

Дмитренко С. М., Асаулюк І. О.

ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА СТУДЕНТІВ:

УПРАВЛІННЯ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



**Вінницький державний педагогічний університет
імені М. Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА СТУДЕНТІВ:
УПРАВЛІННЯ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА
ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

2026

УДК

378.147.091.33-027.22:796.011.3(072)

П24

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. (Протокол № 6 від 14 січня 2026 року).

Дмитренко С.М., Асаулюк І. О. Педагогічна практика студентів: управління, організація та планування уроків фізичної культури. Вінниця: ВДПУ, 2026. 60 с.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Хуртенко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського.

Кульчицька І. А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського.

Осаволук В. А. – вчитель фізичної культури КЗ «Вінницький ліцей 27», вчитель вищої категорії

Методичні матеріали рекомендуються здобувачам СВО бакалавра предметної спеціальності 014.11/А4.11 Середня освіта (фізична культура) факультетів фізичного виховання і спорту, методистам-керівникам педагогічної практики, вчителям фізичної культури.

В даних матеріалах наведені команди для оперативного управління діяльністю учнів вчителем на уроці фізичної культури, вибір місця вчителем, особливості проведення уроків з дітьми різного шкільного віку та орієнтовні плани-конспекти уроків фізичної культури.

Вступ	4
Команди для оперативного управління діяльністю учнів на уроці фізичної культури	7
Вибір місця вчителем	10
Особливості методики уроків фізичної культури в 1-11 класах	11
Визначення індивідуального тренувального пульсу	13
Орієнтовні плани-конспекти уроків фізичної культури:	14
План-конспект сюжетного уроку «Зайці в городі» для учнів 1-го класу	14
План-конспект уроку з гімнастики для учнів 5-го класу	24
План-конспект уроку колового тренування для учнів 10-го класу	36
Додатки	50
Список літератури	53

ВСТУП

Підготовка висококваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури і спорту є одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти України. В умовах оновлення змісту шкільної освіти, впровадження компетентнісного підходу та орієнтації на формування здоров'язбережувальної культури особливої актуальності набуває якісна організація уроків фізичної культури. Ефективність освітнього процесу значною мірою залежить від рівня професійної підготовленості вчителя, його вміння організовувати, управляти та планувати рухову діяльність учнів з урахуванням вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей школярів.

Педагогічна практика студентів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» є важливим етапом професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури. Саме в процесі проходження практики відбувається інтеграція теоретичних знань із дисциплін психолого-педагогічного та фахового спрямування з практичною діяльністю в умовах закладу загальної середньої освіти. Студенти набувають досвіду безпосередньої взаємодії з учнями, формують уміння планувати та проводити уроки фізичної культури, забезпечувати дисципліну, безпеку та високу моторну щільність занять.

Важливим контекстом реалізації педагогічної практики є впровадження концепції Нової української школи (НУШ), яка передбачає компетентнісну орієнтацію освітнього процесу, дитиноцентризм, інтеграцію навчання та виховання, а також формування ключових і наскрізних компетентностей учнів. Урок фізичної культури в умовах НУШ розглядається не лише, як засіб розвитку фізичних якостей, а і як важливий інструмент формування соціальних, громадянських, здоров'язбережувальних і комунікативних компетентностей. Це зумовлює підвищені вимоги до професійної підготовки вчителя фізичної культури, його здатності організовувати безпечне, мотивувальне та інклюзивне освітнє середовище, застосовувати варіативні форми

та методи навчання, а також здійснювати педагогічне управління діяльністю учнів з урахуванням індивідуальних освітніх потреб.

Методичні матеріали «Педагогічна практика студентів: управління, організація та планування уроків фізичної культури» розроблено з метою методичного супроводу педагогічної практики студентів і спрямовано на формування їх професійної готовності до самостійної педагогічної діяльності. Посібник акцентує увагу на практичних аспектах роботи вчителя фізичної культури, зокрема на питаннях оперативного управління діяльністю учнів під час уроку, ефективного використання словесних команд, сигналів і жестів, вибору оптимального місця вчителя залежно від змісту заняття та організаційних форм роботи.

У методичних матеріалах наведено рекомендації щодо організації уроків фізичної культури з учнями початкової, основної та старшої школи. Розкрито специфіку педагогічної взаємодії з дітьми на різних вікових етапах, особливості мотивації до рухової активності, добору вправ, методів навчання та контролю.

Важливим структурним компонентом методичних матеріалів є орієнтовні плани-конспекти уроків фізичної культури, які можуть слугувати зразками для самостійного планування навчальних занять студентами-практикантами. Запропоновані плани-конспекти сприяють формуванню в студентів умінь логічно структурувати урок, визначати його мету та завдання, добирати адекватні методи і засоби навчання.

Методичні матеріали адресовано студентам закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю Середня освіта. Фізична культура, керівникам педагогічної практики, викладачам фахових дисциплін, а також можуть бути корисними молодим учителям фізичної культури в їхній професійній діяльності. Використання даного посібника сприятиме підвищенню якості педагогічної практики, розвитку методичної компетентності майбутніх фахівців та формуванню їхньої готовності до ефективної роботи в умовах сучасної школи.

КОМАНДИ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ДІЯЛЬНІСТЮ УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

При шиківаннях:

- “Ставай!”
- “Рівняйся!”
- “Струнко!”
- “Вільно!”
- “Розійдись!”
- “Відставити!”
- “В одну (дві, три тощо) шеренгу (шеренги) - **СТАВАЙ!**”
- “В колону по одному (по два, по три тощо) – **СТАВАЙ!**”
- “В одне (два) коло – **СТАВАЙ!**”
- “За порядком - **РОЗПОДІЛИСЬ!**”
- “По три (чотири, п’ять тощо) – **РОЗПОДІЛИСЬ!** ”
- “На перший та другий – **РОЗПОДІЛИСЬ!**”
- “На шість-три-на місці – **РОЗПОДІЛИСЬ!**”

При поворотах на місці:

- “Ліво-**РУЧ!**”
- “Право-**РУЧ!**”
- “Кру-**ГОМ!**”

При поворотах в русі:

- “Ліво-**РУЧ!**”
- “Право-**РУЧ!**”
- “Кругом – **РУШ!**”

При перешикуваннях на місці:

- “В дві (три) шеренги шикуйсь, за розподілом (за поділом): роби – **РАЗ**, роби – **ДВА**, роби – **ТРИ!** ”
- “В одну шеренгу шикуйсь, за розподілом (за поділом): роби – **РАЗ**, роби – **ДВА**, роби – **ТРИ**
- “В дві (три) шеренги – **ШИКУЙСЬ!**”
- “В одну шеренгу – **ШИКУЙСЬ!**”

- “В колону по два (три) шикуйсь, за розподілом (за поділом): роби – **РАЗ**, роби – **ДВА**, роби – **ТРИ**!”
- “В колону по одному шикуйсь, за розподілом (за поділом): роби – **РАЗ**, роби – **ДВА**, роби – **ТРИ**!”
- “В колону по два (три) – **ШИКУЙСЬ!**”
- “В колону по одному – **ШИКУЙСЬ!**”
- “За розрахунком, рівняння наліво (направо, на середину), кроком – **РУШ!**”
- “Один (два, три) крок вперед, рівняння наліво (направо, на середину), кроком – **РУШ!**”

При перешикуваннях в русі:

- “В колону по три (чотири тощо) наліво – **РУШ!**”
- “Через центр по одному (по два, по чотири) – **РУШ!**”
- “Наліво і направо в обхід по одному (по два) – **РУШ!**”
- “В колону по два – **РУШ!**”

При пересуванні:

- “Наліво (ліворуч) в обхід кроком (стрибками, бігом тощо) – **РУШ!**”
- “Направо (праворуч) в обхід кроком (стрибками, бігом тощо) – **РУШ!**”
- “Кроком – **РУШ!**”
- “Бігом – **РУШ!**”
- “Протиходом наліво (направо) – **РУШ!**”
- “Змійкою – **РУШ!**”
- “По діагоналі – **РУШ!**”
- “Група – **СТІЙ!**”
- “З високим підніманням стегна (бігом) – **РУШ!**”
- “З підніманням прямих ніг (бігом) – **РУШ!**”
- “З закиданням гомілок назад (бігом) – **РУШ!**”
- “Звичайним бігом (кроком) – **РУШ!**”
- “На місці кроком – **РУШ!**”
- “Направляючий – **НА МІСЦІ!**”

При розмиканні нестройовим способом:

а) на місці:

- “Вліво (вправо, від середини тощо) на витягнуті руки приставними кроками (стрибками, перекидами тощо) розім – **КНИСЬ!**”

б) в русі:

- “Дистанцію два (три) кроки – **ПРИЙНЯТИ!**”

При змиканні нестройовим способом

- “Вперед (вліво, вправо, до середини) зім – **КНИСЬ!**”

При переведенні відділень (в основній частині уроку):

- “До першого (вказаного, наступного тощо) місця занять кроком (кроком польки, стрибками) – **РУШ!**”

При проведенні загальнорозвиваючих вправ:

- “Вихідне положення (стрибком, відставляючи праву або ліву) – **ПРИЙНЯТИ!**”
- “Вправу (з лівої, з правої, вліво, вправо тощо) почи – **НАЙ!**”
- “**СТІЙ!**”
- “**ЗАКІНЧИТИ ВПРАВУ!**” – команда, яка застосовується при проведенні ЗРВ в русі, при самостійному виконанні вправ або виконанні вправ за розпорядженням.

