

**МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методика фізичного виховання**

**ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу

14-211 М групи

Спеціальності: 014 Середня освіта

(фізична культура)

Гулько Валерія Валеріївна

Керівник канд. пед. наук

доцент Глухов І.Г.

Рецензент: канд. наук з фіз.

виховання і спорту

доцентка Гацосва Л.С.

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Фізична культура в концепції Нової Української школи	7
1.1. Загальні компетентності Нової Української школи.....	7
1.2. Психолого – педагогічна характеристика дітей молодшого шкільного віку.....	12
1.3. Характеристика особливостей проведення уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку.....	14
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	17
2.1. Організація дослідження.....	17
2.2. Методи дослідження.....	18
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення	28
3.1. Інноваційна методика проведення уроків фізичної культури в умовах Нової української школи.....	28
3.2. Показники фізичного стану учнів молодшого шкільного віку на початку та по звершенню дослідження	40
3.3. Показники психоемоційного стану учнів молодшого шкільного віку на початку та по звершенню дослідження	48
3.4. Показники рівня знань про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя на початку та по звершенню дослідження	55
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	68
Додаток А.....	69
Додаток Б.....	71
Додаток В.....	74
Додаток Г.....	76
Додаток Д.....	78

Додаток Е.....	80
Додаток Ж.....	82
Додаток З.....	85
Додаток К.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Кардинальне реформування української освіти та створення нових українських шкіл (НУШ) закономірно супроводжується радикальними змінами у всіх видах навчальної діяльності. Значно підвищує запит на соціально активну особистість, яка може самостійно приймати рішення і особисто відповідати за їх результат. Сучасні підходи передбачають забезпечення можливості вибору і самовизначення кожного учасника навчально-виховного процесу, взаємин учителя і учня, що закріплено Законом «Про освіту».

Очевидно, що фізичне виховання є найважливішим елементом у системі виховання людини. Мета предмету «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу який вирішує поставлені навчальні, оздоровчі та виховні завдання.

Враховуючи інтегрований характер кожної компетентності НУШ, рекомендується частіше використовувати внутрішньопредметні і міжпредметні зв'язки, які сприяють загальному результату початкової освіти та використанню умінь у новій ситуації, що реалізуються за допомогою використання інтегрованих курсів та уроків.

Згідно з концепцією Нової української школи, це школа без нудьги, вимоглива і водночас творча, де існує допитливість та наполегливість, де цінують інтереси та потреби дитини. Шкільний урок нагадує швидше цікаву гру, ніж навчання. Одна з головних задач НУШ щодня користуватися здобутими знаннями в реальному житті.

Отже, впровадження концепції НУШ потребує використання певних інновацій на уроках в порівнянні зі старими, які сприятимуть підвищенню не тільки рівня фізичного стану учнів завдяки естафетам, рухливим іграм, вивченню ігрових видів спорту, але й з поєднанням інших предметів.

Актуальність кваліфікаційної роботи полягає в формуванні та підвищенні рівня ціннісного відношення до здоров'я учнів молодшого шкільного віку за допомогою інноваційних методів проведення уроків фізичної культури.

Об'єктом дослідження: процес викладання фізичної культури в умовах Нової української школи.

Предметом дослідження: змістовно-методичне забезпечення уроків фізичної культури Нової української школи.

Мета дослідження: розробити та впровадити інноваційне змістовно-методичне забезпечення до проведення уроків фізичної культури в умовах Нової української школи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості викладання фізичної культури в концепції Нової Української школи.

2. Розробити новітні підходи до проведення уроків фізичної культури в умовах НУШ з використанням комплексу методичних карток.

3. Перевірити вплив розробленої методики на сформованість здоров'язбережувальних компетентностей та психоемоційний стан молодших школярів.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математично-статистичні методи.

Практичне значення. Інноваційні методи доцільно використовувати вчителям фізичної культури молодших класів, дитячих садків, гурткам з рухливих ігор або використовувати під спортивно масові заходи. Завдяки використанню даної методики можна сформувати ціннісне відношення до здорового способу життя. Дану методику можна удосконалити використовуючи міжпредметні зв'язки з іноземними мовами, математикою, біологією, навколишнім світом. Для дітей

молодшого шкільного віку іноземні мови можуть використовувати за даною методикою замінивши картки з зображенням на картки зі словами іноземною мовою, за допомогою карток можна вирішувати прості приклади з математики під час естафети, запам'ятовування математичних дій за допомогою швидкого кросворду, поєднавши предмет фізична культура і навколишній світ створити легкі ребуси які показуватимуть наприклад: лісових тварин або їх види.

Використовуючи методику під час фізичної культури дошкільнят, потрібно враховувати вік дітей, спрощуючи завдання, за допомогою карток можна вивчати цифри, фрукти та овочі, тварин, поєднуючи з фізичними вправами, іграми, руханками.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідались та обговорювались у другому турі XIV Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції “Дидактико-методичні аспекти фізичної культури” м. Херсон 2019-2020 та на засіданнях кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який налічує 40 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінок. Отримані результати відображені в 9 таблицях та 7 рисунках.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

1.1. Загальні компетентності Нової Української школи

Нова Українська школа (НУШ) — це головна реформа Міністерства освіти і науки, яка стосується освіти в школах України [5].

Ключовою метою — створити школу, «у якій буде цікаво навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у житті» [5].

На сьогоднішній день завдання вчителя полягає в засвоєнні учнями освітнього матеріалу на практиці. «Тобто школярі частіше щось робитимуть, замість сидіння за партами і слухаючи матеріал зі старих книжок вчителя» — пояснюють у МОН. Загалом НУШ це про найрізноманітніші форми, серед яких можуть бути навчальні ігри, екскурсії, експерименти, групові проекти, моделювання життєвих ситуацій тощо [5, 23].

В сучасному світі дитині недостатньо дати лише знання, тому важливо навчити користуватися ними. Вміння та знання, формують його життєві компетентності, які потрібні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці [5, 23].

Компетентність – динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей, навичок, умінь, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити професійну та подальшу навчальну діяльність [5].

Ключові компетентності – ті, яких кожен потребує для особистої реалізації, розвитку, активної громадянської позиції та працевлаштування і які забезпечать особисту реалізацію та життєвий успіх [5, 22].

Кожна з ключових компетентностей включає в себе знання, вміння, мислення, а також формування особистих поглядів і цінностей. При

цьому за одну дисципліну учні можуть вивчити одразу кілька компетентностей [5, 21].

Компетентності НУШ включають 10 компетентностей, які представлені на рисунку 1.1



Рис.1.1. 10 компетентностей Нової української школи

Спілкування державною мовою. Це здатність висловлювати та пояснювати свої думки, погляди, ідеї в усній та письмовій формі. Вміння використовувати державну мову в усіх сферах діяльності – у навчанні, на роботі та у вільний час. Усвідомлювати важливість комунікації громадян на державній мові [5].

Спілкування іноземними мовами. Уміння сприймати і відтворювати іноземну мову в письмовій та усній формі, а також інтерпретувати і формулювати поняття в соціальних та культурних контекстах [5].

Математична компетентність. Вміння застосовувати прості числові та геометричні методи в повсякденному житті. Здатність будувати та вирішувати прості математичні моделі для вирішення поставлених задач [5].

Основні компетентності у природничих науках і технологіях. Це вміння користуватися сучасними технологіями та розуміти природничі науки, щоб застосувати їх в реальному житті. Навчає школярів проводити експерименти, збирати та аналізувати дані, обробляти результати [5].

Інформаційно-цифрова компетентність. Передбачає застосування комп'ютерних технологій для пошуку, створення та обробки інформації в публічному та приватному просторі. Навчає основам програмування, інформаційній грамотності в інтернеті та кібербезпеці. Ознайомлює з важливістю авторського права та інтелектуальної власності [5].

Уміння вчитися впродовж життя. Це здатність пошуку нових знань та способів їх реалізації для визначення свого професійного напрямку. Здібність організації власного і колективного навчального процесу через керування ресурсами та інформацією [5].

Ініціативність і підприємливість. Вміння створювати нові ідеї, втілювати їх в життя, для покращення власного достатку та сприяти розвитку підприємницької діяльності в державі. Здатність розумно користуватися власними заощадженнями та раціонально споживати матеріальні ресурси [5].

Соціальна та громадянська компетентність. Формує поведінку яка корисна в громадському житті, в сім'ї, на роботі. Уміння в конфліктних ситуаціях досягати компромісів та працювати в команді на результат. Знання прав людини та законів [5].

Обізнаність та самовираження у сфері культури. Розуміння творів мистецтва, формування власних вподобань та вираження творчих ідей. Ця компетентність передбачає розуміння власної культурної спадщини та повагу до інших культур [5].

Екологічна грамотність і здоровий спосіб життя. Уміння раціонально користуватися природними ресурсами. Усвідомлення важливості впливу навколишнього середовища на життя та здоров'я населення [5].

Пряме відношення до останньої компетенції НУШ про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя має фізичне виховання, метою якого є формування фізично здорової людини, а також підвищення рівня її здоров'я та працездатності. Компетенція екологічна грамотність та здоровий спосіб життя має актуальність формування ціннісного відношення до здоров'я та екології учнів молодшої школи [5, 24].

З початком навчання у дітей значно зростає обсяг розумової праці і одночасно зменшується їх рухова активність та час перебування на відкритому повітрі. Тому правильне фізичне виховання для школярів є не лише необхідною умовою гармонійного розвитку учня, а й засобом підвищення його розумової працездатності [5, 32].

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) — означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій [17, 19].

При дотриманні ЗСЖ можна уникнути багатьох причин погіршення стану здоров'я. Заснований на дотриманні правильного харчування та гігієни, загартовування холодом, виконанні регулярних фізичних навантажень, відмова від шкідливих звичок [17, 19].

Складові здорового способу життя представлені на рисунку 1.2.



Рис.1.2. Складові здорового способу життя

Рухова активність — це будь-яка рухова діяльність, що вимагає витрати енергії, наприклад ходьба, фізичні вправи, заняття спортом або фізична робота. Існують три види рухової активності – низька, помірна та інтенсивна [5, 9, 10].

Шкідливі звички — ряд звичок, що зашкоджують організму людини. До таких звичок відносяться: зволікання, надмірні витрати коштів, надмірне обкусування нігтів та надмірне витрачання часу на телевізор, комп'ютер та інші гаджети. Серед тяжких за наслідками звичок виділяють декілька найбільш шкідливих. Такі звички як алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія та токсикоманія – найшкідливішими звичками, які викликають залежність у людини [5, 9, 10].

Правильне харчування — це вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я. До цих речовин належить білок, вуглеводи, жири, вода, вітаміни та мінерали [5, 9, 38].

Достатня кількість кожного з елементів забезпечує належне функціонування усіх систем органів та збереже їх здоровий стан.

Всі продукти складаються з одних і тих же харчових речовин (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, вода), але розрізняють їх змістом та особливостями хімічного складу. Щоб правильно побудувати свій харчовий раціон, необхідно мати уявлення про значення для організму тих чи інших харчових речовин [5, 9, 38].

Сприятливі соціальні умови - для людської особистості розуміють рівень її суспільного визнання в рамках недооцінки або переоцінки її керівних, виконавчих, організаторських та інших здібностей [5, 9, 10].

Режим дня – це чіткий розпорядок дня протягом доби, що передбачає чергування діяльності і сну, а також раціональну організацію різних видів діяльності [5, 9, 10].

Таким чином, під ЗСЖ слід розуміти виконання рекомендацій ВООЗ для підвищення повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють і

вдосконалюють імунітет. Вони забезпечують успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій [18].

