

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
кафедра фізичного виховання

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: «**ЗАСТОСУВАННЯ ЕСТАФЕТ СПРЯМОВАНИХ НА
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 9-их КЛАСІВ НА УРОКАХ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**»

студента ступеня вищої освіти магістра
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальності 014- Середня освіта (фізична культура)

Паламарчука Богдана Олександровича

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент Мірошніченко Вячеслав Миколайович

Національна шкала _____

Кількість балів _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Вінниця – 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЕСТАФЕТ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 9-их КЛАСАХ.....	9
1.1. Сучасні вимоги до уроку фізичної культури в 9-их класах.....	9
1.2. Особливості підліткового віку, які слід враховувати при проведенні занять з фізичної культури.....	13
1.3. Естафети, як засіб удосконалення фізичних якостей.....	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	23
2.1. Контингент та організація досліджень.....	23
2.2. Програми уроків фізичної культури, які застосовувалися у роботі.....	27
2.2.1. Програма для контрольних груп.....	24
2.2.2. Програма для експериментальних груп.....	25
2.3. Методи досліджень.....	29
2.3.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел.....	29
2.3.2. Педагогічні методи досліджень.....	29
2.3.3. Тестування фізичної підготовленості	30
2. 4. Методи математичної статистики.....	35
2.5. Етапи дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «РУХЛИВІ ІГРИ».....	37
3.1. Ефективність уроків фізичної культури, які включають естафети спрямовані на розвиток фізичних якостей.....	37

3.1.1. Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної групи.....	37
3.1.2. Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи.....	40
3.2. Ефективність уроків фізичної культури, які проводили без застосування естафет спрямованих на розвиток фізичних якостей.....	44
3.2.1. Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків контрольної групи.....	44
3.2.2. Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат контрольної групи.....	47
Висновки до розділу 3.....	50
РОЗДІЛ 4 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	52
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	70

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

ЕГД – експериментальна група дівчат;

ЕГХ – експериментальна група хлопчиків;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

кг – кілограми;

КГД – контрольна група дівчат;

КГХ – контрольна група хлопчиків;

с – секунди;

США – Сполучені Штати Америки

уд. · хв⁻¹ – удари за хвилину;

хв – хвилини;

ЦНС – центральна нервова система;

ВСТУП

Актуальність теми. Уроки фізичної культури у сучасній школі проводяться за модульною системою. З метою урахування інтересів дитини Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи передбачено можливість дітям обирати напрямок рухової активності, який буде вивчатися протягом року. Для цього розроблено програмний матеріал за рядом варіативних модулів, які пропонуються учням на вибір [40]. Варіативний модуль «Рухливі ігри» є популярний серед учнів середніх класів, оскільки гра надає емоційного забарвлення уроку. Включення до програмного матеріалу естафет, додає у гру змагальну складову. Завдяки наявності змагальної складової у учнів з'являється додаткова мотивація швидко і якісно виконувати вправи [55]. Крім цього естафети є унікальним засобом фізичного виховання, який формує важливі соціальні навички – уміння працювати у команді, взаємну підтримку, лідерські якості, відповідальність за спільну справу [30, 32]. Естафети, на відміну від рухливих ігор, дають більше варіативності вчителю фізичної культури, оскільки рухлива гра чітко обумовлена правилами, а до естафети викладач може включати ті вправи, які необхідні для вирішення завдань уроку [3]. Завдяки широкому арсеналу вправ, які можна включати до естафет, здійснюється цілеспрямований вплив на розвиток різних фізичних якостей [3, 30, 33].

Учні 9-их класів за віковою класифікацією відносяться до підлітків. Підлітковий вік – це особливий період, коли відбувається прискорення та уповільнення розвитку окремих функцій і органів, при цьому періоди прискореного розвитку різних функцій не співпадають [4, 48]. Неодночасний розвиток різних систем організму підлітків обумовлює наявність певних періодів сприятливих для розвитку деяких фізичних якостей – сенситивних періодів. Учні 9-их класів знаходяться у сенситивному періоді для розвитку швидкісних здібностей, швидкісно-силових здібностей, спритності [48].

Своєчасно не використавши сенситивні періоди для удосконалення відповідних фізичних якостей, можна втратити можливість досягти їх значного приросту [4, 16, 48, 59].