Приклад деяких розпоряджень:

- “Станьте в одну (дві) шеренгу!”
- “Станьте в колону по одному (по два)!”
- “Станьте в коло!”
- “Прийміть упор присівши!” і т.д.

ВИБІР МІСЦЯ ВЧИТЕЛЕМ

Правильне переміщення вчителя на уроці – це своєрідний показник його професійної культури.

Учні повинні завжди бачити вчителя, особливо, коли він пояснює і показує вправи. Учитель також повинен бачити всіх учнів, особливо тоді, коли вони виконують вправи з ризиком для здоров'я.

Від місця знаходження вчителя залежить дисципліна на уроці та ділова зібраність учнів.

Поради, щодо вибору місця вчителем в різних ситуаціях:

1. При пересуванні по залу.

При русі по колу, в обхід, вчитель повинен розташуватися за межами кола, щоб бачити всіх учнів.

При виконанні фігурних марширувань (наприклад, протихід, змійка) – знаходитись там, куди рухаються учні (обов'язково обличчям до дітей).

При перешикуванні в русі вчитель повинен розташуватися обличчям до класу збоку строю біля місця перешикування.

2. При різних шикуваннях.

В одну шеренгу – місце вчителя перед шеренгою.

В колону по одному – збоку або спереду-збоку.

В коло – разом з учнями.

В дві шеренги обличчям один до одного на відстані 3-8 м між шеренгами – з флангів.

В колонах – перед колонами з боку невисоких.

При проведенні ЗРВ вчителю краще знаходитись на підвищенні.

В спортивному залі вчитель стоїть обличчям до вікон, а учні спиною.

На майданчику – обличчям до сонця, вітру, а учні спиною або боком.

Якщо сторонні люди присутні на уроці чи знаходяться поруч – то краще учнів розташувати до них спиною.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1. Фронтальне (переважно) і позмінне (частково) проведення фізичних вправ.
2. Переважно імітаційно-ігровий та гімнастичний характер фізичних вправ.
3. Використання розпоряджень і вказівок замість команд особливо в 1 класі. Замість “Ставай!” вчитель говорить: “Станьте поряд так, щоб не заважати один одному.”
4. Формування правильної постави, постановки ніг і вміння дихати носом.
5. Велика кількість різноманітних рухових дій з частою зміною їх, виходячи з закону активного відпочинку та реципропної інервації м’язів антагоністів.
6. Застосування різних темпів руху, ритмічності через використання примовки, підрахунку хором, звукового акцентування.
7. Гармонійний розвиток рухових якостей.
8. Вирішення естетичних завдань та формування гігієнічних навичок.
9. Систематична робота над вихованням вольових якостей, свідомої дисципліни.
10. Показ вправ учителем, що супроводжується поясненням.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

1. Переважно груповий та індивідуальний методи організації учнів та фронтальний і позмінний при роботі над розвитком рухових якостей.

2. Оволодіння основами сучасної техніки бігу, стрибків, метань та інших видів фізичних вправ.
3. Широке використання змагального методу навчання і стимулювання учнів до прояву ними наполегливості, завзятості, сили та інших якостей.
4. Продовження систематичної роботи над формуванням і закріпленням правильної постави, постановки ніг.
5. Робота над усвідомленням учнями важливості фізичних вправ для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку форм і функцій організму.
6. Диференційований підхід у підборі вправ та їх дозуванні для хлопчиків і дівчаток.
7. Забезпечення розвитку всіх рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності).
8. Широке використання активності учнів (помічники вчителя).
9. Зміст уроків фізичної культури, як правило, має комбінований характер.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ

1. Груповий та індивідуальний методи організації учнів під час вирішення освітніх завдань. Фронтальний, позмінний та самостійний методи при роботі над розвитком рухових якостей.
2. Роздільне проведення занять для юнаків та дівчат.
3. Широке використання змагального методу.
4. Подальше поглиблення знань про значення фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання для систематичного використання їх у режимі дня та для формування здорового способу життя.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПУЛЬС

Щоб заняття фізичною культурою приносили користь, учні повинні знати, як правильно вибирати навантаження та контролювати його. Індивідуальний тренувальний пульс (ІТП) має такий цифровий вираз:

1. Від цифри 220 потрібно відняти свій вік.
2. Від отриманої різниці відняти показник частоти серцевих скорочень (ЧСС) за хвилину в стані спокою.
3. Отриману цифру помножити на 0,6 і додати показник ЧСС за хвилину в стані спокою.

Приклад: Якщо Вам 15 років і ЧСС 70 уд./хв. в стані спокою, то

$$\text{ІТП} = (220 - 15 - 70) \times 0,6 + 70 = 151 \text{ уд./хв}$$

Індивідуальний тренувальний пульс має верхню та нижню межу.

Для максимального індивідуального пульсу до ІТП потрібно

додати 12. В нашому випадку:

$$\text{ІТП (макс.)} = 151 + 12 = 163 \text{ уд./хв.}$$

Для мінімального індивідуального пульсу від ІТП потрібно відняти 12. В нашому випадку:

$$\text{ІТП (мінім.)} = 151 - 12 = 139 \text{ уд./хв.}$$

Частота серцевих скорочень під час занять для Вас буде в діапазоні 139 – 163 уд./хв.

ОРІЄНТОВНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ

“Затверджую”

Груповий керівник
Вчитель фізичної культури

Іванченко П.І.
Петренко С. М.

ПЛАН - КОНСПЕКТ сюжетного уроку фізичної культури для 1 класу ЗОШ № 22 м. Вінниці

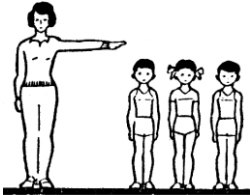
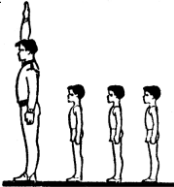
на _____
(дата)

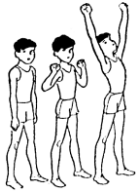
ЗАВДАННЯ УРОКУ:

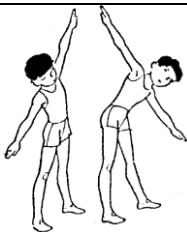
1. **Розучити** комплекс імітаційних загальнорозвиваючих вправ.
2. **Закріпити:**
 - а) шикування в одну шеренгу, колону по одному, пересування в строю за командою вчителя;
 - б) прикладну вправу – лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві та лазіння в упорі на колінах.
3. **Сприяти:**
 - а) формуванню правильної постави засобами імітаційних загальнорозвиваючих вправ;
 - б) розвитку спритності та уваги засобом гри “Зайці в городі”.

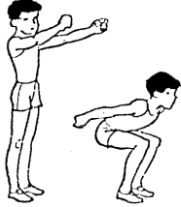
МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: спортивний зал школи.

НЕОБХІДНИЙ ІНВЕНТАР: 10 обручів, 10 набивних м'ячів, канат або довга мотузка, 4 гімнастичних лави, роздаткового матеріалу (овочів і фруктів по 10 штук кожного).

Частина уроку та їх зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА	10-12 хв.	Фронтальним методом.
Шикування в одну шеренгу. Привітання. Шикування в шеренгу і колону.	30 с 3-4 рази	Змагальним методом, використовуючи гру “Швидко стань у стрій!”, “Дотримуй рівняння!” (додаток 1). Виконати шикування в шеренгу за командою : “В одну шеренгу - СТАВАЙ!” 
		і колону за командою: “В колону по одному – СТАВАЙ!”  в різних місцях залу, застосовуючи червоний прапорець. Відзначити учнів, або групи учнів, які швидше виконали шикування.
Повороти на місці: наліво, направо.	2-3 рази	Звернути увагу на поставу, добиватися злагодженого виконання поворотів.
Ходьба в обхід “Йдуть солдати”.	30 с	Нагадати про ходьбу з носка, чіткий крок, змах руками.
Біг.	30 с	Запропонувати учням проімітувати рух потягу.