1.2. Психолого – педагогічна характеристика дітей молодшого шкільного віку

Навчальна діяльність дитини розвивається поступово, через досвід входження, як і всі інші попередні навчання через маніпуляційний, предметний та ігровий вид діяльності. Саме найважливіше в навчанні це рефлексія самого себе, відстеження своїх нових досягнень і змін що пройшли. Якщо учень одержує задоволення від свого сходження до більш зроблених способів навчальної діяльності, саморозвитку, то це означає, що учень психологічно занурений у навчальну діяльність [13, 31].

Коли дитина приходить до школи змінюється її бачення соціальної ситуації, тому частіше вона залишається ще в дошкільному віці.

Тому основними видами діяльності та навчання залишаються гра, малювання, конструювання. Здатність дитини керувати навчальною діяльністю дотримуючись правил насамперед, коли учню або дитині ясні цілі, коли він знає що його зусилля обмежено малим числом завдань. Тривала напруга уваги до навчальних дій дуже стомлює дитину [13, 31].

Пристосування дітей до навчальної діяльності через ігрові форми, вносять в урок елементи сюжетних або дидактичних ігор. Тому що «таке» навчання є привабливе для дітей. Таким чином за допомогою нових концепцій НУШ, можна ігровим методом залучити дітей до виконання певних задач які виконуються на уроці фізичної культури, формуючи ціннісне відношення до екології та здоров'я [13, 30].

Фізична культура це перш за все здорове формування психічного стану дитини, яке формується через пізнавальну активність.

Учні молодшого шкільного віку продовжують розвивати в собі допитливість, яка в більшості спрямована на пізнання навколишнього світу та побудови своєї картини цього світу. Граючись вони

експериментують, намагаються встановити причинно-наслідкові зв'язки і залежність. Учні повинні навчитися орудувати своїми знаннями та шукати можливі шляхи рішень при виникненні проблемних ситуацій. В цьому віці домінує основний вид мислення – образне мислення, але іноді дітям дуже важко зосередитися на одноманітній і малопривабливій для них діяльності [32, 35, 36].

Відключення уваги рятує молодших школярів від перевтоми, ця особливість уваги є одним з основних включень в заняття елементів гри і досить частої зміни форми діяльності [32, 35, 36].

В умовах навчання до уяви учнів висувають спеціальні вимоги. Тому вчитель повинен пропонувати дітям наприклад придумати собі ситуацію, образи або картинку і т.п. Такі навчальні вимоги спонукають розвиток уяви, але вони потребують в підкріпленні спеціальними знаряддями – інакше дитина не зможе просунути в довільних діях уяви, це можуть бути картки, схеми, образи, знаки. Безустанна робота уяви – найважливіший шлях пізнання і освоєння навколишнього світу, передумовою розвитку здатності до творчості [32, 35, 36].

Багата уява дітей також може супроводжуватися і великою емоційністю, яка може викликати надмірну активність школяра. У дітей з надто великою активністю нерідко виникають труднощі при виконанні шкільних завдань, тому за допомогою поєднання дозованих фізичних вправ та правильного відпочинку з виконання вправ на формування цінності здоров'я, можемо корегувати та навчити вдосконалювати терпіння, відновлювати ЧСС та нервову систему, вирішуючи легкі розумові вправи, переключаючи увагу з однієї діяльності на іншу [25, 26].

Важливим методом на уроці фізичної культури є гра, тому граючи дитина не тільки піднімає собі настрій після сидячих уроків, але й допомагає опанувати важливі соціальні навички. У грі розвивається почуття колективізму, а такі поняття – справедливість, несправедливість,

необ'єктивність, лідерство, рівність починають знаходити реальний особистісний зміст [25, 26, 39].

Отже, молодший шкільний вік визначається важливою складовою перебування дитини в школі, нова соціальна ситуація посилює умови життя та розвитку дитини молодшого шкільного віку.

1.3. Характеристика особливостей проведення уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку

Основним документом, що забезпечує досягнення учнів визначених відповідним Державним стандартом загальної середньої освіти результатів навчання, є освітня програма закладу загальної середньої освіти (стаття 33 Закону України «Про освіту», стаття 15 Закону України «Про загальну середню освіту») [6, 14].

Проаналізувавши дані закону про Державний стандарт загальної середньої освіти можемо зазначити, що вчитель може самостійно обирати освітні програми, форми навчання, заклади освіти, а також організації і установи що здійснюють підвищення кваліфікації та перепідготовку педагогів [6, 14].

Державний стандарт початкової освіти, відкриває можливості для вчителя розробляти шляхи навчання, виховання і розвитку школярів та створення власного навчального процесу. Чинні вимоги доповнюються показниками, розроблених та впроваджених дослідницьких підходів, що реалізуються за допомогою пошуку нових ідей, критичного мислення та творчості тощо [6, 14].

Ураховуючи ідеологію НУШ для початкової освіти програма Державного стандарту про загальну середню освіту діє за такими принципами: дитиноцентрованості і природовідповідності, узгодження цілей предмета зі змістом; доступності і науковості змісту та практичної спрямованості результатів; послідовності засвоєння школярами предметних компетентностей; взаємопов'язаного формування

компетентостей в кожній освітній галузі; подання вчителем предметів через інтегровані курси; адаптація програми до індивідуальних особливостей дітей; творчий підхід вчителя до проведення уроків залежно від умов навчання [14, 21].

Зважаючи на те що кожна компетентність має інтегрований характер, рекомендується впроваджувати внутрішньопредметні і міжпредметні зв'язки, які сприяють перенесенню умінь у нові ситуації, що забезпечує використання інтегрованих уроків та курсів [5, 14].

Завдання фізичної культури полягає в розвитку особистості учня, за допомогою ігрової діяльності та фізичних вправ, формування у школярів ключових фізкультурних компетентностей, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання здорових і патріотично налаштованих громадян України [5, 14].

Щоб досягти необхідної мети потрібно виконати такі завдання:

- навчання молодших школярів важливості заняттям спортом та фізичними вправами як важливого засобу зміцнення здоров'я;
- формування в учнів здатності самостійно відтворювати різні фізичні вправи та уміти грати в рухливі ігри для школярів молодшого шкільного віку;
- розвиток у молодших школярів здатності самостійно оцінювати позитивні та негативні чинники щодо стану свого здоров'я;
- навчити використовувати інформаційно-комунікативні технології для пошуку корисної інформації;
- навчити творчому використанню набутого досвіду з фізичної культури в повсякденному житті;
- розвиток в молодших школярів здатності до використання засобів ЗСЖ в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- розвиток в учнів здатності комунікувати з дорослими й однолітками, досягати спільних цілей у процесі змагальної діяльності,

застосовувати термінологічний апарат з фізичної культури державною мовою під час уроків;

– виховання в молодших школярів емоційної та психологічної стабільності, бажання дотримуватися правил безпечної та чесної гри, вміння боротися, виграти і програти; заохочення до пізнання досягнень українських спортсменів на олімпійських іграх тощо [6, 14].

Отже, змістом предмета «Фізична культура» у молодшому шкільному віці є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Спрямована яка на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних та функціональних, які містять в собі ряд вимог до фізкультурної діяльності, які вдосконалюються.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Працювати над дослідницькою частиною кваліфікаційної роботи ми почали ще в 2019-2020 навчальному році.

В ході написання нами було досліджено вплив інноваційних методів проведення уроків фізичної культури на рівень знань з екології та здорового способу життя, фізичного та психоемоційного стану. Так як фізична культура це процес, який вимагає постійного пошуку інноваційних методик, тому у нашій кваліфікаційній роботі основним завданням було формування у дітей ціннісного відношення до здорового способу життя.

На першому етапі дослідження ми визначили основні концепції Нової Української школи. Вивчена, проаналізована і узагальнена науково - методичний матеріал, електронні статті з даної теми.

На другому етапі експерименту ми перевірили фізичну підготовленість, психоемоційний стан та рівень обізнаності про здоровий спосіб життя контрольної та експериментальної групи учнів молодшого шкільного віку.

На третьому етапі нашого дослідження, було вирахувати підготовленість учнів у відсотковому співвідношенні за допомогою методу математичної статистики та визначити ефективність впровадженої методики за тестування емоційного стану учнів, контрольної та експериментальної групи також перевірили рівень обізнаності з компетентності про здоровий спосіб життя.

Контингент дослідження. При проведенні дослідницької частини роботи ми вивчали фізичну підготовленість учнів, емоційний стан та рівень відношення до здорового способу життя на початку дослідження

та після впровадження методики. В дослідженні прийняли участь дві групи – контрольна та експериментальна.

До експериментальної групи увійшли учні Херсонської гімназії №1 Херсонської міської ради 4-В класу, складом у 22 учні, віком 10 років, а контингент контрольної групи складався з 4-Б класу, складом у 21 учень, віком 10 років.

Аналізуючи учнів експериментальної групи 4-В класу зазначимо, що середній вік класу складає 10 років, середній зріст команди становив 135,5 см, що нормою для дітей даного віку, середня вага учнів складає 34,5 кг. В дослідженому класі 10 дівчат та 12 хлопчиків. Протокол контингенту експериментальної групи дослідження, їх антропометричні дані (див. додаток А, таблиця 1).

Проаналізувавши учнів контрольної групи 4-Б класу зазначимо, що середній вік класу складає 10 років, середній зріст команди становив 133,7 см, що нормою для дітей даного віку, середня вага учнів складає 32 кг. В дослідженому класі 10 дівчат та 11 хлопчиків. Протокол контингенту контрольної групи дослідження, їх антропометричні дані (див. додаток А, таблиця 2).

Керівництво класом при дослідженні відбувалося під наглядом класних керівників Тетяни О., Віталія Д. та керівником методичного об'єднання фізичної культури Ольги Р.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань при написанні кваліфікаційної роботи ми використовували значну кількість загальноприйнятих методів педагогічного експерименту:

- аналіз та узагальнення науково-методичних джерел з питань фізичної культури в умовах НУШ;
- метод спостереження;
- методика визначення фізичної підготовленості учнів;

- методика діагностики психічного стану молодших школярів;
- методи математичної статистики.

Спостереження – метод отримання первинної інформації здійснюється в реальних умовах, що полягають у проведенні безпосереднього спостереження за людьми і навколишнім оточенням зацікавленого об'єкта.

При визначенні фізичної підготовки ми використовували тести спрямовані на дослідження рівня розвитку швидкісно-силових (біг 30 м, с, підтягування на перекладині (кіл-ть) для хлопців), згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіл-ть) для дівчат), гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см), швидкісна витривалість (човниковий біг 4x9 м, с) та загальну витривалість (рівномірний біг без урахування часу, м) [30].

Методика проведення тесту біг на 30 м, с

Обладнання. Секундомір, стартові та фінішні позначки.

Опис проведення тестування. Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердими покриттям. Біг на 30 м виконується з високого старту. Учні стартують по 2-4 людини час кожного фіксується окремо. За сигналом « На старт!» стають на стартову лінію. За сигналом вчителя учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем [30].

Результат. Час подолання дистанції з точності до десятої частки секунди.

Загальні вказівки та зауваження. При фальш-старті результат анулюється.

Методика проведення тесту підтягування на перекладині для хлопців к-ть разів

Обладнання: перекладина.

Опис проведення тестування: Перекладина діаметром 2-3 с має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами

землі. Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту) [30].

Результат: Зараховується кількість безпомилкових підтягувань. Спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації ВП; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування.