Фізіологічні особливості розвитку підлітків вказують на послаблений гальмівний вплив кори головного мозку на нижчі структури. Через такі психофізіологічні особливості їм важко сприймати тривалу монотонну роботу над удосконаленням різних фізичних якостей, оскільки монотонний характер роботи не відповідає фізіологічним особливостям їх нервової системи [17, 20, 48]. Естафети, завдяки наявності елемента змагальної діяльності, командної мети досягти переможного результату, постійної зміни ігрової ситуації, емоційному фактору рекомендовані фахівцями для застосування у роботі з учнями підліткового віку [30, 39, 51, 55].

Тому розробка та апробація програмного матеріалу варіативного модуля «Рухливі ігри» із включенням до нього естафет, які спрямовані на розвиток різних фізичних якостей є актуальним науковим напрямком дослідження.

Мета дослідження: Встановити ефективність використання естафет, як засобу удосконалення фізичних якостей учнів 9-их класів у рамках проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри».

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел дослідити сучасні вимоги до уроків фізичної культури, визначити наявні підходи до удосконалення фізичних якостей на уроках фізичної культури, виявити фізіологічні особливості учнів 9-их класів які слід враховувати при проведенні уроків з фізичної культури, встановити можливості впливати засобами естафет на удосконалення фізичних якостей учнів.

2. Розробити авторські зміни до програми варіативного модуля «Рухливі ігри» для учнів 9-их класів, включивши естафети спрямовані на розвиток різних фізичних якостей.

3. Визначити рівень фізичної підготовленості учнів 9-их класів.

4. За динамікою показників фізичної підготовленості дослідити ефективність уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри», які включають естафети спрямовані на розвиток різних фізичних якостей.

Об'єктом дослідження виступають фізичні якості учнів 9-их класів.

Предметом дослідження є вплив уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри», які включають естафети спрямовані на розвиток різних фізичних якостей.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування фізичної підготовленості.

Наукова новизна одержаних результатів.

Уперше встановлено, що включення естафет до програми уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» підвищує їх ефективність стосовно показників фізичної підготовленості учнів 9-их класів.

Уперше встановлено, що уроки фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри», які включають естафети спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, викликають схожі адаптаційні реакції не залежно від статі учнів.

Доповнено дані про рівень фізичної підготовленості учнів 9-их класів загальноосвітніх шкіл.

Підтверджено положення про те, що естафети з елементами вправ різного спрямування є ефективним засобом для удосконалення швидкісних здібностей, силових здібностей та спритності.

Практичне значення роботи. Запропоновано ефективні авторські зміни до програми варіативного модуля «Рухливі ігри», які сприяють удосконаленню фізичної підготовленості учнів 9-их класів.

Особистий внесок здобувача у виконання роботи. Здобувачем особисто обстежено 38 дівчаток та 36 хлопчиків, учнів 9-их класів із

застосуванням педагогічних методів дослідження. На основі відомостей, представлених у науковій літературі та за результатами власних спостережень здобувачем розроблено й апробовано авторські зміни до програми варіативного модуля «Рухливі ігри». Автор самостійно виконав обрахунки, статистичну обробку та узагальнення результатів дослідження. Планування напрямку дослідження та вибір методів дослідження проводилося спільно з науковим керівником.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що фізіологічний розвиток учнів 9-их класів відповідає II фазі пубертатного періоду. Даний період характеризується несинхронним прискоренням у розвитку окремих органів і систем організму, що обумовлює певні психофізіологічні особливості. Порушується координація рухів, погіршується пам'ять та відчуття часу, посилюється стомлюваність. Підлітки погано сприймають тривалу монотонну роботу, зокрема над розвитком фізичних якостей. Естафети – це унікальний засіб фізичного виховання, який рекомендований до застосування у роботі з підлітками, оскільки відповідає їх психічним особливостям, формує важливі соціальні навички: вміння працювати у команді, взаємопідтримку, лідерські якості. Завдяки широкому арсеналу вправ, які можна включати до естафет, здійснюється цілеспрямований вплив на розвиток різних фізичних якостей.
2. Станом на початок навчального року рівень розвитку фізичних якостей учнів 9-их класів за жодним із тестів не відповідає «високому» рівню, лише за одним тестом відповідає «достатньому» рівню, а за переважною більшістю тестів знаходиться на «середньому» рівні. За окремими тестами виявлено «низький» рівень розвитку фізичних якостей.
3. Включення естафет з елементами вправ спрямованих на розвиток різних фізичних якостей до програмного матеріалу варіативного модуля «Рухливі ігри» для учнів 9-их класів сприяє зростанню швидкісних здібностей, силових здібностей та спритності. У хлопців виявлено статистично достовірне зростання швидкісних здібностей, які визначали за тестом «біг 30 м» на 3,4 % ($p < 0,05$); силових здібностей, які визначали за тестом «підтягування у висі на перекладині» на 67,4 % ($p < 0,05$); силових здібностей, які визначали за тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на 35,2 % ($p < 0,05$); спритності, яку визначали за тестом