Ходьба та перешикування в колону по два.	1 хв.	Перешикування виконати поворотом наліво в русі за командою: “В колону по два наліво – РУШІ!”. Розташуватися біля місця перешикування і допомогти учням виконати його.
Розмикання.	30 с	Розмикання виконати приставними кроками на інтервал витянутих рук. Провести змагальними методом між двома шерengами.
Імітаційні загальнорозвиваючі вправи	6 хв.	Фронтальним методом. Перед вправами розповісти про особливості виконання вправ.
1. “Штангісти” В.п. – стійка ноги нарізно. 1 – руки до плечей долонями вперед і стиснути кисті в кулаки; 2 – енергійно (або з силою) руки вгору-назовні, подивитися вгору, потягнутися (вдих); 3 – руки до плечей, кисті в кулаки (вдих); 4 – в. п. (Рис. 1)	3-4 рази	Наголосити, що при згинанні рук лікті опущені, плечі відвести назад, голову тримати прямо. Відзначити учнів, які краще виконували вправу.  Рис. 1
2. “Літак гойдає крилами” В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил вліво; 2 – нахил вправо. (Рис. 2)	6-8 разів	Звернути увагу на те, що дихання має бути довільним, глибоким, без затримок. Слідкувати, щоб руки, плечовий пояс та шия були закріплені. Наголосити, що нахили робити тільки в лицьовій площині; голову та тулуб не нахилати вперед.

		 Рис. 2
3. “Петрушка” В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед, пальці нарізно. 1 – нахил вперед, долонями торкнутися гомілок; 2 – випрямляючись, в. п. (Рис. 3)	6-8 разів	Попередити, що при нахилах ноги мають бути прямими. Амплітуду нахилів регулювати місцем торкання руками ніг – від колін до ступнів і збільшувати її поступово; в момент нахилу – вдих, випрямляючись – видих.  Рис. 3
4. “Дроворуби” В. п. - стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплетені (“в замок”). 1 – енергійний нахил вперед, руки вниз (видих); 2 – в. п. (вдих). (Рис. 4)	6-8 разів	Попередити, що нахил можна супроводжувати шумовим видихом “бах”, “у-ух” або “ш-ш”, а рух руками - “рубка дров” - швидко і різко; а замах виконувати плавно і спокійно.  Рис. 4

5. “Лижники” В. п. – вузька стійка ноги нарізно, ступні паралельно, руки вперед, кисті в кулаки. 1 – напівприсід на всій ступні з напівнахилом вперед, руки вниз-назад, імітуючи відштовхування палицями (видих); 2 – в.п. (вдих). (Рис. 5)	6-8 разів	Звернути увагу на те, що виконуючи вправу голову потрібно тримати прямо, глибокого присідання не робити. Провести змагання на краще виконання вправи.  Рис. 5
6. “Зайчик” В. п. – о. с. 1-2 – глибоко присісти на всій ступні, руки зігнути до голови і зробити “вушка” (видих); 3-4 – встати, руки вниз, в. п. (вдих). (Рис. 6)	8-10 разів	Акцентувати увагу на тому, що при виконанні вправи спину і голову тримати по можливості прямо.  Рис. 6
7. “М’ячик” В. п. – о. с., руки на пояс. 1-4 – чотири стрибки на двох на місці. (Рис. 7)	10-12 разів	Перед вправою повідомити, що стрибки виконувати м’яко, на носках, тулуб тримати прямо, ноги в польоті не згинати; дихання рівномірне. Після стрибків перевести клас на ходьбу на місці.  Рис. 7

8. “На параді” В. п. – о. с. Енергійна ходьба на місці з широкими, вільними рухами руками. (Рис. 8)	30 с	Звернути увагу на поставу, на рівномірне дихання. Зупинити клас за командою: “Клас – СТИЙ!”  Рис. 8
ОСНОВНА ЧАСТИНА.	30 хв.	Зімкнути клас. Сформувати 2 відділення для виконання сюжетної гри з урахуванням фізичної підготовленості та умінь учнів.
	Повторити подолання станцій 2 (3) рази кожним відділенням.	За допомогою учнів підготувати місця занять, конкретно вказуючи, яке місце заняття вони мають підготувати. Вибрати “вовка” і “сторожа”, визначити місце “городу” і вчителю на ньому розкласти роздатковий матеріал (вирізані з картону яблука, морква, капуста). Для створення реального образу роздати дітям картонні стрічки з зображенням “зайчиків”, “вовка”, “сторожа”, які вони одягають на голову.. Нагадати учням зміст (додаток 2) і правила гри та, використовуючи натуральний показ, показати завдання. Наголосити що, при збиранні “овочів”, учні повинні брати тільки зображення тих овочів, які вживаються “зайчиками” і що при підведенні підсумків

		гри будуть враховуватись кількість і якість “овочів”. Організувати роботу позмінно. Вільних від роботи дітей посадити на гімнастичну лаву і залучити до спостереження за правильністю виконання завдання одним із відділень.
<u>1 станція. “Зарядка”</u> В. п. – о. с. 1 – руки в сторони; 2 – піднятися на носки, руки вгору, потягнутися, прогнутися (вдих); 3 – руки в сторони; 4 – в.п. (видих) та “Вмивання”	1-2хв.	По ходу виконання вправ на станціях ситуації, в які попали “зайчики”, супроводжувати образним поясненням. Фронтально. Сказати учням про те, що на початку трудового дня, як зайчикам так і людям, потрібно виконати зарядку та дотримуватись правил особистої гігієни. Тому, після вправи, запропонувати “зайчикам” “вмитися”. Відзначити учнів, які гарно виконували завдання.
<u>2 станція “Стрибки через пеньочки на просіці”</u> В. п. – руки на пояс. Стрибки на двох через набивні м’ячі з просуванням уперед.	1-2 хв.	Фронтально-потоківий метод застосувати на всіх станціях. На підлозі в шаховому порядку розкласти набивні м’ячі.
<u>3 станція “Болото”</u> В. п. – руки в сторони Ходьба на носках по “купинах”.	1-2 хв.	На підлозі покласти малі обручі і запропонувати дітям виконати ходьбу, ступаючи в кожний обруч.
<u>4 станція “Галявина”</u> Переповзання в упорі на колінах (“на карачках”, “рачки”) або по-пластунськи.	1-2 хв.	Покласти 3 гімнастичних мати в ширину, щільно. Наголосити, що переповзання потрібно виконати так, щоб “зайчиків” не побачили “сторож” і “вовк”.

<u>5 станція</u> “Місток” В. п. – лежачи на животі. Лазіння по гімнастичній лаві підтягуванням на руках.	2-3 хв.	Поставити дві гімнастичних лави одну за одною. Акцентувати увагу дітей на тому, що при лазінні вони мають утриматись на приладі, не торкаючись ногами підлоги, тому що вони “долають рів”.
<u>6 станція</u> “Подолання огорожі” Підлізання (ходьба в присіді) під “огорожею”.	30 с	Доручити двом присутнім учням тримати канат або довгу мотузку на висоті 50 см від підлоги. Повідомити учням про те, що “зайчики” по дорозі до “городу”, повинні подолати перешкоду і підлізти під “огорожею” у “нірки”, які “прорили” до них їх “братики” та “сестрички”.
<u>7 станція</u> “Переправа через струмок” В. п. - руки в сторони. Ходьба на носках по гімнастичній лаві (гімнастичній колоді) зменшеної опори.	1- 2 хв.	Гімнастичні лави, які поставити одну за одною, перевернути низом доверху або використати низьку гімнастичну колоду. Наголосити, що при ходьбі по зменшеній опорі, тулуб і голову тримати прямо, дивитися на колоду на 2-3 кроки вперед, зберігаючи рівновагу при ходьбі. Нагадати про дотримання техніки безпеки. Забезпечити страхування (можна залучити присутніх учнів).
<u>8 станція</u> “Збирання овочів на городі” В. п. - присід. Ходьба в присіді. “Збирання овочів”. Біг на вихідні позиції.	2-3 хв. 30 с	Вишикувати дітей в шеренгу обличчям до городу. За сигналом вчителя “зайчики” починають збирати “овочі”. Дати сигнал “вовку” і “сторожу”, які на початку гри зайшли в свої укриття (кути залу), ловити “зайчиків” під час збирання ними “овочів”. Повернути зайчиків на

Повторне виконання завдань полоси перешкод.	10-15 хв.	вихідні позиції за сигналом вчителя (оплеск, свисток, гонг), наголосивши при цьому, що діти повинні оббігати полосу станцій не по центру залу, а по зовнішньому краю майданчика. Після того, як діти зберуться біля місця першої станції, вишикувати їх в шеренгу і, шляхом перегляду зібраного “на городі” урожаю, визначити скільки і яких “овочів” назбирали діти. Відзначити самих спритних і уважних дітей, а також роботу “вовка” та “сторожа”. Посадити на гімнастичну лаву дітей першого відділення і повторити завдання з дітьми другого відділення. Нагадати, що діти відділення, яке відпочиває, повинні спостерігати за правильністю виконання завдання відділення, яке працює.
Прибирання місць занять.	2 хв.	Визначити конкретно, який інвентар кому і куди нести.
Гра на увагу “Карлики та велетні”.	3 хв.	Вишикувати дітей по колу, взявшись за руки. Розімкнути на інтервал 1 м. Нагадати зміст та правила гри. Наголосити, що гра потребує уваги. Підвести підсумки гри.
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.	3-5 хв.	Фронтальним способом.
Шикування в шеренгу.	30 с	Застосувати гру “Швидко стань у стрій”.
Ходьба.	1 коло	Звернути увагу на поставу.
Шикування. Підведення підсумків уроку.	1 хв.	Підвести підсумки уроку. Оцінити учнів, які краще, спритніше, уважніше виконали завдання.

