у змаганнях не спроста,

А привести школу до мети.

Приспів:

А ми хотіли, а ми змогли

Школу свою до перемоги привести.

Такі веселі, такі, як ми,

Ми – чемпіони, чемпіони...

Олімпійці ми такі веселі є,

Нам школа дала і дає знання,

Чемпіонами стати хочем ми

І на це готові йти щодня.

Приспів:

А ми хотіли, а ми змогли

Школу свою до перемоги привести.

Такі веселі, такі, як ми,
Ми – чемпіони, чемпіони...

Учень 4. Ми веселі та кмітливі,

Любим дружно гратись,
Бігати, змагатись.

Учень 5. Хто такі? – питають всі,

Усі. «Ми чемпіони».

Учень 6. Ми ідемо дружно в ногу.

Усі. Гей, звільніть нам всі дорогу!

Учень 7. Ми – команда особлива...

Наша школа нас зростила...
Класно вміємо ми грати,
Любим бігати й стрибати.

Учень 8. А характер в нас такий,

Спробуй нас перемогти!
У хлопців наших характер спортивний.
Вони чемпіони майбутні у нас.
І спритні, і дужі,
Тож зовсім не дивно,
Що з ними бадьорість приходить до нас.

Учень 9. У наших дівчаток характер не гірший,

Давно полюбили скакалки, м'ячі.
Вони відставати не звикли від інших,
Тож спробуй на вулиці їх дожени!

(Учні виконують спортивний танок)

Виступ команди «Юні олімпійці»

Учень 1. Ми з фізкультурою на «Ти»,

У житті досягнемо мети,
Бо в спорті – міць та сила,
І для душі, і для тіла.

Учень 2. Хай горить вогонь!

Горить і не згасає!
Полум'я його нам сили додає!

Учень 3. Олімпійський дух завжди перемагає!

Тут переможених не буває,
Дружба завжди всіх єднає!

(Учні виконують пісню під фонограму «Артек»)

Пісня «Олімп»

Вогонь нам світить, немов перлина,
І гріє їх проміння золоте,
Олімп неначе усмішка дитини
В ліцеї нам засвітиться тепер.
Підніме школи вранішня пора,
І діти будуть радісно радіти,
Бо тут живе не просто дітвора –
Це юні олімпійці цього свята.

Приспів:

Олімп, Олімп – наповнюється сила.
Олімп, Олімп – міцної дружби сила.
Олімп, Олімп – дозволь нам слово дати,

Що будемо чесно грати. (2 рази)

Спортивні естафети:

1. Біг із гімнастичним обручем.

По двоє учнів із кожної команди залазять у гімнастичний обруч і, тримаючи його на талії, біжать до контрольної лінії (при цьому обруч не повинен упасти на підлогу) й так само повертаються назад. Перемагає команда, яка першою прийде до фінішу.

2. Ведення м'яча з перешкодою.

Кожен учасник команди повинен провести м'яч однією рукою до гімнастичного обруча, який тримають учні. Після цього пролізти крізь нього, тримаючи м'яч двома руками, і знову перейти на ведення м'яча однією рукою, а потім потрібно так само повернутися назад і передати м'яч наступному учаснику. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

3. Біг із двома м'ячами через гімнастичне кільце.

Кожен учасник команди, тримаючи притиснутими два волейбольні м'ячі до грудей, повинен пробігти дистанцію до гімнастичного кільця, яке тримають учні, і пролізти через нього; так само повернутися назад і передати м'ячі наступному учасникові команди. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

4. Стрибки через скакалку в русі.

Кожен учасник команди, стрибаючи через скакалку в русі, повинен дострибати до контрольної фішки й так само повернутися назад. Перемагає команда, яка першою виконає це завдання.

5. Стрибки через скакалку на місці за 30 секунд.

Представниця кожної команди за 30" повинна виконати якомога більшу кількість стрибків. Перемагає дівчина з найкращим результатом.

6. Перетягування каната.

Перемагає команда, яка перетягне суперника за контрольну лінію.

Рухливі ігри:

1. Гра «Хто швидше?»

Дві команди шикуються за зростом в одну шеренгу. За сигналом учителя «Розійдись!» діти рухаються в різні сторони по спортивній залі. За командою «У шеренгу шикуйсь!» діти повинні стати в одну шеренгу за зростом, як перед естафетою. Учитель визначає, яка команда швидше вишикувалася.