«човниковий біг 4 х 9 м» на 2,9 % ($p < 0,05$); швидкісної сили, яку визначали за тестом «стрибок у довжину з місця» на 6,3 % ($p < 0,05$); швидкісної сили, яку визначали за тестом «піднімання тулуба в сід за 30 с» на 16,3 % ($p < 0,05$).

4. У дівчат виявлено статистично достовірне зростання швидкісних здібностей, які визначали за тестом «біг 30 м» на 3,8 % ($p < 0,05$); силових здібностей, які визначали за тестом «підтягування у висі лежачи» на 41,4 % ($p < 0,05$); силових здібностей, які визначали за тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави» на 33,3 % ($p < 0,05$); спритності, яку визначали за тестом «човниковий біг 4 х 9 м» на 2,1% ($p < 0,05$); швидкісної сили, яку визначали за тестом «стрибок у довжину з місця» на 7,3 % ($p < 0,05$); швидкісної сили, яку визначали за тестом «піднімання тулуба в сід за 30 с» на 26,1 % ($p < 0,001$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры (методическое пособие). – Армавир, 2011. – 69 с.
2. Андрошук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, – 2000. – 112 с.
3. Андрошук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, – 2001. – 144 с.
4. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. / Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. Навчальний посібник. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
5. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. – Львів: Кварт; – 2011. – 303 с.
6. Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Академия, – 2005. – 287с.
7. Бальсевич В.К. (2000). Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физ. культуры. – 275 с.
8. Безруких М.М. Возрастная физиология. – М. Центр Академия, – 2001. – 520 с.
9. Беловольченко Ганна. Фізкультуру викладатимуть по-новому: без нормативів та зі степ-аеробікою. [Електронний ресурс]. Шлях доступу: http://tvoemisto.tv/news/shkilna_reforma_fizkultury
10. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002. – 249 с.
11. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань

- фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація боксу України. 2004 р. – 102 с.
12. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, –1985. – 80 с.
 13. Вільчковська А. Музика на заняттях фізичної культури і спорту учнів польських шкіл. / Анастасія Вільчковська // Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, – 2019. – С. 14.
 14. Вілмор Дж., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – Київ. – 2003. – 655 с.
 15. Вільчковський Е. Організація рухової активності школярів у США / Едуард Вільчковський // Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, – 2019. – С. 15.
 16. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
 17. Вовканич Л.С. Довідник для студентів із дисципліни «Вікова анатомія і фізіологія» / Л.С. Вовканич, Львів. – 2017. – 19 с.
 18. Гандельсман А.Б. Фізіологічні основи методики спортивного тренування /А.Б. Гандельсман, К.М.Смірнов. – М.: Фізкультура і спорт, 1978. – 232 с.
 19. Гуревич И.А. Естафета с элементами футбола. – 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/estafeta-s-elementami-futbola.html>
 20. Данько Ю.И. Возрастная физиология мышечной деятельности / Ю.И. Данько, С.Б. Тихвинский // Детская спортивная медицина. – Москва: Медицина, 1991. – С. 55-72.
 21. Демчишин А.П. Рухливі та спортивні ігри в школі. – К.: Освіта. –1992. – 175 с.
 22. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. – Киев: Олимпийская литература, 2008. – 127 с.