Домашнє завдання: 1. Повторити комплекс імітаційних загальнорозвиваючих вправ. 2. Самостійно придумати 1 імітаційну вправу.		
		Забезпечити організований вихід із залу до класу.

Зауваження по уроку:

- 1.
- 2.
3. тощо

Конспект підготував

підпис

прізвище та ініціали

Керівник практики
Вчитель фізичної культури

“Затверджую”
Іванченко П.І.
Петренко С. М.

КОНСПЕКТ
уроку фізичної культури
(варіативний модуль Гімнастика)
для 5 класу ЗОШ № 22 м. Вінниці

на _____
(дата)

ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Ознайомити :

- а) з підйомом переворотом в упор на перекладині низькій (хл.);
- б) з рухливою грою “Посадка овочів”.

2. Закріпити навички:

- а) рівноваги на колоді (дів.);
- б) стрибків через скакалку (дів.);
- в) підйому переворотом в упор на н/ж (бруси р/в) у навчальній комбінації (дів.);
- г) перекидів уперед із різних в. п. (хл.);
- д) опорного стрибка ноги нарізно через козла в ширину (хл.).

3. Сприяти розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: спортивний зал школи.

НЕОБХІДНИЙ ІНВЕНТАР: 40 гімнастичних палиць,
15 скакалок, 6 набивних м'ячів.

Частини уроку та їх зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА	10-12 хв.	Фронтальний метод.
Шикування. Рапорт. Привітання.	1 хв.	Шикування виконується за командою чергового. Рапорт складає черговий. Присутніх відмітити зі слів чергового. Пояснити завдання уроку, підкресливши прикладне значення вправ. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Визначити ЧСС.

Стройові вправи на місці: повороти ліворуч (наліво), праворуч (направо), кругом.	3-4 повт.	Добиватися від учнів чіткого і правильного виконання, звернути увагу на положення голови, рук. Організувати змагання на краще виконання.
Х о д ь б а: а) звичайна; б) приставними кроками, руки на пояс: 1-2 – 2 приставних кроки вправо; 3-4 – 2 приставних кроки вліво; 5-6 – 2 приставних кроки вперед з правої; 7-8 – 2 приставних кроки вперед з лівої.	1 коло 4-5 повт.	Звернути увагу на поставу (осанку), на повороти на кутах залу. Музичний розмір 2/4, 4/4, музика імпровізація. При поясненні завдання клас зупинити, повернути обличчям до центру залу. Для показу вправи розташуватися у центрі кола. Акцентувати увагу учнів на те, що під час виконання пересування характер музики передати рухами голови, рук, тулуба.
Фігурне марширування “Протихід”, “Змійка”.	30 с	Виправляти поставу. Поступово збільшити швидкість пересування за командами: “Частіше крок!”, “Ширше крок!”.
Б і г: а) звичайний;	1 коло	Вести ритмічний підрахунок.
б) 1-4 – звичайний; 5-8 – біг з високим підніманням стегна; в) звичайний по “діагоналі”.	6-8 раз 2 рази	Звернути увагу на піднімання стегна до горизонталі. При подачі виконавчої команди зайняти місце біля кута залу.
Х о д ь б а.	0,5 кола	По ходу руху класу організувати роздачу

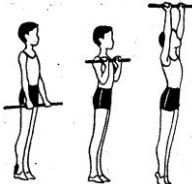
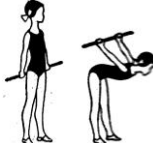
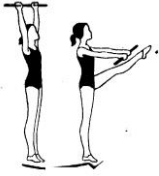
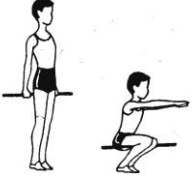
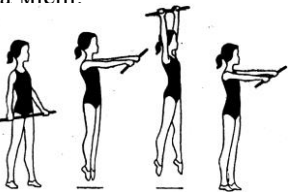
		гімнастичних палиць. Вказати, що палицю тримати до правого плеча. Для роздачі палиць залучити присутніх учнів.
Перешикуння в колону по 3 та розмикання.	20 с	Перешикуння виконати поворотом наліво в русі за командою: “В колону по три наліво – РУШ!” , розімкнути клас по ходу руху за командою: “Інтервал і дистанцію два кроки – ПРИЙНЯТИ!” . При перешикунні розташуватися біля межі залу, де буде відбуватися поворот; добиватися рівняння в шеренгах та злагодженого повороту.
<i>Загальнорозвиваючі вправи з палицею на місці.</i>		Фронтально.
1) В.п. – о.с., палицю вниз. 1 – палицю на груди; 2 – піднятися на носках, палицю вгору; 3 – опуститися на всю ступню, палицю на груди; 4 – в. п. (рис. 1)	6-8 раз	Добиватися стійкої пози на носках. Звернути увагу на поставу, на точне положення палиці, на злагожене виконання вправи.  рис. 1
2) В.п. – о.с., палицю вниз. 1 – мах лівою назад, палицю вгору, вдих; 2 – в. п., видих; 3-4 – те саме з правої. (рис. 2)	8-10 разів	Темп виконання середній. Звернути увагу на положення голови, на мах прямою ногою. Виділити учнів, які правильно виконують вправу.

		 рис. 2
3) В.п. – стійка ноги нарізно, палицю за голову. 1 – випад вліво, нахил вправо, палицю вгору, подивитися на палицю; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. (рис. 3)	8-10 разів	Добиватися виконання нахилів в лицьовій площині. Звернути увагу на широкі виконання руху.  рис. 3
4) В.п. – о.с., палицю вниз. 1 – нахил, палицю покласти на підлогу; 2 – випрямляючись, нахил назад, руки вгору, подивитися на кисті; 3 – нахил, взяти палицю; 4 – в. п. (рис. 4)	10-12 разів	Вправо показати учням, розташувавшись до класу боком. Перед вправою вказати на можливі помилки. Добиватися злагодженого виконання вправи.  рис. 4
5) В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вниз-ззаду. 1- нахил вперед, палицю назад; 2- в. п. (рис. 5)	8-10 разів	Попередити, що при нахилах ноги не згинати, палицю відводити назад до вказів.  рис. 5
6) В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вгору. 1- мах лівою вперед, палицю вперед; 2- в.п.;	10-12	Добиватися виконання маху прямою ногою. Звернути увагу на утримання прямого тулуба. По ходу вправи випрямляти поставу.

3-4- те ж з правої. (рис. 6)	разів	 рис. 6
7) В.п. – о.с., палицю вниз-ззаду. 1-2 – присісти (присід) на всій ступні, затиснути палицю під колінами, руки вперед; 3-4 – взяти палицю та повернутися у в. п., прогнутися. (рис. 7)	8-10 разів	Перед вправою попередити, що палицю затиснути під колінами щільно. При поверненні у в. п. встигнути взяти палицю в руки. Нагадати про поставку.  рис. 7
8) В.п. – стійка ноги нарізно, палицю вниз. 1– стрибком о.с., палицю вперед; 2 – стрибком стійка ноги нарізно, палицю вгору; 3 – стрибком о.с., палицю вперед; 4 – стрибком в. п. (рис. 8)	12-16 разів	Замість підрахунку використовувати оплески. Нагадати учням про м'яке приземлення. Без зупинки клас перевести на ходьбу на місці.  рис. 8
9) Ходьба на місці.	20 с	Поступово уповільнити ходьбу за командою: “Рідше!”, нагадати, що палицю тримати до правого плеча. Зупинити клас. Доручити присутнім зібрати палиці по шеренгах. Визначити ЧСС. Визначити відділення, вказавши завдання 1 розвести на місця занять.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА	25-30 хв.	Призначити старших відділень та роздати їм картки завдань роботи на приладах. Підготовку місць занять здійснити за командою вчителя одночасно, вказавши черговість відділенням у підготовці матів для роботи. При необхідності нагадати (вказати), як правильно нести мати, нагадати про бережне ставлення до інвентарю. Посадити учнів на гімнастичні лави біля місць занять і на усіх приладах показати вправи, які потрібно виконати на уроці.
ДІВЧАТА <u>1 відділення.</u> <i>Вправи в рівновазі.</i>	7 хв.	Груповий метод. Використати колоду та дві гімнастичних лави. Розташувати їх так: гімнастична лава, нахилена лава з опорою на колоду, колода. Нахилену лаву закріпити на колоді у відповідності з вимогами техніки безпеки.
а) В.п. – “старт плавця” на лаві упоперек. Зіскок прогнувшись вліво (вправо).	по 3-4 рази	Завдання виконується одночасно. Нагадати учням про правильне приземлення.
б) В.п. – те саме, але на колоді. Зіскок прогнувшись вліво (вправо).	2-3 рази	Завдання виконувати позмінно: одні виконують зіскок, інші забезпечують страхування.
в) В.п. – руки на пояс Ходьба на носках по	3-4 рази	Пояснити, що при ходьбі по лаві та по колоді,