Загальні вказівки та зауваження: Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше с., або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

Методика згинання та розгинання рук в упорі лежачі для дівчат

Обладнання. Платформа 5 см

Опис проведення тестування. Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см, або без неї. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори. Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту) [30].

Результат. Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії "плечі - тулуб - ноги"; відсутності фіксації ВП; почергового розгинання рук; відсутності торкання грудьми підлоги (платформи); розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

Методика проведення тесту човниковий біг 4x9 м, с

Обладнання. Секундомір.

Опис проведення тестування. Човниковий біг проводиться, на рівному майданчику, завдовжки 9 м, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 см (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 x 5 см).

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо [30].

Результат. Фіксується час (у хв/с), Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло. Замірюється також ЧСС.

Загальні вказівки та зауваження. Спроба не зараховується у разі: якщо кубик не поклали в півколо, а кинули; якщо кубик покладено не у півколо. Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

Методика проведення тесту нахил тулуба в перед з положення сидячі, см

Обладнання. Гімнастичний килимок.

Опис проведення тестування: Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах,

ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с [30].

Результат. є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком "-". Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

Методика проведення тесту рівномірний біг без урахування часу

Обладнання. Секундомір, стартова та фінішна лінія.

Опис проведення тестування. Рівномірний біг проводиться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб. За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу [30].

Результат. Для учнів 10-11 років проводиться біг у рівномірному темпі без урахування часу з метою подальшого розвитку витривалості та стійкості до помірних навантажень.

Дослідження рівня фізичної підготовленості проводилось за загальноприйнятою традиційною методикою, викладену в "Умовах виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України" представлені в таблиці 2.1.

Нормативні вимоги визначення рівня фізичної підготовленості для хлопців за тестом рівномірний біг без урахування часу складає від

500 – 1000 м, за тестом підтягування на перекладині повинен скласти від 3 – 6 разів.

Для тесту біг 30 м у хлопців норматив повинен складати від 5,6 – 7,0 секунд, де 5,6 це відмінний результат, тест човниковий біг 4x9 м, с повинен складати від найкращого результату в 11,3 – 13,0 с, за тестом на гнучкість нахил тулуба вперед з положення сидячи для хлопців виконаним нормативом вважається від 7 - 2 см, де 7 це найкращий результат [30].

Вимоги до виконання нормативів з фізичної підготовленості для дівчат з тесту рівномірний біг без урахування часу повинен складати від 450 – 900 м, за тестування згинання і розгинання рук в упорі лежачи норматив складає від 5 – 11 разів.

За нормативами до тесту біг 30 м повинен складати від 5,9 – 7,3 с, для складання тесту з човникового бігу 4x9 м, с результат повинен бути від 12,0 – 13,5, де 12,0 відмінний результат, за тестом нахил тулуба в перед з положення сидячи нормативом є від 4 – 11 см.

Таблиця 2.1

Визначення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку (10років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			Відмінно	добре	задовільно	
1	Рівномірний біг без урахування часу, м	х	1000	800	560	500
		д	900	700	500	450
2	Підтягування на перекладині, кіл-ть Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть	х	6	5	4	3
		д	11	10	7	5
3	Біг на 30 м, с	х	5,6	6,1	6,6	7,0
		д	5,9	6,4	6,9	7,3
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	х	11,3	12,0	12,5	13,0
		д	12,0	12,6	13,0	13,5
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	х	7	6	4	2
		д	11	9	7	4

Усі результати оцінювались нормативними рівнями задовільно, добре, відмінно. Після виконання усіх тестувань, визначається загальна фізична підготовленість усього класу, за допомогою методики математичної статистики та приріст фізичної підготовки учнів.

Отриманні результати тестування рівня фізичної підготовленості заносились в спеціальні протоколи, в яких відображалися показники.

Для кожної групи дослідження визначено середнє арифметичне значення по усім видам тестування по формулі:

$$M = \sum / n$$

Де \sum - сума; n – кількість варіантів

Порівняння проводилось між учнями контрольної та експериментальної групами за середнім арифметичним значенням усього класу.

Для визначення у відсотковому співвідношенні за всіма тестуваннями для вихідних та кінцевих показників була використана дана формула обчислення:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де A – загальна кількість показників; B – кількість показників, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників B по відношенню до кількості A .

З метою вивчення ефективності запропонованої технології нами підраховувалися показники приросту фізичної підготовленості протягом експерименту у %, за формою:

$$T_{np} = \frac{(V_2 - V_1) \times 100}{(V_1 + V_2) \times 0,5}, \%$$

T_{np} - темпи приросту;

V_1 - вихідний результат;

V_2 - кінцевий результат;

100 і 0,5 – константні величини.

Визначення психоемоційного стану відбувалось за кольоро - малюнковим тестом розробленим А.О.Прохоровим і Г.Н.Генингом. Ключі для обробки результатів представлені в таблиці 2.2 [8].

Він призначений для діагностики психічного стану молодших школярів у шкільній діяльності. Він створений на основі дослідження понад 100 молодших школярів і апробовано в різних школах. Тест має високі кореляції с референтними методиками діагностики психічного стану: тестом Люшера, методикою Лутошника [8].

Він доступний та зручний у використанні як вчителями в процесі навчання, так і психологами в умовах психологічної консультації [8].

Таблиця 2.2

Ключі до обробки результаті кольоро - малюнкового тесту

Колір (в квадраті)	Малюнок	Стан учня
Червоний	Зошит, парта, клас, дошка та ін. Шкільне приладдя.	Активності (активация)
Червоний, червоно - жовтий	Веселка, Новий рік, ялинка, торт, морозиво, цукерки, подарунок, «5», сонце, повітряні кульки.	Радість
Зелений	Світлофор, машина, телевізор, бігова доріжка, жонглер в цирку, класна дошка.	Увага, зосередженість
Рожевий	Робот, комп'ютер, машина, принцеса, лялька.	Мріяння, фантазування
Чорний	Дощ, клякса, учень що спить за партою.	Втома
Помаранчевий	Квіти, діти грають, тварини, дитина допомагає бабусі.	Дружелюбність, добррозичливість
Жовтий	Дитина з вчителем, матусею, розбита ваза.	Щирість
Голубий	Душ, Басейн, море.	Бадьорість
Синій	Скакалка, волейбол, футбол, піднята рука, Діти з вчителем, з старшими.	Азарт
Коричневий	Поле, швидка допомога, дитина впала, матуся гладить по голові дитину.	Співчуття

В малюнках і кольорах діти виражають те, що не можуть висловити словами тому що їм важко це зробити в силу недостатнього розвитку самосвідомості. Окрім того, в наслідок привабливості та природності завдання, ця методика сприяє встановлення гарного емоційного контакту вчителя з учнем, знімає напруження, виникаючи в ситуації дослідження [8].

Для проведення тестування потрібно мати аркуш білого папіру і різнокольорові олівці такі, як синій, червоний, жовтий, зелений, чорний, рожевий, коричневий, помаранчевий, блакитний. На аркуші папіру з лівої сторони повинен бути намальований квадрат розміром 50 x 50 мм (права сторона аркушу призначена для малюнку) [8].

Інструкція №1: «Друзі! Перед кожним з вас лежить аркуш папіру та кольорові олівці. На аркуші з лівої сторони намальований квадрат. Зараз ви повинні будете в цьому квадраті кольором намалювати ваш стан, тобто той стан, який ви в даний момент відчуваєте. Якщо ваш стан не можна намалювати одним кольором, то розділіть квадрат на декілька частин і замалюйте його різними кольорами». Рекомендується показати крейдою на дошці, як можна розділити квадрат на декілька частин (одною або двома діагоналями, горизонтально, вертикально, на чотири частини і т.п.), для наочності інструкції [8].

Після того як школярі впорались з завданням, вчитель дає інструкцію №2: «Друзі! Зараз кожний з вас намалював свій стан кольором, а тепер подумайте, на що схожий ваш стан, у вигляді якого образу ви могли б його уявити і намалювати. Це можуть бути і оточуючі вас предмети: парта, дошка, класна кімната, а можуть бути і предмети, яких тут немає, але на який схожий ваш стан. Наприклад: квітка, м'яч, сонце, дощик і т.п. Якщо ви не можете намалювати свій стан одним предметом або образом, то намалюйте цілу композицію (малюнок). Малювати потрібно на правій стороні аркуша» [8].

При аналізі результатів потрібно також враховувати особливості зображення. Наявність сильного штрихування, маленький розмір малюнка часто свідчить про несприятливий фізичний стан дитини, напруженість, скутість і т.п., тоді як великі розміри малюнка частіше свідчать про радість та спокій [8].

Користуючись даною методикою потрібно пам'ятати, що рухлива структура психологічного стану може и не мати «монохарактеристики», так як домінуючим значенням на деякий час може набути не один, а декілька компонентів психіки [8].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Інноваційна методика проведення уроків фізичної культури в умовах НУШ

Розроблена та впроваджена нами методика була направлена на одну з компетенцій Нової української школи екологічна грамотність і здоровий спосіб життя.

Методика була впроваджена у другій чверті 2019 н.р. Працювали за даною методикою 21 день. Відомо, що на формування навички людині потрібно 21 день. За 21 день людина звикає до нового та приймає те що вона робить. Кожне завдання блоку було проведене після основних задач уроку або під час відпочинку наприкінці уроку.

Для того, щоб мотивувати учнів, найспритнішу команду або найактивнішого учня після кожної діяльності ми відмічали наліпкою на трекері прогресу, де було позначено кожний блок який поділений на 3 уроки.

Друге півріччя навчального року були розподілені на 8 блоків в які входило по 3 уроки. Кожний з блоків має свою тематику:

- Блок 1 «Що ми знаємо про здоровий спосіб життя».
- Блок 2 «Харчування».
- Блок 3 «Режим дня».
- Блок 4 «Гігієна».
- Блок 5 «Екологічність».
- Блок 6 «Домашній побут».
- Блок 7 «Активний відпочинок та спорт».
- Блок 8 «Що ми дізналися?».

При впровадженні методики кожний блок складався з різної тематики і для її вивчення були використані такі засоби: перегляд

коротких пізнавальних мультфільмів, презентації, естафети, робота по станціях з інвентарем, розгадування гігієнічних ребусів, спортивних кросвордів, складання пазлів корисних продуктів, сортування сміття по картинкам, спасіння дерева від шкідливих впливів навколишнього середовища, складання карток з різними видами активної діяльності, всі ці засоби були впроваджені через ігрові моменти, що було дуже цікаво та пізнавально [5, 7, 40].

Блок 1 «Що ми знаємо про здоровий спосіб життя»

Урок № 1

Тема: «Що таке здоровий спосіб життя».

Хід уроку: клас розподіляємо на 2 команди. Для проходження естафети про засоби здорового способу життя, потрібно кожній команді придумати назву.

Мета: удосконалити знання про засоби здорового способу життя.

Завдання: перший учень виконує обведення фішок м'ячем катаючи його по підлозі, дійшовши до останньої фішки бере м'ячик і підбігає до корзини де лежать назви засобів, що впливають на здоровий спосіб життя, та швидко повертається до команди, передаючи естафету наступному учню.

Результат: перемога команди вважається коли всі учасники пройшли естафету. Якщо команда прийшла першою, то усі її члени отримують наліпку у трекер прогресу.

Блок 2 «Харчування»

Урок № 2

Тема: «Смачні та корисні».

Хід уроку: вивчаючи блок «Харчування» учні переглядають мультфільм про «Смачне та корисне» від телеканалу ПЛЮСПЛЮС.

Мета: навчити надавати перевагу корисним продуктам харчування.

Урок № 3

Тема: «Спробуй запам'ятати».