2. Гра «Група, струнко!»

Команди шикуються в одну шеренгу. Учитель, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Діти повинні їх виконувати лише в тому випадку, якщо перед командами буде вимовлено слово «група». Якщо його не буде, то реагувати на команду не потрібно. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагає команда, учні якої були найуважніші й залишилися на своєму місці.

3. Гра «Бій півнів»

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2м. Гравці двох команд стають у дві шеренги біля кола одна навпроти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло, кожен із яких стає на одну ногу (другу підіймає), а руки кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом одне одного з кола, причому намагаються не оступитися. Кому це вдається, той стає переможцем і виграє 1 бал для своєї команди. Гра триває до тих пір, поки всі не побувають у ролі «півнів». Виграє та команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Якщо учасник, який перебуває в колі, стає на обидві ноги, його вважають переможеним. Якщо під час виштовхування обидва гравці вийдуть із кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце стає наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руку з-за спини. Потрібно стежити за правилами гри. Гравцям забороняється виштовхувати одне одного руками.

Гра сприяє розвитку сили, спритності, кмітливості, здатності до самооцінки, вміння оцінювати сили товаришів, а також вчить наполегливості в досягненні мети.

Комбінована естафета:

Шиккування таке, як і в попередніх конкурсах.

Етап 1 – біг гусячим кроком (*хлопці*).

Етап 2 – стрибки на правій і лівій нозі (*хлопці*).

Етап 3 – стрибки на двох ногах (*хлопці*).

Етап 4 – переміщення «павуком» обличчям уперед (*хлопці*).

Етап 5 – стрибки на двох ногах через скакалку з просуванням уперед (*дівчата*).

Етап 6 – біг через скакалку (*дівчата*).

Етап 7 – біг приставними кроками – туди правим, назад лівим (*дівчата*).

Етап 8 – біг зі згинанням рук в упорі лежачи на визначеному місці (*хлопці*).

Етап 9 – біг до визначеного місця, 5 присідань на місці, повернення бігом (*дівчата*).

Етап 10 – звичайний біг (*дівчата*).

Спортивна вікторина

(Правильна відповідь – 1 бал)

1. Як часто проводяться Олімпійські ігри? (*раз на чотири роки*)
2. Скільки гравців у футбольній команді? (*11*)
3. Скільки гравців у волейбольній команді? (*6*)
4. Скільки гравців у баскетбольній команді? (*5*)
5. Який м'яч найважчий, який найлегший? (*набивний – найважчий, тенісний – найлегший*)
6. Хто такий Віталій Кличко? (*Олімпійський чемпіон з боксу*)
7. Хто такий Андрій Шевченко? (*тренер футбольної команди «Динамо»*)
8. Хто така Яна Клочкова? (*Олімпійська чемпіонка з плавання*)
9. Який вигляд має емблема Олімпійських ігор? (*п'ять різнокольорових переплечених кілець*)
10. Що означає жовта картка? (*попередження*)
11. Які ігрові види спорту входять у програму літніх Олімпійських ігор? (*футбол, волейбол, гандбол*)
12. Скільки гравців у гандбольній команді? (*7*)
(Оголошення результатів змагань, нагородження переможців)

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Уроку фізичної культури для учнів 8-А класу

Тема уроку: «Принципи циклічного тренування для розвитку швидкісно-силових якостей учнів»

Учитель фізичної культури

Семко Любов Миколаївна

Ліцей №142 м. Києва

2020 –2021 н.р.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Уроку фізичної культури для учнів 8-А класу

Ліцею №142 м Києва

Тема уроку: «Принципи циклічного тренування для розвитку швидкісно-силових якостей учнів»

- Завдання:**
1. Навчити техніці виконання силових вправ за допомогою циклічного тренування.
 2. Сприяти розвитку рухових якостей (спритності і швидкості), за допомогою спеціальних вправ.
 3. Сприяти розвитку командних дій та уваги за допомогою рухливої гри.
 4. Виховувати морально-вольові якості, настирливість, взаємодопомогу, почуття ліктя.
 5. Пропагувати здоровий спосіб життя.