лаві, лазіння рачки (на карачках) по нахиленій лаві, ходьба на носках по колоді, руки в сторони, зіскок прогнувшись вліво (вправо) зі “старту плавця”.		дивитися вперед на 2-3 м. Звернути увагу на поставу. Страхування здійснює учень, який виконав зіскок (або присутні). Завдання виконувати потоком.
г) Завдання те саме, що і завдання “в”, але при ходьбі по колоді переступати через набивні м’ячі.	5-6 раз	Набивні м’ячі покласти на колоду через 0,5 м. Нагадати про техніку безпеки, про страхування.
2 відділення. Стрибки через скакалку.	7 хв.	Старшому відділення доручити почергово роздати, а після виконання вправи - зібрати скакалки.
а) Стрибки на двох з високим підніманням стегна, обертаючи скакалку вперед.	2 x 1 хв. через 30 с	Учнів розташувати по колу обличчям до центру. Для контролю за часом залучити присутніх учнів.
б) 1-4 – 4 стрибка на двох з обертанням скакалки вперед; 5-8 – 4 стрибка на двох з високим підніманням стегна.	1 хв.	Вправо учні виконують одночасно. Нагадати (пояснити), що скакалку потрібно обертати кистю.
в) Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед.	2 x 1 хв. через 30 сек., (за хвилину виконати 145 стрибків)	Фронтальний метод. Для контролю за часом використати присутніх учнів. Визначити переможця зі слів учнів шляхом опитування.
3 відділення. Вправи на брусах різної висоти.	7 хв.	
а) З вису стоячи на зігнутих руках на н/ж обличчям до в/ж наскок в упор - зіскок махом назад.	2 рази	Організувати виконання вправи по двоє учнів одночасно. Нагадати про необхідність страхування.
б) Те саме, але зіскок з поворотом на 90 °.	2 рази	Пояснити страхування та прийоми надання допомоги. Добиватися правильного страхування.

в) З вису стоячи на зігнутих руках махом однією і поштовхом іншою ногою підйом переворотом в упор на н/ж з опорою ногами на в/ж – зіскок махом назад з поворотом на 90°.	4-5 разів	Слідкувати за правильним виконанням.
Х Л О П Ц І		
1 відділення. Вправи на перекладині низькій. Підйом переворотом в упор.	7 хв.	Груповий метод. Пояснити техніку виконання підйому перевороту в упор і, використовуючи натуральний показ вчителя фізичної культури, створити загальне рухове уявлення про елемент. Визначити готовність учнів до засвоєння даної вправи, для чого вибірково викликати 4-5 учнів і запропонувати їм виконати вис кутом. Повторно показати елемент, для чого учнів розташувати збоку від учителя; вказати на основні зусилля руху. Організувати розучування в цілому.
а) З вису лежачи підйом переворотом в упор (махом однією і поштовхом іншою ногою) з допомогою.	до 2 хв.	Для опори використати кінь у ширину (висота 100 см). Виконання вправи організувати по двоє учнів одночасно. Добиватися, щоб учень в одному підході виконував елемент декілька разів.
б) З вису стоячи махом однією та поштовхом іншою ногою підйом	6-8 разів	Допомогу надає учитель. По ходу вивчення елементу ознайомити з

переворотом в упор з допомогою.		прийомами страхування і допомоги, для чого на прикладі одного учня показати прийоми допомоги. Вправу виконують одночасно двоє учнів.
Для підготовлених учнів: в) Підйом переворотом в упор самостійно.	6-8 разів	Забезпечити страхування.
2 відділення. Опорний стрибок. Козел в ширину. Висота – 110 см. Стрибок ноги нарізно.	7 хв.	Показати стрибок (вчителю або підготовленому учню) не більше 3 разів, для чого відділення учнів розташувати збоку від приладу.
а) В.п. – “старт плавця”. Стрибок прогнувшись ноги нарізно і поза приземлення (доскою).	3-4 рази	Учні розташувати в шеренгу з інтервалом на підняті в сторони руки. Вправу виконувати одночасно. Добиватися правильної та стійкої пози при приземленні. Звернути увагу на м'яке приземлення.
б) 3 невеликого розбігу наскок в упор зігнувшись ноги нарізно (ноги на прилад не ставити) і зіскок на місток.	3-4 рази	Забезпечити страхування. Завдання виконувати потокком. Звернути увагу на те, що під час розведення ніг, рух ними направити до приладу.
в) Стрибок ноги нарізно з розбігу в цілому.	6-8 разів	Забезпечити страхування. Організувати виконання стрибка потокком. Звернути увагу на чіткий відхід від приладу після виконання стрибка та приземлення. Організувати змагання на краще виконання стрибка. Для виявлення переможця провести опитування серед учнів в кінці виконання стрибків.

3 відділення. Акробатика.	7 хв.	
а) В.п. – присід, руки вперед долонями донизу. Перекид вперед в упор присівши.	2-3 рази	Учнів розташувати в розімкнуту шеренгу обличчям до доріжки матів на відстані півкроку від неї. Нагадати про виконання групування під час перекиду. Організувати виконання перекидів фронтальними способом.
б) В.п. – стійка ноги нарізно. 2 перекиди вперед в упор присівши і стрибок вгору прогнувшись.	2-3 підходи	Організувати виконання перекидів потоком по двоє учнів одночасно.
в) В.п. – “старт плавця”. Три перекиди вперед за 7 секунд.	2-3 підходи	Організувати виконання перекидів потоком по двоє учнів одночасно та оцінку часових параметрів рухів. В якості помічників використати присутніх учнів, яким перед уроком розповісти про правила користування секундоміром.
г) В.п. – те саме. 3 перекиди вперед за 5 секунд.	2-3 підходи	Методом опитування визначити кращого учня.
Прибирання місць занять.	1 хв.	Організувати почергове прибирання місць занять, вказавши черговість відділень.
Шикування класу в шеренгу.	15 сек.	Використати змагальний метод, відзначивши найбільш спритних учнів. Поділити клас на три відділення-команди, використовуючи перешикування із однієї шеренги в три на місці за командами: “Клас, три кроки вперед кроком – РУШ! ”, “По три – РОЗПОДІЛИСЬ! ”, “В три шеренги – ШИКУЙСЬ! ”.

Рухлива гра “Посадка овочів”.	5 хв.	Призначити капітанів команд. Пояснити зміст гри та основні її правила. Правила: 1. Кожний предмет відповідає своєму місцю. 2. Одні учні “садять овочі”, а інші – “збирають” їх. Повідомити, що за перемогу команді присуджується 2 очки. Зробити розмітку і вивести команди на вихідні позиції. ► ► ► —————► . . . ☀ ☀ ☀ —————► . . .
а) Пробне проведення гри.	1 раз	Уточнити зміст та правила гри, виправити помилки і звернути увагу учнів на напрямок оббігання “лунок”. Нагадати про техніку безпеки.
б) Проведення гри в цілому.	3-4 рази	Для здійснення суддівства залучити присутніх учнів. Після гри підвести підсумки. Визначити переможців.
ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА	3 хв.	Фронтальним методом.
Шикування класу в шеренгу. Ходьба.	10 с 1 коло	Змагальним методом. Звернути увагу на поставу.
Вправа на увагу: ходьба з оплеском під ліву ногу (або ігри на увагу “Заборонений рух”, “Клас – СТРУНКО! ”).	1 хв.	Попередити, що учень, який помилився, стає замикаючим колони.
Шикування класу. Підведення підсумків уроку	1 хв.	Провести аналіз вирішення завдань уроку. Оцінити дисципліну класу, стан спортивної форми.

		Відмітити роботу старших у відділеннях. Повідомити оцінки за урок. Дати домашнє завдання.
Домашнє завдання: Стрибки через скакалку з обертанням її вперед (дівчата).	3 х 1 хв. через 30 с по 120-145 стрибків за хвилину	
Присідання на одній нозі, іншу ногу вперед (хлопці).	3 х 15 разів на кожній нозі	
		Забезпечити вологе прибирання, провітрювання та організований вихід із залу.

Зауваження по уроку:

- 1.
- 2.
- 3.
4. тощо.

Конспект підготував

підпис,

прізвище та ініціали

Керівник практики
Вчитель фізичної культури

“Затверджую”
Іванченко П.І.
Петренко С. М.

ПЛАН - КОНСПЕКТ
уроку фізичної культури
для 10 класу ЗОШ № 22 м. Вінниці

на _____
(дата)

ЗАВДАННЯ УРОКУ:

1. Продовжити вчити комплекс загальнорозвиваючих вправ в парах.
2. Сприяти розвитку силових та швидкокісно-силових якостей засобом колового тренування.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: спортивний зал школи.

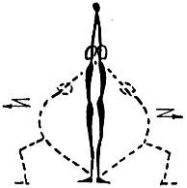
НЕОБХІДНИЙ ІНВЕНТАР: 3 гімнастичних лави, 16 гантелей,
10 станційних плакатів-завдань (див. додаток),
секундомір.