Хід уроку: клас ділиться на 5 команд по 4-5 учнів. Обов'язково діти мають декілька секунд для обрання назви своєї команди, яка повинна підходити до даної тематики уроку. Розподіляємо їх по 6-ти станціям де вони повинні виконувати різноманітні фізичні вправи одночасно.

Мета: підвищити рівень фізичного стану та запам'ятати, які є корисні продукти харчування.

Завдання: розподіляємо їх по 5-ти станціям, де вони повинні виконувати дані фізичні вправи одночасно: 1 станція – присідання, 15 разів; 2 станція – колові оберти обручу, 25 разів; 3 станція – кидання м'яча в кільце, кинути 7 разів; 4 станція – нахили та піднімання тулуба вперед з положення лежачі, 15 разів; 5 станція – вправа «супермен», 15 разів. На кожній зі станцій окрім інвентаря знаходяться по 6 картинок з блоку «Харчування».

Поки учні виконують вправи вони повинні запам'ятати, що гарно впливає і що шкодить нашому здоров'ю. За сигналом учні закінчують виконувати вправи кладуть інвентар та переходять на наступну станцію, по годинниковій стрілці, таким чином всі команди переходять до іншого виду діяльності. Після проходження всіх станцій кожному учню видається бланк, де потрібно позначити картки з гарним впливом на здоров'я.

Результат: Вчитель спостерігаючи за виконанням вправ, обирає найспритнішу команду, та нагороджує її наліпками.

Урок № 4

Тема: «Пазли».

Хід уроку: клас розподіляємо на 2 команди. Обов'язково діти мають декілька секунд для обрання назви своєї команди, яка повинна підходити до даної тематики уроку.

Мета: навчити обирати корисні продукти харчування.

Завдання: Розділивши учнів на 2 команди. Вони шикуються в дві колони. Перший учень бере м'ячик, оббігає фішки, на останній фішці робить прискорення до кошика бере один елемент пазлу, та швидко повертається до команди передаючи м'яч наступному учню. Коли усі пройшли естафету, за сигналом вчителя починають збирати пазли в картинки.

Результат: Перемагає команда, яка принесла всі елементи пазлів до бази першою, усі члени команди отримують наліпки. Додатково одна з команд може отримати ще наліпки, зібравши пазли в картинку швидше за іншу.

Блок 3 «Режим дня»

Урок № 5

Тема: «Харчування з Тітко Совою».

Хід уроку: вивчаючи блок «Харчування» учні переглядають мультфільм про «Розпорядок дня дитини» від YouTube каналу мультимедійна студія Тітки Сови.

Мета: донести до учнів важливість розпорядку дня.

У іронічній, дотепній та м'якій для запам'ятовування формі розбираються «несерйозні» дитячі проблеми. Діти можуть використовувати цей мультфільм для створення власного розпорядку дня.

Урок № 6

Тема: «Контроль над своїм днем».

Хід уроку: клас розподіляємо на 2 команди. Для проходження естафети про розпорядок дня потрібно кожній команді придумати назву.

Мета: удосконалити знання про послідовність справ в розпорядку дня.

Завдання: перший учень виконує стрибки «класики» через координаційну драбину і підбігає до корзини де лежать картки з назвою діяльності, що відноситься до розпорядку дня, та швидко повертається до команди, передаючи естафету наступному учню. Коли всі учні пройдуть естафету та зберуть всі картки, повинні усією командою підбігти до кошика, та зібрати зі своїх карток правильний розпорядок дня. Починаючи з підйому та закінчуючи сном. Коли команда склала послідовність, швидко повертається на своє місце та шикується.

Результат: переможцем вважається команда, учасники якої, повернулися на вихідну позицію та пошикувались в колону. Якщо команда прийшла першою, то усі її члени отримують наліпку у трекер прогресу.

Після естафети вчитель разом с дітьми обговорюють кожний засіб що впливає на здоровий спосіб життя, та наводять власні приклади.

Урок № 7

Тема: «Весела зарядка».

Хід уроку: вивчення «Веселої зарядки» під музичний супровід.

Мета: наголосити на важливості зарядки, розминки, та фізичних вправ кожного дня.

У дотепній, іронічній та легкій формі впроваджуємо ранкову зарядку для учнів молодшого шкільного віку.

Блок 4 «Гігієна»

Урок № 8

Тема: «Рятівники чистоти».

Хід уроку: перегляд невеличкого мультфільму про особисту гігієну: як уберегтись від мікробів на YouTube каналі UNICEF Ukraine.

Мета: наголосити про важливість особистої гігієни.

Рятівники чистоти допоможуть учням зрозуміти користь правил особистої гігієни, а також сприятимуть здоровому способу життя.

Урок № 9

Тема: «Боротьба з мікробами».

Хід уроку: клас розподіляємо на 2 команди, «Мікроби» та «Антисептики».

Мета: вдосконалити знання про особисту гігієну.

Завдання: на підлозі спортивного залу лежать 40 карток, на яких з однієї сторони намальовані мікроби, а на іншій засоби які їх знищують (мило, шампунь, зубна паста і т.д). За сигналом вчителя гра розпочинається. Команди повинні одночасно виконувати наступне: «Антисептики» повинні швидко перевернути мікробів до низу, а команда «Мікробів» навпаки, і так до сигналу вчителя. Команди повертаються на свої вихідні позиції, обираємо по одному учню з команди для лічби карток.

Результат: перемагає та команди яка перевернула найбільшу кількість карток поборовши своїх противників. Якщо команда виграла, то усі її члени отримують наліпку у трекер прогресу.

Урок № 10

Тема: «Розумна розминка».

Хід уроку: клас шикується по квадрату на відстані витягнутої руки. Обирається 2 учні які проводять розминку, яку вивчили на попередніх уроках.

Мета: вдосконалити знання про особисту гігієну за допомогою розв'язування ребусів.

Завдання: учні виконують розминку, в цей час вчитель показує картинки з ребусами про гігієну. Всі учні повинні не тільки виконувати правильно розминку, але й дивитися на картки та старатися відгадати, що

заховано в ребусі. Щоб відповісти на ребус потрібно підняти руку та сказати свій варіант відповіді.

Результат: перемагає той учень який виконував чітко розминку, та відгадав найбільшу кількість ребусів, то він отримує наліпку в трекер прогресу. Якщо учень викрикує, бал не зараховується.

Блок 5 «Екологічність»

Урок № 11

Тема: «Врятуй світ від сміття».

Хід уроку: перегляд соціального ролику про сортування сміття на YouTube.

Мета: наголосити на правильності сортування сміття та правильну утилізацію відходів.

Сміття – проблема не тільки нашого міста, а й усієї планети Земля. На сьогоднішній день сучасна людина споживає в рази більше, ніж його предки.

Щороку обсяги відходів зростають, в даний час проблема забруднення є не просто труднощами, це вже катастрофа глобального характеру, яку необхідно вирішувати терміново. Якщо кожний почне з себе, та намагатиметься рятувати світ хоча б маленькими справами, природі стане легше нас радувати своїми красотами. Тому учні повинні вчитися виховувати в собі екологічну грамотність.

Урок № 12

Тема: «Грамотна утилізація сміття».

Хід уроку: клас розподіляється на 2 команди. Кожна команда обов'язково обирає собі назву, з даної теми уроку.

Мета: навчити, як правильно утилізувати різні види сміття.

Завдання: кожна команда отримує 15 карток зі сміттям різного характеру. Перший учень бере картку, де зображений певний вид сміття

(яблуко, кришка, папір і т.д.), яку він повинен покласти в відповідний кошик (органічні відходи, скло, пластик тощо). Виконує естафету «саджання картоплі», потім біжить до кошика зі сміттям, та кладе в відповідний кошик картку з сміттям, і швидко повертається до команди, передаючи естафету. Наступний учень бере картку, збирає «картоплю», кладе сміття до кошика, і повертається до команди.

Результат: перемагає та команда, яка найменше помилилась з утилізацією певного сміття, або не зробила жодної помилки. Усі члени команди отримують наліпки.

Урок № 13

Тема: «Врятуй дерево».

Хід уроку: клас розподіляється на 2 команди. Кожна команда обов'язково обирає собі назву команди, з даної теми уроку.

Мета: донести учням важливість збереження рослин та тварин.

Завдання: навпроти кожної команди знаходяться плакати намальованих дерев, зі стікерами, на яких зображені корисні та шкідливі фактори впливу на дерево. Перші учні стартують з ракеткою та м'ячиком, оббігають фішки, м'ячик утримуючи на ракетці. Якщо м'ячик впав учень піднімає його і продовжує рух. Дійшовши до останньої фішки, учень бере інвентар в руки, швидко рухається до дерева, та знімає тільки те, що шкодить дереву. Потім повертається до команди та передає естафету.

Результат: перемагає та команда, яка найшвидше очистить дерево від шкідливих впливів навколишнього середовища. Якщо правила не були порушенні, то вся команда отримує наліпки в трекер прогресу. Учні які виконали естафету бездоганно отримують додаткову наліпку.

Блок 6 «Домашній побут»

Урок № 14

Тема: «Прибирання кімнати».

Хід уроку: наглядний приклад, як можна зробити свою кімнату корисною для життя. Перегляд презентації з теми.

Мета: навчити правильно доглядати свою кімнату.

Результат: учні задають питання по темі презентації, які найбільше їх турбують. Вчитель найактивніших учнів нагороджує наліпкою.

Урок № 15

Тема: «Фізкультхвилинки в дома».

Хід уроку: учні шикуються по квадрату, на відстані витягнутих рук.

Мета: навчити розвантажувати своє тіло під час роботи за комп'ютером, або за виконанням д/з.

Завдання: учні повторюють за вчителем усі фізкультхвилинки для виконання їх вдома, запам'ятовують та відтворюють самостійно, під музичний супровід.

Результат: під час виконання руханок, вчитель обирає найактивніших учнів та нагороджує їх наліпками в трекер прогресу.

Урок № 16

Тема: «Спробуй запам'ятай».

Хід уроку: клас ділиться на 5 команд по 4-5 учнів. Розподіляємо їх по 5-ти станціям, де вони повинні виконувати різноманітні фізичні вправи одночасно.

Мета: підвищити рівень фізичного стану та запам'ятати, які є корисні поради для підтримання здорового побуту.

Завдання: розподіляємо їх по 5-ти станціям, де вони повинні виконувати дані фізичні вправи одночасно: 1 станція – присідання, 15 разів; 2 станція – колові оберти обручу, 25 разів; 3 станція – стрибки на скакалці 40 разів; 4 станція – нахили та піднімання тулуба вперед з

положення лежачі, 15 разів; 5 станція – вправа «супермен», 15 разів. На кожній станції знаходяться по 6 карток з блоку «Домашнього побуту».

Поки учні виконують вправи вони повинні запам'ятати, що допомагає підтримувати здоровий домашній побут. За сигналом учні закінчують виконувати вправи кладуть інвентар та переходять на наступну станцію, по годинниковій стрілці. Таким чином всі команди переходять до іншого виду діяльності.

Після проходження всіх станцій кожному учню видається бланк, де потрібно записати всі поради.

Результат: вчитель спостерігаючи за виконанням вправ, обирає найспритнішу команду, та нагороджує команду наліпками.

Блок 7 «Активний відпочинок та спорт»

Урок № 17

Тема: «А так можна було?».

Хід уроку: перегляд презентації, як можна активно відпочивати для корисного впливу на життя.

Мета: навчити обирати правильний відпочинок, який гарно впливає на здоров'я.

Активний відпочинок — спосіб проведення вільного часу, різновид хоббі, що потребує активної фізичної роботи організму. В презентації показано, як можна провести відпочинок, які є види відпочинку, як можна поєднати їх з хоббі.