№п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційні та методичні вказівки
I	Підготовча частина: 1. Шикування учнів: а) здавання рапорту; б) ознайомлення з завданнями уроку. 2. Розминка: 1) а) біг; б) ходьба на носках; в) ходьба на п'ятах; г) ходьба в напівприсяді; д) ходьба в присяді. 2) Вправи для рук: а) кругові рухи в променезап'ясних суглобах; б) кругові рухи в ліктьових суглобах; в) кругові рухи в плечових суглобах; г) В.П.— права вгору, ліва вниз, почергове відведення рук назад;	8-10' 1-2' 6-8' 20'' 20'' 20'' 20'' 2-3'	В одну шеренгу; вимірювання пульсу. В повільному темпі по колу, дистанція один метр; амплітуда максимальна. Спину тримати рівно; вдих через ніс, видих через рот.

[illegible]

		30"-1'	навпроти гравців другої колони на відстані 5-6 м. Гравець, який отримав м'яча, передає його гравцеві зустрічної колони, а сам стає в кінець протилежної колони. Вправа виконується потоково-фронтальним методом.
	8) Вправи без гантелей. 9) Вправи з гантелями.	4-6' 2-3'	В одну шеренгу за зростом. Гра проводиться на половині
	10) Перешиккування. 11) Гра «Салка» з м'ячем. У одного з гравців м'яч. Він повинен встигнути його передати тому гравцеві, за ким гониться «салка», для того щоб не доторкнувся до гравця, який втікає.	30"-1' 5-8'	тренувального поля. М'яч баскетбольний (набивний). «Салка» не може доторкнутися до гравця з м'ячем. «Салкою» буде той, кого «осалили», чи той, хто не встиг передати м'яча тому, хто тікає. Якщо м'яч вийшов за межі поля, гра зупиняється до введення м'яча в гру.
	12) Перешиккування.	30"-1'	На дві команди : «1» і «2».
	13) Гра «Боротьба за м'яч». Одна з команд володіє м'ячем, гравці команди передають м'яча один одному і повинні зробити чим більше кидків. Гравці другої команди намагаються перехопити м'яча й завладіти ним. Виграє та команда, яка зробила найбільшу кількість кидків.	10-13'	Гра проводиться на половині тренувального поля. М'яч баскетбольний (набивний). Правила схожі з баскетбольними. Дозволяється ведення м'яча, два кроки з м'ячем у руках.

			Вибивати м'яча з рук не дозволяється. Рахунок веде вчитель. Після заволодіння м'ячем рахунок поновлюється (погоджується).
III	Заключна частина: 1) шикування; 2) підведення підсумків; 3) домашнє завдання.	1-2' 30"-1' 15-20" 10-20"	В одну шеренгу за зростом. Домашнє завдання: нахили тулубу з положення лежачи; кількість (хлопчики 28-30 разів; дівчата 20-25 разів).

Склала вчитель фізичної культури Семко Л. М.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Уроку фізичної культури для учнів 11-А класу

Тема уроку: «Розвиток фізичних якостей та формування правильної постави на уроках гімнастики у дівчат старшого шкільного віку»

Учитель фізичної культури

Семко Любов Миколаївна

Ліцей №142 м. Києва

2020 –2021 н.р.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Уроку фізичної культури для учнів 11-А класу (дівчата)

Ліцею №142 м Києва

Тема уроку: «Розвиток фізичних якостей та формування правильної постави на уроках гімнастики у дівчат старшого шкільного віку»

- Завдання:**
1. Закріпити техніку виконання: акробатика (міст з положення лежачи; із стійки ноги нарізно (з допомогою); опускання на шпагат (з допомогою); стійка на лопатках).
 2. Сприяти розвитку гнучкості, координації рухів.
 3. Виховувати морально-вольові якості, настирливість, взаємодопомогу.
 4. Пропагувати здоровий спосіб життя.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: гімнастичні мати, м'ячі.

№п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційні та методичні вказівки
I	Підготовча частина	10-12'	
1.	Шикування, рапорт, привітання, завдання уроку.	1-1,5'	Фронтальний метод.
2.	Вимірювання ЧСС за 10 с.	25-30"	Готовність учнів до уроку.
3.	Правила поведінки та безпеки на уроці.	1-1,5'	
4.	Стройові вправи: ➤ повороти на місці; ➤ перешикування з однієї шеренги в три перерахуванням на «перший, другий, третій» ➤ уступами на місці з перерахуванням на «шостий, третій», на місці.	2-3,5'	
5.	Ходьба в обхід, руки на поясі; на носках, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи; в напівприсіді.	1-1,5'	Дистанція 1,5 м. Темп повільний.