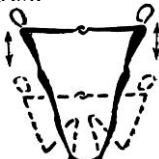
Частини уроку та їх зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА	15 хв.	Фронтальний метод
Шукування. Здача рапорту. Привітання.	1 хв.	Шукування здійснюється за командою чергового. Рапорт здає фізорг класу. Відсутніх відмітити зі слів чергового. Повідомити завдання уроку. Звернути увагу на те, що під час виконання завдань на станціях колового тренування кожний учень повинен працювати з навантаженням МТ/2. Нагадати особливості роботи при проведенні уроку методом колового тренування.

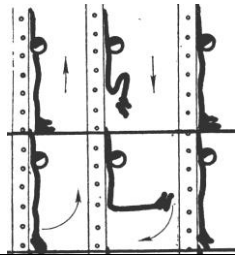
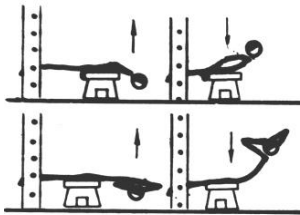
Повороти на місці: наліво, направо, кругом у поєднанні з кроками. 1). 1 – крок лівою вперед; 2 – приставити праву; 3-4 – поворот кругом; 5-8 – те саме, повернутись у в. п.	2-3 рази	Фронтальний метод. Організувати виконання вправи спочатку за розподілом (за поділом), за командою: “За розподілом вправу почи – НАЙ!, крок лівою вперед роби – РАЗ!, приставити праву роби – ДВА!, поворот кругом роби – ТРИ!, приставити праву роби – ЧОТИРИ!”, а потім в цілому. Завдання виконується в шерензі.
2). 1 – крок лівою вперед; 2 – приставити праву; 3-4 – поворот направо; 5 – крок правою в сторону; 6 – приставити ліву; 7-8 – поворот наліво.	2-3 рази	Звернути увагу на злагодженість виконання, на утримання стійкої пози при поворотах. Організувати змагання між відділеннями хлопчиків і дівчаток.
Ходьба.	30 с	Звернути увагу на поставу, нагадати про ходьбу з носка.
Біг.	1 хв.	Під час бігу наголосити на умовах правильного дихання.
Ходьба та перешикування в колону по чотири.	1 хв.	Перешикування виконати поворотом наліво в русі за командою: “В колону по чотири наліво – РУШ!” .
Розмикання.	30 с	Розмикання виконати приставними кроками на інтервал піднятих в сторони рук. Провести змагальними методом між шеренгами.

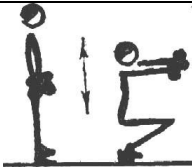
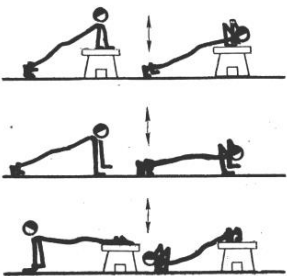
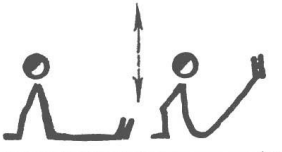
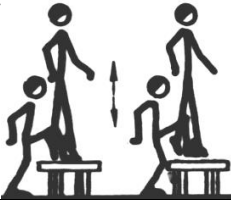
Загальнорозвиваючі вправи в парах.		Перед виконанням ЗРВ в парах розподілити учнів на пари, правильно підібравши партнерів, визначивши їх номери. Поставити пари в шаховому порядку. Попередити про злагодженість рухів партнерів, яка впливає на якість вправи. Також нагадати про те, що вправи в парах викликають позитивні емоції, їх не потрібно стримувати, але, щоб вони не переходили встановлених меж, щоб не було гаму, дезорганізації занять, приводу для отримання травм. Для показу вправ залучити одну пару найбільш підготовлених учнів. Пояснення вправ здійснювати чітко, разом з показом. Протягом виконання вправ вимагати від учнів дисципліни, виконання всіх команд, розпоряджень та вказівок.
1. В.п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані одного кроку, руки вперед, опираючись долонями в долоні партнера (або взятися лицьовим хватом). 1-2 – зігнути руки, нахилиючись всім тілом вперед; 3-4 – випрямляючись, в. п. (рис. 1)	6-8 разів	Наголосити, що руки потрібно згинати одночасно, нахилитися вперед обов'язково рівним тулубом. Повертаючись у в. п. з силою розігнути руки, відштовхуючись від опори. Підрахунок вести в середньому темпі.  рис. 1

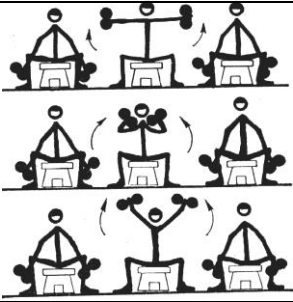
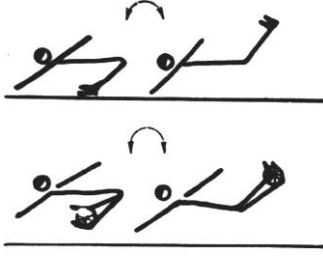
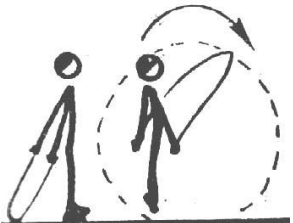
2. В.п. - стійка ноги нарізно, спиною один до одного, щільно, руки вниз, хват поперечний. 1-2 - № 1-дугами назовні руки вгору, № 2-учиняє опір; 3-4 – в. п.; 5-6 - № 2-дугами назовні руки вгору, № 1-учиняє опір; 7-8 – в. п. (рис. 2)	6-8 разів	Добиватися виконання рухів прямими руками, а також звернути увагу на те, що опиратися потрібно в міру сил партнера, що це не змагання. Визначити кращі пари. Темп середній.  рис. 2
3. В. п. – широка стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані двох кроків, нахил вперед-доверху, хват поперечний. 1 – прогнутися, піднімаючи голову, руки вгору-назовні; 2 – в. п. (рис. 3)	6-8 разів	Звернути увагу на те, що при прогинанні тулуба до вертикалі не піднімати, руки потрібно відвести до відказу і подивитися на партнера.  рис. 3
4. В.п.– № 1-стійка ноги нарізно, захвативши за ноги партнера, який сидить у нього на спині, № 2 – сидить на спині №1, тримаючись за його плечі. 1-2 - № 1- нахил вперед прогнувшись; 3-4 - в. п. (рис. 4)	4-6 разів	Попередити перед вправою, що під час нахилу партнер, який сидить на спині, повинен для противаги сидіти рівно, або навіть відхилитися назад. Підрахунок вести в середньому темпі.  рис. 4
5. В.п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані великого кроку, в нахилі прогнувшись, руки в сторони, хват поперечний.		Перед вправою наголосити, що при поворотах тулуба руки мають утворювати пряму лінію, що партнерам треба подивитися в бік повороту.

1– № 1 – поворот тулуба наліво (ліворуч), № 2 – поворот тулуба направо (праворуч); 2 – в. п.; 3-4 – те саме в іншу сторону. (рис. 5).	6-8 разів	Темп піввилкий.  рис. 5
6. В. п. – сід, спиною один до одного, щільно, хват під лікті. 1-2- № 1- нахил вперед, № 2-випрямляючись, натискає спиною на спину партнера; 3-4 – в. п. 5-8 – те саме у зворотному напрямку. (рис. 6)	4-6 разів	Звернути увагу на те, що прогинаючись, партнер повинен натиснути спиною на тулуб партнера, за рахунок чого інший партнер повинен виконати якомога щільніший нахил. Також попередити, що верхній партнер повинен відвести голову назад, а при нахилі тримати ноги рівно. не згинати їх.  рис. 6
7. В. п. – о.с., спиною один до одного, щільно, руки вгору, хват поперечний. 1 – випад правою, прогнутися, подивитися на кисті; 2 - в. п. 3-4 - те саме з лівої. (рис. 7)	6-8 разів	Нагадати, що під час випаду однією ногою, інша нога має бути рівна, голову нахилити назад, що потрібно відтягнутися від партнера, але разом з тим потрібно утримувати рівновагу. Темп сепелній.  рис. 7
8. В. п. – о.с., на відстані одного кроку один від одного, спираючись спинами, хват під лікті. 1-2 – глибокий присід на всій ступні, спираючись спинами; 3-4 – в. п., зберігаючи	10-12 разів	Наголосити на тому, що присідати і вставати потрібно натискуючи на спину партнера, а також, при поверненні у в. п., учні не повинні

рівновагу. (рис. 8)		приставляти ближче ноги, тому що виконуючи присід, тази партнерів повинні розміститися між ступнями.  рис. 8
9. В. п. – о.с., щільно носками, обличчям один до одного, відхилившись всім тілом назад, руки вперед, хват пальцями. 1-2 – глибокий присід на всій ступні; 3-4 – в. п., зберігаючи рівновагу. (рис. 9)	10-12 разів	Попередити, що тулуб тримати рівно, руки не згинати, не підтягуватися один до одного, присідати і вставати за рахунок противаги. Темп середній. Застосувати змагальний метол.  рис. 9
10. В. п. – о.с., обличчям один до одного, на відстані одного кроку, руки вперед, хват плечовий. 1 – 4 – 4 стрибка на двох на місці, натискаючи на плечі партнера.	14-16 разів	Звернути увагу на те, що тиснути на плечі партнера потрібно в міру його сил, що стрибки виконувати на носках, м'яко приземляючись.
11. Ходьба на місці.		Після стрибків перевести клас на ходьбу на місці за командою: “На місці кроком – РУШ!” та зупинити клас.
ОСНОВНА ЧАСТИНА	20-25 хв. 2 кола з відпочинком	Визначити відділення. Розвести відділення по станціям, попередньо розклавши на них станційні плакати-завдання. (Дивись додаток).