Урок № 18

Тема: «Знайди пару».

Хід уроку: клас розподіляється на 2 команди. Кожна команда обов'язково обирає собі назву, з даної теми уроку.

Мета: навчити знаходити засоби для активного відпочинку.

Завдання: у кожної команди є картки з видом інвентаря. Завданням є знайти пару на плакаті, яка підходить цьому інвентарю. Перший учень бере з коробки картку з інвентарем, виконує стрибки по крапкам. Дійшовши до останньої крапки йому треба підбігти до плакату, знайти відповідну діяльності до інвентаря, та повернутися до команди передаючи естафету.

Результат: перемагає та команда, яка найшвидше заповнить плакат своїми картками. Додаткові наліпки отримує та команда, яка виконала естафету без помилок і правильно зібрала всі відповідності.

Урок № 19

Тема: «Розв'яжи кросворд».

Хід уроку: для створення творчої атмосфери на уроці, запропонована добірка цікавих кросвордів, які допоможуть перевірити якість засвоєного теоретичного матеріалу учнями.

Мета: закріпити знання з блоку «Активного відпочинку та спорту».

Завдання: кожна дитина отримавши кросворд, читає питання та заповнює самостійно бланк. На розв'язання кросворду вчитель виділяє 5-7 хвилин.

Результат: наліпкою нагороджується кожний учень, який вирішив від 3-6 правильних відповідей. У кожного учня є можливість отримати додаткову наліпку, розв'язавши першим кросворд.

Блок 8 «Що ми дізнались?»

Урок № 20

Тема: «Що нового про Здоровий спосіб життя».

Хід уроку: учні отримують бланки для закріплення пройденної теми про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя.

Мета: закріпити інформацію, яку отримали за 21 урок.

Завдання: в кінці уроку кожен учень отримує бланк про закріплення теми. Учень вирішує усі питання та розв'язує життєві ситуації самостійно. Вчитель виділяє до 10 хвилин на виконання.

Результат: заповнивши бланк, учень віддає вчителю на перевірку. У кожного є змога отримати останню додаткову наліпку, впоравшись із завданням першим. Результати перевірки відповідей на бланки повідомляються на наступному уроці.

Урок № 21

Тема: «Розумники».

Хід уроку: вчитель разом з учнями доповнює трекер прогресу та підводячи підсумки нагороджує найкращих учнів кольоровою совою.

Мета: залучити дітей до дотримання збалансованого харчування, режиму дня, активного відпочинку, гігієні та звернути увагу на екологічні проблеми нашого світу.

Данну методику, формування ціннісного відношення до здорового способу життя, ми використовували після основних задач уроку. План конспекту уроку з впровадженою методикою (див. додаток Б).

При використанні даної методики потрібно враховувати вік та фізичну підготовленість школярів. Методика присвячена одній з компетентності НУШ – екологічна грамотність та здоровий спосіб життя. Враховуючу рік навчання, дану тематику півріччя, можна задіяти іншими компетентностями, наприклад: математичну грамотність або спілкування іноземними мовами.

Для учнів 1-2 класів можна використовувати спрощену методику поєднавши фізичну культуру з предметом навколишній світ. Так, як на початку шкільного життя діти знаходяться в постійному напруженні, через незнайоме середовище до якого вони ще адаптуються.

Для учнів 3-4 класів слід використовувати методику більш ускладнену. Поєднавши компетентність екологічної грамотності і здоров'я з компетентністю про спілкування іноземними мовами. Інформація на картках або стікерах, може інтерпретуватися зображеннями та текстом іноземною мовою. Сприяючи запам'ятовуванню елементарних слів, не тільки на державною мовою.

3.2. Показники фізичного стану учнів молодшого шкільного віку на початку та по завершенню дослідження

На початку дослідження наприкінці першої чверті 2019 н.р. нами було проведено визначення рівня фізичного стану учнів молодшого шкільного віку двох груп контрольної та експериментальної, за державним стандартом.

Нормативні вимоги до складання тестувань наведені в таблиці 2.1.

Згідно державного стандарту тестування поділяються на вправи для дівчат та хлопців. Контрольна і експериментальна групи проходили однакові тестування для визначення рівня фізичної підготовленості школярів. До тестувань хлопців відносились; рівномірний біг без урахування часу; підтягування на перекладині, кіл-ть, або стрибок у довжину з місця; біг на 30 м, с; човниковий біг 4 x 9 м, с; нахил тулуба вперед з положення сидячи. Тестування дівчат складалися з таких тестів: рівномірний біг без урахування часу; згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кіл-ть; біг на 30 м, с; човниковий біг 4 x 9 м, с; нахил тулуба вперед з положення сидячи.

За допомогою вище вказаної методики тестування для визначення рівня фізичної підготовленості школярів, ми отримали результати на початку дослідження та наприкінці другої чверті після впровадження розробленої методики.

Відповідно до поставлених завдань ми порівняли отримані в ході дослідження результати контрольної та експериментальної групи з

нормативами фізичної підготовленості визначивши приріст за вхідними та кінцевими даними у відсотках. Показники рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи дівчат представлені на рисунку 3.1.



Рис. 3.1 Порівняння показників рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи дівчат за тестуванням рівномірний біг без урахування часу.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості контрольної групи дівчат за тестуванням рівномірний біг без урахування часу (див. додаток В таблиці 3 та 4).

Аналізуючи показники рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи дівчат за тестуванням рівномірний біг без урахування часу видно, що результати експериментальної групи покращились на 1,80 % в порівняно з вхідними показниками, які склали 681,5 м.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості експериментальної групи дівчат за тестуванням рівномірний біг без урахування часу (див. додаток Г таблиці 5 та 6).

Порівняно з експериментальною групою, контрольна група маючи вхідні дані 680,4 м, покращили свої результати лише на 0,72 %.

Порівняння рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи хлопців за показником рівномірного бігу без урахування часу представлені на рисунки 3.2.



Рис. 3.2 Порівняння показників рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи хлопців за тестуванням рівномірний біг без урахування часу.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості контрольної групи хлопців за тестуванням рівномірний біг без урахування часу (див. додаток Д таблиці 7 та 8).

Порівнюючи показники даного тесту хлопців контрольної та експериментальної групи, видно що контрольна група в порівнянні з вхідними даними 745 м покращила показники та встановила приріст 0,74 %. Тому експериментальна група характеризується кращім показником приросту в 2,51 % , з вхідним показником який складає 758 м.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості експериментальної групи хлопців за тестування рівномірний біг без урахування часу (див. додатки Е таблиці 9 та 10).

Наступними тестуваннями для експериментальної та контрольної групи дівчат були, біг на 30 м, с і човниковий біг 4х9 м, с. Порівняння показників контрольної та експериментальної групи представлені на рисунку 3.3.

Аналізуючи тестування біг на 30 м, с, видно експериментальна група в порівняно з вхідними показника які складають 6,2 с, скоротила результати на 3,13 %, що наблизило їх до показників відмінного результати.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості експериментальної групи дівчат за тестуваннями біг на 30 м, с і човниковий біг 4х9 м, с (див. додаток Г, таблиці 5 та 6).

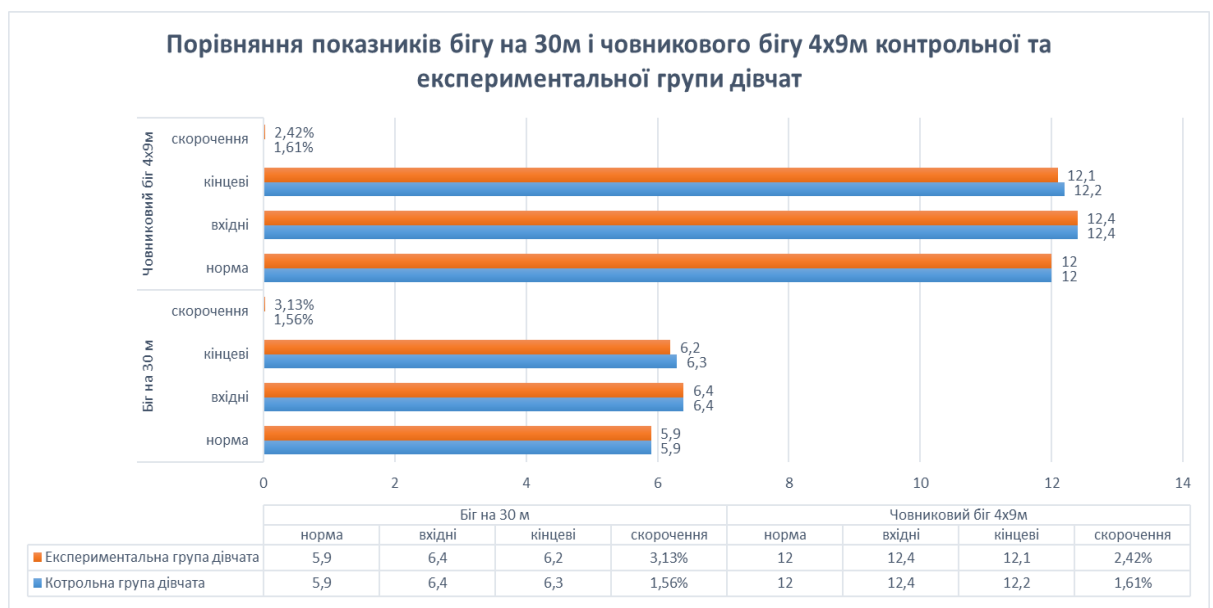


Рис. 3.3 Порівняння показників рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи дівчат за тестуванням біг 30 м, с та човниковий біг 4х9 м, с.

Повторивши тестування для контрольної групи видно, що в порівняно з експериментальною групою показники вищі, час якого 6,3 с, скорочування результату складає 1,56 %, що є задовільним результатом.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості контрольної групи дівчат за тестуваннями біг на 30 м, с і човниковий біг 4х9 м, с (див. додаток В, таблиці 3 та 4).

Аналізуючи тестування човниковий біг 4х9 м, с, експериментальної та контрольної групи видно, що обидві групи знаходяться на одному рівні фізичного стану, однак експериментальна група за середнім значенням кінцевих показників яке складало 12,1 с, тому приріст групи складає 2,42 %, на відмінно від контрольної групи приріст якої 1,61 % від середніх показників кінцевих результатів.

Повторне тестування для експериментальної та контрольної групи хлопців за тими ж тестуваннями представлено на рисунку 3.4.



Рис. 3.4 Порівняння показників рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи хлопців за тестуванням біг 30 м, с та човниковий біг 4х9 м, с.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості експериментальної групи хлопців за тестуваннями біг на 30 м, с і човниковий біг 4х9 м, с (див. додаток Е, таблиці 9 та 10).

Результат за тестуванням човниковий біг в середньому в експериментальній групі становив 12,1 с, в порівнянні з вихідними даними покращився на 5,79 %, що є високим показником в порівняно з результатами контрольної групи, приріст якої складає 2,50 % в порівнянні з вхідними даними 12 с.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості контрольної групи хлопців за тестуваннями біг на 30 м, с і човниковий біг 4x9 м, с (див. додаток Д, таблиці 7 та 8).

За результатами показників тестування біг на 30 м експериментальна група в порівнянні з вихідними даними 6,2 с, значно покращили результат на 4,84 %, що значно переважає над показниками контрольної групи яка має середній показник також 6,3 с, але приріст в порівняно з вхідними показниками менший він становить 3,23 %.

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості з тестування нахил тулуба і згинання та розгинання рук в упорі лежачу контрольної та експериментальної групи представлені на рисунку 3.5.