23. Дуло О.А. Показники аеробної продуктивності організму юнаків із різним соматотипом – мешканців гірських та низинних районів Закарпатської області / О.А. Дуло, Ю.М. Фурман, К.П. Мелега // Науковий вісник Ужгородського університету, серія “Медицина”. – 2013. – Вип. 3 (48). – С. 188 – 191.
24. Ендропов О.В. Валеологические аспекты рухової діяльності людини. / О.В. Ендропов. – Новосибірськ: Изд-во МДПУ, 1996. – 230 с.
25. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Деревянко В.В. Навчаємо граючись. – К.: Літера ЛТД, – 2012. – 208 с.
26. Журавльова Л.С., Король Н.І. Розвиток фізичних якостей дошкільників засобами рухливих ігор. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр., 2016. – (50). – С. 106-111.
27. Клепцова Т.Н. Основное значение подвижных спортивных игр в формировании здорового образа жизни. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей 9-й международной научной конференции, 8-9 февр.2013 года. Белгород-Харьков-Красноярск-Москва; ХНПУ, 2013.392 с.
28. Ковальова О.М. Розвиток спритності і швидкості у дітей старшого дошкільного віку з вадами слуху засобами рухливих ігор / О. М. Ковальова // Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 170-річчю з дня народж. І. І. Мечникова / Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди ; за заг. ред. І. Ф. Прокопенка. – Харків : ХНПУ, 2015. – С. 648–651.
29. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Меньшов О.М. Вплив рухливих ігор на засвоєння акробатичних вправ юними гімнастами на етапі початкової підготовки. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIII міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків. – С.125-132.

30. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. – Тернопіль, – 2003. – 80 с.
31. Кучер В.А., Григус И.М. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013;(1) – С. 39-43.
32. Ламкова О.І. Рухливих ігор та естафет для школярів. – Харків: Ранок, – 2005. – 128 с.
33. Ламкова О.І., Дорофєєва С.В. Рухливі ігри та естафети. – 2009. – 128 с.
34. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.
35. Луцук ІВ. Усі уроки фізичної культури: навч.-метод. посібник. – видавнича група «Основа». – Харків, –2012. – 383 с.
36. Макарова Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. – М.: Академия, 2012. – 271 с.
37. Масляк І.П. Веретельникова Ю.А., Халемендик О.С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С.109-117. – Режим доступу : <http://hdafk.ldiarkov.ua/ua/materiali-intemet-konferentsiji-2016>
38. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. 2-е изд. М.: Айриспресс, 2007. 208 с.
39. Мірошніченко В.М. Спортивні ігри, як засіб удосконалення фізичних якостей легкоатлетів. / В.М. Мірошніченко, Л.Г. Жуковський // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної

- конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.).
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2021. – С. 89-93.
40. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 5-9 класи. Розроблено робочою групою відповідно до наказу № 1407 Міністерства освіти і науки України від 22.10.2017 р.: М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексеїчук, В.В. Деревянко, Т. А. Дмитрієва, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В.О.Сілкова. Інтернет ресурс. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
41. Наумчук В. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – № 1(63).
42. Олійник І.О., Єрусалимець К.Г. Рухливі ігри. – Кременець: КОГПІ, – 2005. – 104 с.
43. Петришин Ю., Дацків П. Показники рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2014. – №1 (59). – С. 3-7.
44. Питомець О.П., Михайлова Н.Д. Практикум з рухливих ігор. – Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. – 59 с.
45. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимп. лит.; 2015. – 680 с.
46. Поліщук В. Розвиток фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. / Віталій Поліщук // Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, – 2019. – С. 27.

47. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290с.
48. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
49. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 62 с.
50. Упор І.В., Січовик І.Г. Дитячі ігри та розваги. – Київ: Просвіта, 2004. – 424 с.
51. Фурман Ю.М., Мірошніченко ВМ, Драчук СП. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. – Київ: Олімп. л-ра; 2013. – 184 с.
52. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація футболу України. 2003 р. – 104 с.
53. Хмелик Н. Розвиток фізичних якостей школярів 10-11-річного віку засобами рухливих ігор. Фізичне виховання. Магістерський науковий вісник. – 2013. – Випуск №18. – С. 152-155.
54. Шевченко О.В. Рухливі ігри та забави. – Кіровоград: РВВ КДГТУ імені В. Винниченка, 2005. – 108 с.
55. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У двох частинах. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2007. – 272 с., 248 с.
56. Шуба Л., Шуба В. Елементи тенісу, як засіб підвищення фізичної активності дітей початкової школи / Людмила Шуба, Вікторія Шуба // Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. II Міжнар. наук.-