	між колами 2-3 хв.	Підготувати місця занять. Нагадати зміст вправ по станціям, для чого використати особистий показ. При поясненні режиму роботи на станції нагадати, що учні 30 секунд працюють з навантаженням МТ/2, перехід до наступної станції, відпочинок та прийняття в. п. – 30 секунд.
Станція 1 В.п. – вис на гімнастичній драбині. <u>Дівчата</u> – згинання та розгинання ніг. <u>Хлопці</u> – піднімання прямих ніг вперед (до горизонталі) та опускання.	30 с через 30 с	
Станція 2 В.п. – лежачи на животі на гімнастичній лаві, закріпивши ноги за рейку гімнастичної стінки, руки за голову (або триматися за ближній край лави). Піднімання тулуба назад та повернення у в. п.	30 с через 30 с	Акцентувати увагу дітей на тому, що в залежності від рівня їх підготовленості можна використати один з варіантів. 
Станція 3 В.п. – о.с., гантелі вниз. 1 – присісти, гантелі вперед; 2 – в. п.	30 с через 30 с	Використати гантелі вагою 0,5-1 кг. Звернути увагу на присід на носках з прямим тулубом.

		
Станція 4 В.п. – дівчата: упор лежачи поздовжньо, руки на гімнастичній лаві; (завд. 1) хлопці: упор лежачи на підлозі, ноги на гімнастичній лаві. (завд. 3). Завдання 2 для хлопців з низьким рівнем фізичної підготовленості. Згинання та розгинання рук.	30 с через 30 с	
Станція 5 В.п. – сид, руки ззаду (упор сидячи ззаду). Піднімання ніг до прямого кута та опускання.	30 с через 30 с	Попередити, що ноги опускати тихо, без удару об підлогу, а за рахунок сили м'язів черевного пресу. 
Станція 6 В.п. – стійка на правій нозі, ліва нога на гімнастичній лаві, обличчям до неї, руки вниз. Стрибки над гімнастичною лавою зі зміною поштовхової ноги в безпорному положенні.	30 с через 30 с	Наголосити, що під час стрибка плечі тримати прямо, та повністю випрямити поштовхову ногу. 
Станція 7 В. п. – сид упоперек на гімнастичній лаві, гантелі вниз, хват зверху. дівчата: піднімання прямих рук в сторону та повернення у в. п. (завдання 1); хлопці: дугами назовні	30 с через 30 с	Гантелі вагою 0,5-1 кг

гантелі вгору-в сторони та повернення у в.п. (завдання 3); Завдання 2 – для більш підготовлених дівчат та менш підготовлених хлопців.		
Станція 8 В. п. – лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони, долоні опираються на підлогу. Почергові опускання ніг вліво і вправо до торкання ними підлоги. Для учнів з високим рівнем фізичної підготовленості використати набивний м'яч, затиснутий між ступнями.	30 с через 30 с	
Станція 9 В. п. – о. с. Упор присівши, упор лежачи, упор присівши, в .п.	30 с через 30 с	
Станція 10 В. п. – о. с., скакалку ззаду. Стрибки на місці з обертанням скакалки вперед.	30 с через 30 с	Звернути увагу на те, що обертання скакалки здійснюється кистями. 
		Під час проходження першого кола слідкувати за часом, інформувати учнів про час, який залишився до кінця виконання вправ на

		станції, робити зауваження щодо правильності виконання вправ, спонукати неактивних учнів до роботи. Після проходження першого кола посадити дітей на місці останньої станції (на останньому місці кола). Визначити ЧСС.
Відпочинок. Наступне коло колового тренування.	1 хв. 10 хв.	Повторно визначити ЧСС. Наступне коло почати з величиною ЧСС не більше 120 уд./хв. Під час відпочинку зробити зауваження щодо допущених помилок в ході виконання вправ. Нагадати, що режим роботи такий же, як і на першому колі, а саме: на станції робота 30 с, перехід, відпочинок, прийняття в. п. – 30 с. Після 2 кола визначити ЧСС.
Прибирання місць занять.	1 хв.	Вказати черговість складання гімнастичних матів.
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА	5 хв.	Фронтальний метод.
Шикування в шеренгу.	30 с	Змагальним методом.
Гра на увагу: “Клас, струнко!” .	2 хв.	Нагадати правила гри, а саме: учні виконують завдання тільки тоді, коли перед командою є слово “клас”. При підведенні підсумків гри відзначити уважних і зосереджених учнів.
Ходьба.	1 коло	Звернути увагу на поставу.
Шикування в шеренгу. Підведення підсумків уроку.	1 хв.	Підвести підсумки уроку. Відзначити дітей, які

		добросовісно і відповідально працювали на станціях. Звернути увагу на типові помилки, допущені при виконанні вправ.
Домашнє завдання: Завдання станцій 5, 8, 9, 10.	Дозування опти-мальне по 2 підходи	Забезпечити організований вихід із залу.

Зауваження по уроку:

- 1.
- 2.
3. тощо

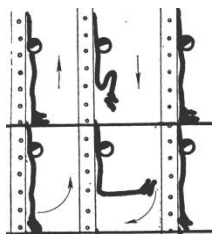
Конспект підготував

підпис

прізвище та ініціали

ДОДАТОК

Станційні плакати-завдання

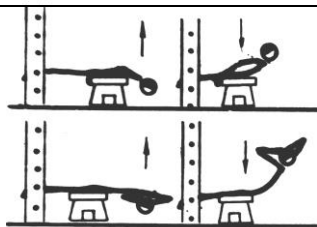


Станція 1

В.п. – вис на гімнастичній драбині.

Дівчата – згинання та розгинання ніг.

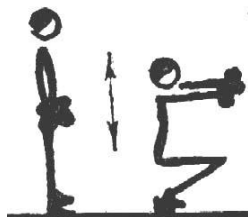
Хлопці – піднімання прямих ніг вперед (до горизонталі) та опускання.



Станція 2

В. п. – лежачи на животі на гімнастичній лаві, закріпивши ноги за рейку гімнастичної стінки, руки за голову (або триматися за ближній край лави).

Піднімання тулуба назад та повернення у в. п.

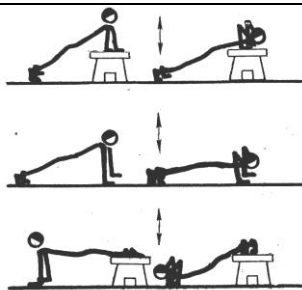


Станція 3

В. п. – о. с., гантелі вниз.

1 – присісти, гантелі вперед;

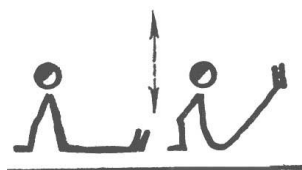
2 – в. п.



Станція 4

В. п. – дівчата: упор лежачи
поздовжньо, руки на
гімнастичній лаві;
хлопці: упор лежачи на
підлозі, ноги на
гімнастичній
лаві.

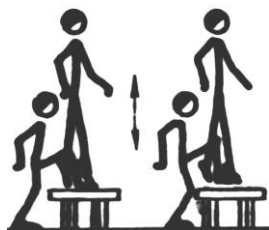
Згинання та розгинання рук.



Станція 5

В. п. – сід, руки ззаду (упор
сидячи ззаду).

**Піднімання ніг до прямого кута
та опускання.**

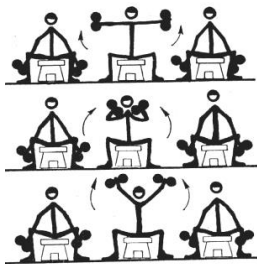


Станція 6

В. п. – стійка на правій нозі, ліва
нога на гімнастичній лаві,
обличчям до неї, руки вниз.

**Стрибки над гімнастичною
лавою зі зміною поштовхової
ноги в безопорному положенні.**

Станція 7



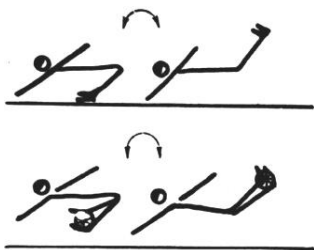
В. п. – сид уперек на гімнастичній лаві, гантелі вниз, хват зверху.

дівчата: піднімання прямих рук в сторону та повернення у в. п. (завдання 1);

хлопці: дугами назовні гантелі вгору-в сторону та повернення у в. п. (завдання 3);

Завдання 2 – для більш підготовлених дівчат та менш підготовлених хлопців.