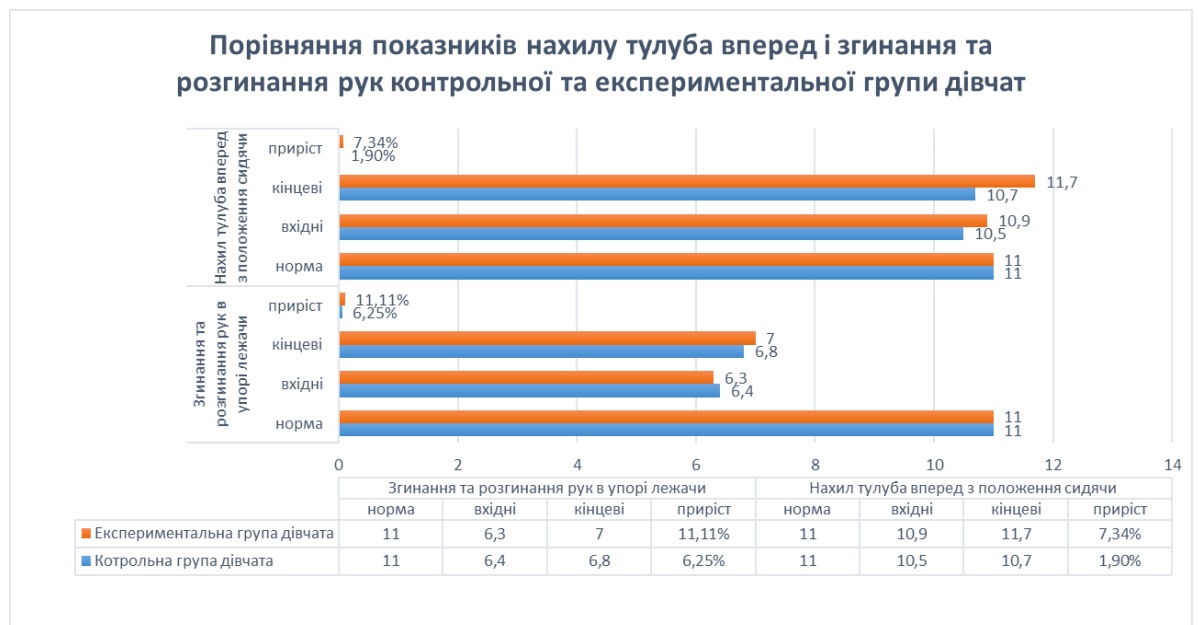


Рис. 3.5 Порівняння показників рівня фізичної підготовленості за тестуванням нахил тулуба і згинання та розгинання рук в упорі лежачи контрольної та експериментальної групи дівчат.

Порівнюючи результат тестування згинання та розгинання рук експериментальної та контрольної групи видно, що експериментальна група в порівнянні вхідними даними в середньому показник яких, складає 6,3 разів, покращився на 11,11 %.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості контрольної групи дівчат за тестуванням згинання та розгинання рук в упорі лежачі та нахил тулуба в перед з положення сидячи (див. додаток В, таблиці 3 та 4).

Результати вхідних показників контрольної групи склали 6,4 рази, під час повторного тестування підвищили показники на 6,25 %, що дещо нижче за результати експериментальної групи.

Аналізуючи результати тестування нахил тулуба вперед з положення сидячи видно, що експериментальна група в порівнянні з вхідними даними 10,9 см, покращивши показники на 7,34 %, на відмінно від показників контрольної групи середнє значення вхідного показника складає 10,5 см, приріст групи склав 1,90 %, що значно відрізняється від приросту експериментальної групи.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості експериментальної групи дівчат за тестуванням згинання та розгинання рук в упорі лежачі та нахил тулуба в перед з положення сидячи (див. додаток Г, таблиці 5 та 6).

Наступними складали тестування хлопці контрольної і експериментальної груп. Порівняння показників нахилу тулуба вперед і підтягування на перекладині контрольної і експериментальної групи хлопців представлені на рисунку 3.6.

Порівнюючи повторні результати тестування нахилу тулуба і підтягування на перекладині контрольної та експериментальної групи хлопців, встановлено, що результат експериментальної групи покращився і в порівнянні з вхідними даними 4,7 разів, встановлений приріст результатів на 14,89 %.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості експериментальної групи хлопців за тестуванням підтягування на перекладині та нахил тулуба в перед з положення сидячи (див. додаток Е, таблиці 9 та 10).

Під час аналізу результатів контрольної групи видно що результати покращились і в порівняно з вхідними даними, які склали 4,4 разів, встановлено приріст результатів 4,55 %, що значно нижче за результати експериментальної групи хлопців.

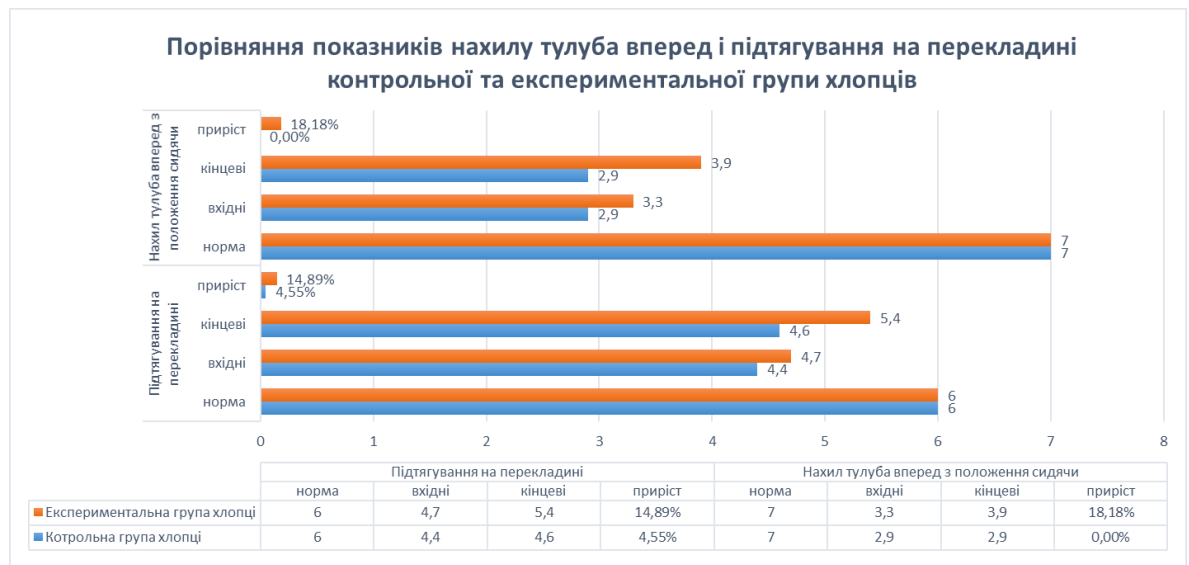


Рис. 3.6 Порівняння показників рівня фізичної підготовленості за тестуванням нахил тулуба і підтягування на перекладині контрольної та експериментальної групи хлопців

Аналізуючи результати тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи, результати експериментальної групи, які в середньому становлять 3,3 см, видно що рівень фізичної підготовленості покращився на 18,18 % від вхідних показників. Результат контрольної групи за тестуванням в середньому становили 2,9 см, в порівнянні з вхідними даними не має приросту.

Протокол показників рівня фізичної підготовленості контрольної групи хлопців за тестуванням підтягування на перекладині та нахил тулуба в перед з положення сидячи (див. додаток Д, таблиці 7 та 8).

Порівнявши показники контрольної і експериментальної груп за всіма тестами, встановлено що приріст експериментальної групи більший за всіма показниками, ніж приріст контрольної групи.

3.3. Показники психоемоційного стану учнів молодшого шкільного віку на початку та по завершенню дослідження

Для визначення психоемоційного стану учнів молодшого шкільного віку ми обрали кольоро-малюнковий тест, який виявився дуже цікавим для дітей, їм дуже сподобалось малювати на уроці фізичної культури.

В тестуванні приймали участь контрольна і експериментальна групи учнів молодшого шкільного віку. Тестування проводилось наприкінці першої чверті 2019 навчального року, до початку уроку фізичної культури за 5 хвилин ми запропонували учням намалювати малюнки кольорами олівців, які ми роздали.

В таблиці 3.1 наведені результати тестування експериментальної групи на початку експерименту.

В лівому кутку аркуша був намальований квадрат, де діти повинні були замалювати даними кольорами. А на іншій вільній частині намалювати те, що характеризує їх емоційний стан в даний час.

Характеризуючи результати дослідження методики для визначення психоемоційного стану учнів експериментальної групи видно, що переважно всі малюнки виконані з нормальною штриховкою та розмірами малюнків.

Аналізуючи малюнки та кольори на них видно, що більшість, учнів у класі віддало перевагу рожевому, зеленому, синьому, голубому, помаранчевому, що означає гарний настрій та гарне самопочуття.

Таблиця 3.1

**Показники результатів вхідного кольоро-малюнквого тестування
експериментальної групи учнів молодшого шкільного віку**

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Колір (в квадраті)	Малюнок	Стан учня
1.	Матвей А.	Зелений, помаранчевий	Велика машина, квіти, олівці, маленькі деталі, та велика заштрихована машина	Увага, спокій, втома
2.	Анастасія Б.	Рожевий, жовтий	Корона принцеси, мама	Щирість, фантазування
3.	Софія В.	Помаранчевий, голубий	Море, з помірною штриховкою	Бадьорість, спокій
4.	Марія Г.	Червоний, жовтий	Торт, морозиво	Радість, щирість
5.	Олексій Г.	Коричневий, зелений	Футбольне поле	Фантазування, втомлення
6.	Назар Д.	Синій, червоний	Футбольний м'яч, веселка	Радість, азарт
7.	Данило Є	Зелений, червоний	Класна кімната, велика просторна, але з грубою штриховкою	Фантазія, втома, радість
8.	Христина К.	Рожевий коричневий,	Маленькі квіти на поляні, невелике сонце, небо	Фантазування, втома, напруженість
9.	Маргарита К.	Голубий, рожевий	Машина, море, намальовані великі деталі	Бадьорість, фантазування
10.	Марія К.	Рожевий, жовтий	Корона принцеси, мама	Щирість, фантазування
11.	Єгор К.	Чорний, помаранчевий	Тигр, грубі штрихи	Втома, спокій
12.	Данило К.	Червоний	Шкільне приладдя, велике	Активність, радість
13.	Лев Л.	Помаранчевий, коричневий	Квіти великі	Спокій, втомлення
14.	Віолета М.	Голубий, Червоний	Веселка, новий рік,	Бадьорість, активність
15.	Аліна М.	Рожевий, Чорний	Клякси великі різнокольорові	Втома, фантазування
16.	Наталія М.	Зелений, червоний	Класна кімната, велика просторна, але з грубою штриховкою	Фантазія, втома, радість
17.	Архип П.	Синій, червоний	Футбольний м'яч, веселка	Радість, азарт
18.	Данило П.	Червоний, зелений	Світофор дуже великий.	Радість, активність, втомлення
19.	Кирило С.	Червоний, жовтий	Торт, морозиво	Радість, щирість
20.	Влада Т.	Рожевий коричневий,	Маленькі квіти на поляні, невелике сонце, небо	Фантазування, втома, напруженість
21.	Владислава Ш.	Синій, зелений	Спортивний інвентар	Азарт, втомлення
22.	Максим Ю.	Зелений	Клоун у цирку	Увага, фантазія

Проаналізувавши малюнки видно, що класу притаманна невелика втома, можливо це пов'язано з умовами проведення тестування на 5 уроці.