- практ. конф. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, – 2019. – С. 41
57. Bedford W., Robinson J. The «Life. Be in it» book of world games. Melbourne: Rebound Ass. Pty Ltd., 1998. P. 26-84.
 58. Brooks D.S. Program design for Personal trainers: Bringing Theory Into Application. Human Kinetics, 1998. 327 p.
 59. De Vries H.A. Physiology of Exercise. / H.A. De Vries, T.J. Housh – Medison: Brown and Benchmark, 1994. – 636 p.
 60. Fox E.L., Bower R.W., Foss M.L. The physiological basis for exercise and sport. – Madison, Dubuque: Brawn and Denchmark, 1993. – 710 p.
 61. Kenney W. Larry Physiology of sport and exercise / W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. 2012. – 642 p.
 62. Lebed F. Classification of sports is a key for the construction of their new interconnections. Physical education and sport. 1999, February 3. P. 17-21.
 63. Mischenko V.S. Fisiologia del. deportista. / V.S. Mischenko, V.D. Monogarov. – Barcelona: Paidotribo, 1994. – 328 p.
 64. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. // Human Kinetics. – 2011. ISBN: 9780736083232
 65. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.

ДОДАТОК А
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «РУХЛИВІ
ІГРИ» ДЛЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

Таблиця А.1

Варіативний модуль «Рухливі ігри» для 9 класу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує значення рухливих ігор на розвиток професійно важливих фізичних якостей; ігри за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями; розподіляє рухливі ігри за величиною психофізичного навантаження; застосовує: контроль власного раціону харчування Ціннісний компонент дотримується: режиму дня; правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях</p>	<p>Вплив рухливих ігор на процес виховання професійно-прикладних та фізичних якостей. Характеристика рухливих ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями. Розподіл рухливих ігор за величиною психофізичного навантаження для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять рухливими іграми у формуванні здорового способу життя. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<i>Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра. Фізичні вправи для розвитку прикладних</p>

<p>кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей; визначає: рівень ефективності розвитку власних основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей; бере участь: у заходах з прикладних видів спорту в системі патріотичного та професійно-прикладного фізичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Військово-прикладне багатоборство»); у іграх з елементами пейнтболу, страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку та інші.</p>	<p>фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей ігропедагога в процесі занять рухливими іграми. Елементи прикладних видів спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий хортинг»)). Ігри з елементами пейнтболу, страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку.</p>
<p><i>Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає і розуміє: значення рухливих ігор в процесі професійно-прикладного та національно-патріотичного виховання дітей та молоді України називає: основні якості та риси характеру, які формуються у процесі рухливих ігор; характеризує: правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань;</p>	<p>Професійно-прикладне та національно-патріотичне виховання дітей та молоді України у процесі рухливих ігор. Виховання професійно-прикладних та особистісних якостей в процесі гри: сміливість, рішучість, активність, організованість, дисциплінованість, повага до товаришів, вміння змагатися в команді. Ігри та забави за українськими традиціями, святковими обрядами</p>

<p>володіє: навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор</p> <p>виконує: етапи та види ігор та забав за українськими традиціями, святковими обрядами;</p> <p>приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами;</p>	<p>«Леся», «Калита» та ін.</p> <p>Організація і проведення рухливих ігор для розвитку гнучкості, сили «Човник», «Розірви коло», «Передай сідай».</p> <p>Рухливі ігри для дітей старшого шкільного віку з елементами спортивних ігор: «Малюкбол», «Триатлон», «Футбольний слалом», «Біатлон», «Футбольні пенальті», «Міні-гандбол», «Естафета футбольна», «Флорбол».</p> <p>Рухливі ігри з елементами гри: «Петанк», «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Ціль, що рухається», «Третій - зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці» та спеціально-прикладного характеру «Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу</p> <p>Ігри для розвитку професійно-прикладних фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд в тунель!», «Дзеркальце» «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?»)</p> <p>Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>
---	--