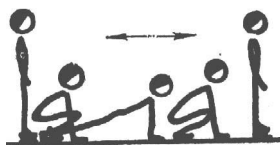
Станція 8



В. п. – лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони, долоні опираються на підлогу.

Почергові опускання ніг вліво і вправо до торкання ними підлоги.

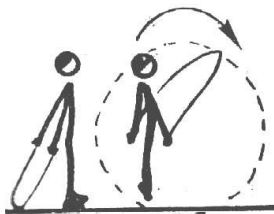
Станція 9



В. п. – о. с.

Упор присівши, упор лежачи, упор присівши, в. п.

Станція 10



В. п. – о. с., скакалку ззаду.

Стрибки на місці з обертанням скакалки вперед.

ДОДАТКИ

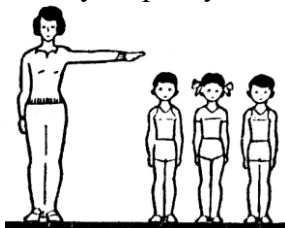
Додаток 1.

Гри з елементами стрйової підготовки.

«Швидко стань у стрій!» Гра починається за встановленим сигналом, кожний з учнів прагне якомога швидше стати у стрій. Вчитель під час шикування веде підрахунок, припиняючи його після того, як останній учень займе своє місце в строю. По закінченню гри підводиться підсумок і вказуються помилки, які допущені в грі, з тим, щоб повторне шикування пройшло в більш короткий строк.

В гру можна ввести орієнтир (кольоровий прапорець, раніше поставлений направляючий, тощо). Наприклад:

- а) шикування в одну шеренгу біля синього прапорця;
- б) шикування в одну шеренгу біля направляючого.



«Дотримуй рівняння». Проводиться після гри «Швидко стань в стрій!». Правила гри ті ж. Але при підведенні підсумку береться до уваги не тільки швидкість шикування, а й виконання рівняння.

При поганому шикуванні вчитель вирівнює стрій, нагадує про дотримання рівняння, і гра повторюється.

Варіанти гри: вчитель вводить орієнтир і змінює місце початкового шикування.

Короткий опис сюжету.

Вранці зайчики прокинулись. Звичайно, вони хочуть їсти, але перш ніж вирушити на город за овочами та фруктами, їм необхідно зробити зарядку. (Станція 1).

А тепер повні сил та енергії, бадьорі зайчики прямують до городу, на якому ростуть такі лакомі морква, капуста, грибочки, баклажани, огірки, малина тощо.

По дорозі їм необхідно подолати просіку, на якій залишилися пеньочки після того, як дерева зрубали люди. (Станція 2).

Щоб не замочити пухкенькі, біленькі лапки, зайчики долають болото, обережно ступаючи по купинах. (Станція 3).

А ось галявина, подолати яку необхідно переповзаючи так, щоб сторож та вовк не помітили зайчиків. (Станція 4).

Ще одна перешкода – це рів, через який перекинуто місток. Але він дуже вузький і без перил. Тому подолати його можна підтягуванням на руках, лежачи на животі. (Станція 5).

Нарешті зайчики прийшли до городу, але він огорожений тином. На город можна пробратись підлізши під огорожею через нірки, які поробили старші братики та сестрички. (Станція 6).

Остання перешкода – це струмок, з якого сторож п’є воду. Через струмок перекинуто колоду. Щоб не замочити лапки, подолати його потрібно за допомогою ходьби по колоді, руки в сторони. (Станція 7).

І нарешті – город, на якому росте безліч смачної городини. (Станція 8).

Щоб залишитись непоміченими для сторожа і вовка, зайчики збирають овочі присівши. (Збір городини зайчики починають за

загальним сигналом вчителя, наприклад, свистка). Але збираючи овочі, зайчики повинні пам'ятати про те, що серед всієї городини є і мухомори, які не їдять та які не потрібно збирати. А також повинні бути уважними, щоб не потрапити до лап вовка або в руки сторожа, які починають полювання за сигналом вчителя (наприклад, оплеск).

Після збирання овочів зайчики бігом повертаються додому по зовнішніх краях майданчика за сигналом вчителя.

Підводячи підсумки гри, вчитель перевіряє скільки і якої городини зібрав кожний зайчик і визначає кращих. тобто уважних, спритних, кмітливих, старанних тощо.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Асаулюк І., Дмитренко С., Коннова М. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу. (2016). *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 45, С.5-8. <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/2581>
2. Гнітецька Т. В. Теорія та методика фізичного виховання. Практикум: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 296 с.
3. Гнітецька Т., Ковальчук Н. Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»: довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 71 с.
4. Дмитренко С. М., Герасимишин В.П., Хоронжевський Л.Є., Чуйко Ю.А. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 НАУКОВО - ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ(Фізична культура і спорт) Випуск 3 (133) 2021 С. 39-43 <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/35/3-2021-pdf>
5. Журнал планування та обліку роботи з педагогічної практики: метод. розробки / розробн. Т. В. Гнітецька, Н. М. Ковальчук. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2024. 46 с.
6. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л.

Вашук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 348 с.

7. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «нуш» *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 2 (146) 22. – С.48-55
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146))

8. Ковальчук Н. М. До питання про оформлення плану - конспект уроку : На допомогу вчителю / Н. М. Ковальчук, Т. В. Гнітецька // *Фізичне виховання в рідній школі*, №1 (89), 2014. – С.21-24.; № 3 (91). – 2014. – С. 7-10.

9. Ковальчук Н. Усачов В. Проблеми сучасної гімнастичної термінології. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. Видавничий дім «Гельветика». Вип. 2024. С 75-83.
<http://academystudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/issue/view/30/30>

10. Ковальчук Н., Гнітецька Т. Модельні конспекти уроків фізичної культури. 1-11 класи : методична розробка. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. 111 с.

11. Ковальчук Н., Санюк В., Деделюк Н.. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету

фізичної культури, спорту та здоров'я, // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2018. - Вип. 3К (110)19. - С. 264-268

12. Козак, А. Вивчення особливостей сучасного процесу навчання на уроках із фізичної культури в дітей молодших класів // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. - Луцьк, 2015. - № 2(30). - С. 73-77

13. Козлова К.П., Дмитренко С. М., Асаулюк І.О. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку // *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. – Львів: ЛДІФК, 2006. - Випуск 10. – Том 1.- С. 156-159

14. Козлова К.П., Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Модульна технологія стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури // *Збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. - Луцьк: Вежа, 2008. – Том 2. - С. 149-150

15. Кочеткова Л., Данелюк Н. Роль уроків фізичної культури в освітньому просторі НУШ: методична розробка. Луцьк, 2023. С. 5-14.

16. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є., Бідний М., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № № 1185. 712 с.

https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model._navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf

17. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. Оновлена. 2022. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

18. Навчальна програма з фізичної культури для 6-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів. Підготовлена робочою групою у 2012 році Т. Ю. Круцевич та ін., оновлена робочою групою А. А. Боляк та ін. затверджена наказом МОН від 03 серпня 2022 року № 698. 425. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy59klas/2022/08/15/navchalna.programa2022.fizichnakultura69>

19. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас). під керівництвом Р.Б. Шияна (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf>

20. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна

освітня галузь (1-2 клас) під кер. О.Я. Савченко (12.08.2022 р.). URL <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/....>

21. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (3-4 клас). під керівництвом О. Савченко (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova._osvitnya.prohrama.1-4/Typova._osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf

22. Посохова Л. В. "Пригоди козенят" урок – казка з фізичної культури. URL: <https://vseosvita.ua/library/prigodi-kozenat-urok-kazka-z-fizicnoi-kulturi-161832.html>

23. Солтис О. О. Формування професійної надійності майбутніх вчителів фізичної культури: теорія і практика: монографія. Хмельницький: ХНУ, 2018. 371с.

24. Тема: Розвиток ключових компетентностей учнів на уроках. URL: <https://vseosvita.ua/library/tema-rozvitok-klucovih-kompetentnostej-ucniv-na-urokah-fizicnoi-kulturi-176124.html>

25. Теорія і методика фізичного виховання [в 2 т.] / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Вид-во НУФКСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 1. 392 с. Т. 2. 426 с.

26. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.– 272 с. Частина 2. 2002. –248 с.

27. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному

вихованні школярів *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ». Том 19 № (38), червень 2025. С. 132-142

28. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)

[19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)

29. Яковлів В.Л., Дмитренко С.М., Чернишенко Т.М., Герасимишин В.П Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі // *Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вип. 8(27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім..І.Франка. 2019. С. 112-119

30. [https://mon.gov.ua/static-](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf)

[objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf)

31. <https://urok.osvita.ua/sport/5-klass/>

32. <https://znayshov.com/News/Details/navchalno-metodychni-posibnyky-dlia-pedahohichnykh-pratsivnykiv/17>

Навчально-методичне видання

Дмитренко С.М., Асаулюк І. О.

Педагогічна практика студентів:
управління, організація та планування
уроків фізичної культури.