Класу притаманний радісний настрій, який сприяє фантазуванню, деякі учні знаходились в стані азарту, що притаманно перед уроком фізичної культури. Весь клас був психічно готовий працювати на уроці фізичної культури.

Наступні кольоро-малюнкові тестування складали учні контрольної групи. Показники результатів вхідного кольоро-малюнкового тестування контрольної групи учнів молодшого шкільного віку представлені в таблиці 3.2.

Характеризуючи малюнки контрольної групи видно, що вхідні показники контрольної групи майже не відрізняється від експериментальної групи. Учні контрольної групи намалювали малюнки переважно з нормальною штриховкою та розмірами зображення.

Аналізуючи кольори в квадратах видно, що більшість, учнів віддало перевагу голубому, зеленому, рожевому, помаранчевому, синьому кольорам, що означає гарний настрій та нормальне самопочуття.

Проаналізувавши малюнки видно, що класу притаманна невелика втома, це пов'язано з умовами проведення тестування на 5 уроці, так як для обох груп було створено однакові умови.

Класу притаманний також радісний настрій, який сприяє фантазування, стан азарту, що притаманний перед уроком фізичної культури. Весь клас був психічно готовий працювати на уроці фізичної культури.

Таблиця 3.2

**Показники результатів вхідного кольоро-малюнквого тестування
контрольної групи учнів молодшого шкільного віку**

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Колір (в квадраті)	Малюнок	Стан учня
1.	Кирило Б.	Чорний, помаранчевий	кіт, грубі штрихи	Втома, спокій
2.	Уляна Б.	Червоний	Шкільне приладдя, велике	Активність, радість
3.	Богдан Г.	Помаранчевий, коричневий	Квіти великі	Спокій, втомлення
4.	Ілля Д.	Голубий, Червоний	Веселка, новий рік,	Бадьорість, активність
5.	Назар Ж.	Коричневий, зелений	Футбольне поле	Фантазування, втомлення
6.	Олександр І.	Червоний, жовтий	острів, морозиво	Радість, щирість
7.	Катерина К.	Рожевий коричневий,	Маленькі квіти на поляні, невелике сонце, небо	Фантазування, втома, напруженість
8.	Филип К.	Синій, зелений	Спортивний інвентар	Азарт, втомлення
9.	Кирило К.	Зелений	Кульки різнокольорові	Увага, фантазія
10.	Ярослав К	Червоний, жовтий	Торт, морозиво	Радість, щирість
11.	Поліна Л.	Чорний, помаранчевий	Тигр, грубі штрихи	Втома, спокій
12.	Вікторія Л.	Коричневий, зелений	Футбольне поле	Фантазування, втомлення
13.	Олександра М.	Синій, червоний	Футбольний м'яч, веселка	Радість, азарт
14.	Іван П.	Зелений, червоний	Класна кімната, велика просторна, але з грубою штриховкою	Фантазія, втома, радість
15.	Ярослав П.	Рожевий коричневий,	Маленькі квіти на поляні, невелике сонце, небо	Фантазування, втома, напруженість
16.	Софія С.	Зелений, червоний	Класна кімната, велика просторна, але з грубою штриховкою	Фантазія, втома, радість
17.	Софія С.	Синій, червоний	Футбольний м'яч, веселка	Радість, азарт
18.	Дар'я Ф.	Червоний, зелений	Світофор дуже великий.	Радість, активність, втомлення
19.	Владислава Ч.	Зелений, помаранчевий	Велика машина, квіти, олівці, маленькі деталі, та велика заштрихована машина	Увага, спокій, втома
20.	Христина Щ.	Рожевий, жовтий	Корона принцеси, мама	Щирість, фантазування
21.	Софія Я.	Помаранчевий, голубий	Небо, з помірною штриховкою	Бадьорість, спокій

Повторне тестування було проведене з даної методики в кінці другої чверті 2019 навчального року. Умови проведення тестування створені такі самі як і в першій чверті.

Першими повторне тестування з кольоро-малюнкової діагностики складали учні контрольної групи. Показники результатів кінцевого кольоро-малюнкового тестування експериментальної групи учнів молодшого шкільного віку представлені в таблиці 3.3.

Аналізуючи кольори в квадраті видно, що перевагу на повторному тесті учні на цей раз віддають: червоному, помаранчевому, зеленому, жовтому, синьому, голубому кольорам, що характеризуються переважно активністю, спокоєм та радістю.

Проаналізувавши малюнки видно, що малюнки виконані в спокійній техніці, без різких переходів, штрихування та натиск олівця нормальний.

Деяким учням притаманна втома, що є нормальним для 5го уроку, також видно що більшість учнів під час малювання дуже фантазували, що означає гарне самопочуття та настрій. Маючи піднятий настрій діти були готові починати урок фізичної культури.

Другими складали тестування експериментальна група учнів. Показники результатів кінцевого кольоро-малюнкового тестування експериментальної групи учнів молодшого шкільного віку представлені в таблиці 3.4.

Показники кінцевого результату показують, що після впровадження методики у більшості учнів зображений спокійний малюнок без наявної сильної шриховки, що свідчить про гарне самопочуття.

Переважно у всіх учнів в класі з'явилися інші кольори в квадраті, більш притаманними стали синій, зелений, рожевий, помаранчевий, що свідчить про радість, активність, увагу та готовність до уроку.

Таблиця 3.3

**Показники результатів кінцевого кольоро-малюнквого тестування
контрольної групи учнів молодшого шкільного віку**

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Колір (в квадраті)	Малюнок	Стан учня
1.	Кирило Б.	Червоний, помаранчевий	Космос	Активність, спокій
2.	Уляна Б.	Червоний	Машина	Активність, радість
3.	Богдан Г.	Помаранчевий, Червоний	Квіти великі	Спокій, активність
4.	Ілля Д.	Голубий, Помаранчевий	Ігровий персонаж Леон	Бадьорість, спокій
5.	Назар Ж.	Зелений	Ігрова преставка	Фантазування, втомлення
6.	Олександр І.	Червоний, жовтий	острів, морозиво	Радість, щирість
7.	Катерина К.	Рожевий,	Маленькі квіти на поляні, невелике сонце, небо	Фантазування, втома,
8.	Филип К.	Синій, зелений	Спортивний інвентар	Азарт, втомлення
9.	Кирило К.	Зелений	Кульки різнокольорові	Увага, фантазія
10.	Ярослав К	Червоний, жовтий	Торт, морозиво	Радість, щирість
11.	Поліна Л.	Червоний помаранчевий	Велике різнокольорове серце	Радість, спокій
12.	Вікторія Л.	Коричневий, зелений	Дельфін	Фантазування, втомлення
13.	Олександра М.	Синій, червоний	Футбольний м'яч, веселка	Радість, азарт
14.	Іван П.	Зелений, червоний	Класна кімната, велика просторна, але з грубою штриховкою	Фантазія, втома, радість
15.	Ярослав П.	Рожевий коричневий,	Море з морськими жителями	Фантазування, втома,
16.	Софія С.	Зелений, червоний	Класна кімната, велика просторна, але з грубою штриховкою	Фантазія, втома, радість
17.	Софія С.	Синій, червоний	Веселка, небо сонце	Радість, азарт
18.	Дар'я Ф.	Червоний, зелений	Світофор дуже великий.	Радість, активність,
19.	Владислава Ч.	Зелений, помаранчевий	Принцеса	Увага, спокій,
20.	Христина Щ.	Рожевий, жовтий	Корона принцеси, мама	Щирість, фантазування
21.	Софія Я.	Помаранчевий, голубий	Небо, з помірною штриховкою	Бадьорість, спокій

У багатьох учнів експериментальної групи з'явився стан азарту, що пов'язаний з інноваційним підходом до діяльності на уроці фізичної культури.

Таблиця 3.4

Показники результатів кінцевого кольоро-малюнкowego тестування експериментальної групи учнів молодшого шкільного віку

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Колір (в квадраті)	Малюнок	Стан учня
1.	Матвей А.	Зелений, помаранчевий	Велика машина, квіти, олівці, маленькі деталі	Увага, Радість, втома
2.	Анастасія Б.	Рожевий, зелений	Домівка та луг з квітами	Радість, фантазування
3.	Софія В.	Синій, голубий	Пальма, море, з помірною штриховкою	Бадьорість, азарт, спокій
4.	Марія Г.	Синій, жовтий	Веселка морозиво	Радість, Щирість, азарт
5.	Олексій Г.	Зелений, синій	Футбольний великий м'яч	Фантазування, азарт, втома
6.	Назар Д.	Синій, червоний	Футбольний м'яч, веселка	Радість, азарт
7.	Данило Є	Зелений, червоний	Класна кімната, велика просторна, але з грубою штриховкою	Фантазія, втома, радість
8.	Христина К.	Рожевий коричневий,	Маленькі квіти на поляні, невелике сонце, небо	Фантазування, втома, напруженість
9.	Маргарита К.	Голубий, рожевий	Машина, море, намальовані великі деталі	Бадьорість, фантазування
10.	Марія К.	Рожевий, голубий	Велика квітка	Фантазування, спокій
11.	Єгор К.	Синій, помаранчевий	Морда котика	Втома, азарт
12.	Данило К.	Червоний	Шкільне приладдя, велике	Активність, радість
13.	Лев Л.	Помаранчевий, зелений	Портфель	Азарт, увага, втомлення
14.	Віолета М.	Голубий, Червоний	Веселка, новий рік,	Бадьорість, активність
15.	Аліна М.	Рожевий, Чорний	Клякси великі різнокольорові	Втома, фантазування
16.	Наталія М.	Зелений, червоний	Класна кімната, велика просторна, але з грубою штриховкою	Фантазія, втома, радість
17.	Архип П.	Синій, червоний	Футбольний м'яч, веселка	Радість, азарт
18.	Данило П.	Червоний, зелений	Світофор дуже великий.	Радість, активність, втомлення
19.	Кирило С.	Червоний, жовтий	Подарунки, морозиво	Радість, щирість
20.	Влада Т.	Рожевий коричневий,	Маленькі квіти на поляні, невелике сонце, небо	Фантазування, втома, напруженість
21.	Владислава Ш.	Синій, зелений	Спортивний інвентар	Азарт, втомлення
22.	Максим Ю.	Синій	Каратист	Увага, азарт, фантазія

Після останнього уроку у другій чверті учні були в піднятому настрої, адже їм дуже сподобалось отримувати винагороду наліпкою під час уроку, кожен з учнів був зацікавлений в вивченні матеріалу, бути

найкращим та найшвидшим щоб отримати додаткову наліпку в особистий трекер.

Отже, порівнюючи характеристики психоемоційного стану по відношенню до уроку фізичної культури експериментальної та контрольної груп, видно що контрольна група змінила свою характеристику, учні контрольної групи були в той час менш втомлені та з радісним настроєм, але в порівнянні з експериментальною групою у якій з впровадженням інноваційної методики направленої на формуванні ціннісного відношення учнів молодшого шкільного віку, азарту до уроку фізичної культури не з'явилося. З впровадженням методики експериментальна група раділа уроку фізичної культури на якій вони отримували наліпки для трекеру прогресу за своє навчання, старання та вже знання.

3.4. Показники рівня знань про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя на початку та по завершенню дослідження.

Визначення рівня знань про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя ми проводили на онлайн платформі «На Урок». Тестування проводилось в поза навчальний час окремо від основного домашнього завдання. Онлайн тестування відбувалося в реальному часі. Бланк для проведення тестування з визначення рівня знань про екологію та здоров'я (див. додаток Ж).