6.	Біг рівномірний.	2'	3 кроки – вдих 4 кроки – видих Темп повільний.
7.	Ходьба. Вправи на відновлення дихання: 1-2 – руки догори (вдих); 3-4 – руки вниз (видих).	1-1,5'	По колу. Дистанція 1,5-2 м.
8.	Вимірювання ЧСС.	30"	
9.	Перешикування із колони по одному в колону по три послідовними поворотами в русі ліворуч, праворуч.		
10.	Комплекс загально розвиваючих вправ на місці. ■ В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. ■ Колові оберти головою 1-4 – вперед, 5-8 – назад. ■ В.П. – основна стійка. Колові рухи руками у боковій площині 1-4 – вперед, 5-8 – назад. ■ В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – поворот тулуба направо, розвести руки ривком в сторони; 3-4 – те саме в інший бік. ■ В.П. – стійка: ноги нарізно – руки вгору в замок. 1-2 – нахил махом вперед, руки вільно опустити між ноги; 3-4 – випрямляючись, нахилитися назад, прогнувши спину. ■ В.П. – основна стійка, руки на пояс. 1-3 – присісти, руки вперед, 2-4 – в.п. ■ В.П. – ноги на ширину плечей, руки вперед – в сторони,	6-8' 12 разів в кожному сторону 10-12 разів в кожному сторону 8-10 разів 6-8 разів 6-8 разів 8-10 разів	Груповий метод. У повільному темпі. Тулуб тримати рівно. Стежити за амплітудою рухів. Ноги в колінах не згинати. Спину тримати рівно. Коліна не згинати, руки не опускати. Виконання стрибків

11.	1 – діставання махом правою ногою лівої долоні, 2 – в. п. 3-4 – те саме в інший бік. ■ В.П. – основна стійка: 1 – упор присівши, 2 – упор лежачи, 3 – упор присівши, 4 – в.п. Вимірювання ЧЧС за 10 сек.	8-10 разів	Виконання дихальних вправ
II	Основна частина	25-30'	Колове тренування
1.	Шикування.	3-4'	3 групи
2.	Акробатичні вправи: а) стійка на колінах: ноги нарізно – нахил назад; б) стійка на лопатках з положення лежачи на спині.	6 разів	Виконання на матах
3.	Міст з положення лежачи із стійки ноги нарізно (з допомогою).	6 разів	Тулуб і ноги утворюють одну лінію. Виконання на матах.
4.	Піднімання в сід: В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 см, пальці з'єднані за головою.	30 разів	Тулуб і ноги утворюють одну лінію. Піднімання тулуба – видих, опускання – вдих.
III	Заключна частина	2-5'	
1.	Вимірювання ЧЧС за 10 сек.	10 разів 3 по 30 разів	В шеренгу.
2.	Шикування.		Домашнє завдання:
3.	Підведення підсумків уроку.		1. Міст з положення лежачи.
4.	Домашнє завдання.		2. Піднімання в сід.

Склала вчитель фізичної культури Семко Л. М.

Список використаних джерел:

1. Айунц В. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб./ В. Айунц, Д.Мельничук. – Житомир, 2010.
2. Алексеєнко О., Петренко Г., Півень Т. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я молоді. Спорт для всіх. – Л., 2004. с. 331-333.
3. Арєфьев В. Г. Фізична культура в школі: навч. посібник. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – с. 384.
4. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Навчальний посібник. – К., 1993. – с. 154.
5. Жевага С. Вплив сім'ї на фізичне виховання та психічний розвиток підлітків // Фізичне виховання в школі. – 2000. -- №2. с. 31.
6. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників // Фізичне виховання в школі. – 2001. -- №3. – с. 51-53.
7. Качан О. А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури/ Качан О. А. // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. -№2 – с. 21-23.
8. Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. -- с. 80.
9. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі/О. Я. Кругляк. – Тернопіль: Підручники та посібники, 2002.
- 10.Сущенко Л. П. Розвиток поглядів на мету і завдання фізичного виховання в історико-педагогічній думці // Вісник ЛДПУ ім. Шевченка.—2001. №9. – с.246-250.
- 11.Худолій О. М. Основи викладання гімнастики в школі/ О. М. Худолій.—Х.: ОВС, 2008.
- 12.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.