Тестування складалось з 20 питань, 10 направлені на екологічну грамотність учнів та 10 питань основ здорового способу життя. Розроблені були такі тести які розташовані в довільному порядку для визначення знань про екологію та здоровий спосіб життя:

- 1) Здоровий спосіб життя - це дотримання правил збереження та зміцнення здоров'я.
- 2) Ознакою здорового способу життя є.
- 3) Що сприяє запобіганню сутулості?

- 4) Безпечне навколишнє середовище це.
- 5) Людина змінює навколишнє середовище для того, щоб.
- 6) Тобі пропонують пірнути в річку зі стрімкого берега.
- 7) Що допоможе тобі зберегти своє життя й здоров'я на воді?
- 8) До шкідливих звичок належить.
- 9) Руйнує здоров'я бруд на руках і тілі.
- 10) Для здоров'я потрібно.
- 11) З чого потрібно починати свій день?
- 12) Укажіть, що може призвести до виникнення пожежі в лісі.
- 13) Що забруднює наше повітря?
- 14) На скільки категорій, як мінімум, потрібно сортувати сміття у себе вдома?
- 15) З чим потрібно ходити у супермаркет?
- 16) Як зменшити кількість відходів?
- 17) Куди ви викинете пляшку від води (таку, як на картинці).
- 18) Що зробите з упаковками від соків чи молочної продукції?
- 19) Що зробите з кришками від пластикових пляшок?
- 20) Насправді, до чого ми все це. Відходи – це вагомий ресурс. Звичайну паперову упаковку з-під пластівців можна переробити 7 разів, а 60 кілограмів такого паперу ідентичні одному дереву. Тепер ти готовий/-а почати сортувати відходи?

Тестування за тематикою співпадають розробленій та впровадженій методиці, яка присвячена компетентності екологічна грамотність і здоровий спосіб життя. Учні молодшого шкільного віку повинні формувати своє ціннісне відношення і пам'ятати, що здоровий спосіб життя складається з різних компонентів, які працюють на благо нашого життя: здорове харчування; активний відпочинок; режиму дня; правил гігієни і т.п, але є компоненти про які потрібно знати, але ніколи не робити шкідливі звички; пасивний спосіб життя; забруднення навколишнього середовища.

Адже зв'язок їжі і здоров'я був помічений ще в давнину, їжа це найважливіший чинник що впливає на організм людини, працездатність, фізичний та розумовий розвиток, а також на тривалість людського життя.

Підтримувати рівень та тривалість життя допомагають правила особистої гігієни. Особиста гігієна – це догляд за своїм тілом, підтримка його в чистоті, для того що організм міг витратити свої ресурси не на знищення мікробів, а в більш корисну діяльність. Раціонально чергуючи різні види діяльності і відпочинку можна за допомогою складання режиму дня.

Всі розуміють, що просто добре харчуватися, притримуватися режиму дня, слідкувати за особистою гігієною буде не достатньо. Тому в тестуванні є питання про шкідливі звички та правила збереження нашого світу.

Учні завдяки інноваційній методиці проведення уроку фізичної культури зможуть не лише знати, що паління і алкоголь це погано, але й зрозуміють, що шкідлива звичка – це і обгризання нігтів, ненормований перегляд телевізору та сидіння за комп'ютером, переїдання, не правильне сидіння за столом і т.д. Таким чином учні зможуть знайти свої помилки та виправити їх. Великої уваги в тестуванні приділяється утилізації сміття, щоб запропонувати та навчити як правильно сортувати сміття робити і для чого воно потрібно.

Оцінювання з цього тесту відбувалось автоматично платформою «На Урок». Шкала оцінювання рівня знань представлена в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Шкала оцінювання рівня знань про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя

Шкала оцінювання	задовільно	добре	відмінно
Набрані бали	1 – 9	10 - 19	20

Відповідаючи на питання учень який набрав 1 – 9 балів, отримує «задовільний» рівень знань. Якщо учень впорався та набрав від 10 – 19 балів його рівень «добре». Найвищій рівень знань «відмінно» вважається, якщо учень відповів на всі питання правильно та отримав 20 балів.

Протокол вхідних та кінцевих результатів тестування контрольної групи (див. додаток 3, таблиці 11 та 12).

Порівняння показників рівня знань учнів контрольної групи та експериментальної групи за тестуванням знання про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя представлені на рисунку 3.8.



Рис. 3.8 Порівняння показників рівня знань контрольної та експериментальної групи за тестуванням про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя.

Протокол вхідних та кінцевих результатів тестування експериментальної групи (див. додаток К, таблиці 13 та 14).

Порівнюючи показники рівня знань про екологічну грамотність та здоровий спосіб життя контрольної та експериментальної групи видно, що у контрольної групи в порівнянні з вхідними даними які склали

12,1 бал (добре), приріст відбувся в 9,09 %. Аналізуючи експериментальну групу видно, що в порівнянні з вхідними даними, які становили 12,6 балів (добре), після впровадження методики з'явився приріст в 50%.

Отже, за даними порівняння показників контрольної та експериментальної груп видно, що при перевірці вхідних даних рівень знань обох груп був практично однаковий, але після впровадження методики в експериментальній групі, встановлено покращення знань на 50 %, в той час коли результати контрольної групи майже не змінились.

Експериментальна група покращила результати завдяки перегляду коротких мультфільмів про здоров'я в яких завдяки наочному прикладу як потрібно роботи, карток харчування які створювали пропаганду правильного та збалансованого харчування, гігієнічних ребусів які не тільки дають інформацію про гігієну, але й сприяють логічному розвитку, складання пазлів харчування в поєднанні фізичної та розумової активності.

Учні дізнались, що потрібно робити, щоб наші дерева не гинули від впливу людини під час естафети «Врятуй дерево», сортування карток зі сміттям по правильним кошикам спонукало дітей до сортування його в реальному житті, більша частина учнів в кінці дослідження проходячи тестування:

«Насправді, до чого ми все це. Відходи – це цінний ресурс. Звичайну паперову упаковку з-під пластівців можна переробити 7 разів, а 60 кг такого паперу рівноцінні одному дереву. Тепер ти готовий/-а почати сортувати відходи?»: Відповіли «Так», ми хочемо врятувати планету від сміття, та почнемо сортувати сміття вдома.

ВИСНОВКИ

1) Загалом НУШ це про різноманітні форми, серед яких можуть є навчальні ігри, екскурсії, експерименти, моделювання життєвих ситуацій, групові проекти тощо.

Взаємопов'язання знань та вмінь з ціннісними орієнтирами учня, формують його життєві компетентності, які потрібні для вдалої самореалізації у житті, праці та навчанні.

Однією із головною компетентністю НУШ, для формування гармонійного розвитку особистості є екологічна грамотність та здоровий спосіб життя. Через усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя має актуальність формування ціннісного відношення до здоров'я та екології учнів молодшої школи. Важливим значенням для учнів шкільного віку має здоровий спосіб, адже основне формування здоров'я та звичок саме проходить в цьому віці.

Тому пристосування дітей до навчальної діяльності через ігрові форми, вносять в урок елементи сюжетних або дидактичних ігор. Таким чином за допомогою нових концепцій НУШ, можна ігровим методом залучити дітей до виконання певних задач які виконуються на уроці фізичної культури, формуючи ціннісне відношення до екології та здоров'я.

2) Враховуючи особливості викладання уроків фізичної культури в дітей молодшого шкільного віку ми розробили і впровадили інноваційну методика в експериментальну групу учнів, з використанням технологій, гейміфікованих методів та трекеру прогресу для контролю досягнень.

Методика була впроваджена у другій чверті 2019 н.р. Працювали за даною методикою 21 день. Для того, щоб мотивувати учнів, найспритнішу команду або найактивнішого учня після кожної діяльності ми відмічали наліпкою на трекері прогресу, де позначено було кожний

блок, поділений на 3 уроки. Друге півріччя навчального року були розподілені на 8 блоків в, які входило по 3 уроки. Кожний з блоків мав свою тематику: блок 1 «Що ми знаємо про здоровий спосіб життя»; блок 2 «Харчування»; блок 3 «Режим дня»; блок 4 «Гігієна»; блок 5 «Екологічність»; блок 6 «Домашній побут»; блок 7 «Активний відпочинок та спорт»; блок 8 «Що ми дізналися?»

При впровадженні методики кожний блок складався з різної тематики і для її вивчення були використані такі засоби: перегляд коротких пізнавальних мультфільмів, презентації, естафети, робота по станціях з інвентарем, розгадування гігієнічних ребусів, спортивних кросвордів, складання пазлів корисних продуктів, сортування сміття на картинках, спасіння дерева від шкідливих впливів навколишнього середовища, складання карток з різними видами активної діяльності, всі ці засоби були впроваджені через ігрові моменти що було дуже цікаво та пізнавально. Формування в учнів молодшого шкільного віку здоров'язбережувальної компетентності складається з різних компонентів які працюють на благо нашого життя: здорове харчування; активний відпочинок; режиму дня; правил гігієни і т.п.

3) Аналізуючи ефективність розробленої методики за психоемоційний стан молодших школярів було проведено кольоро – малюнковий тест, який виявився дуже цікавим для дітей, їм дуже сподобалось малювати на уроці фізичної культури.

Тестування на початку та в кінці дослідження контрольної і експериментальної групи виконувалось перед уроком фізичної культури.

Аналізуючи повторне тестування контрольної та експериментальної групи в кінці дослідження видно, що емоційний стан контрольної групи не сильно змінився, учні на цей раз віддають: червоному, помаранчевому, зеленому, жовтому, синьому, голубому кольорам, що характеризуються переважно активністю, спокоєм та радістю. Проаналізувавши малюнки видно, що малюнки виконані в спокійній техніці, без різких переходів,

штрихування та натиск олівця нормальний, що не притаманно експериментальній групі.

Малюнки експериментальної групи виконані в нормальних величинах, що свідчить про нормальне самопочуття, спокійній техніці, без різких переходів, штрихування та натиск олівця нормальний, але проаналізувавши кольори в квадраті видно, що більш притаманним став синій, зелений, рожевий, помаранчевий, що свідчить про радість, активність, увагу та готовність до уроку.

Характеризуючи довільні малюнки встановлено, що у багатьох учнів експериментальної групи з'явився стан азарту, що пов'язаний з інноваційним підходом до діяльності на уроці фізичної культури. Після останнього уроку у другій чверті учні експериментальної групи були в піднятому настрої, адже їм дуже сподобалось отримувати винагороду наліпкою під час уроку, кожен з учнів був зацікавлений в вивченні матеріалу, бути найкращим та найшвидшим щоб отримати додаткову наліпку в особистий трекер прогресу.

Аналізуючи ефективність розробленої методики за сформованості здоров'язбережувальної компетентності видно, що показники контрольної та експериментальної групи, на початку дослідження рівень знань обох груп за середнім значенням був в межах 12-13 балів, що за шкалою оцінки «добре».

Після повторного тестування контрольної групи встановлено приріст від вихідних показників на 9,09%, порівнюючи з експериментальною групою в якій покращились результати та відбувся приріст в 50 %.

Підсумовуючи результати здоров'язбережувального тестування можна засвідчити, що за допомогою міжпредметного зв'язку та здоров'язбережувальній компетентності розроблена методика допомогла навчанню та вдосконаленню знань про екологію та здоров'я на 50 % від початкового етапу дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О. М., Єрмолова О. М., Іванова Л. І., Операйло С. І., Романенко Л. В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський, 2013. 192 с.
2. Види трекерів для формування нових звичок. / Гикер URL: <https://geeker.ru/android/ezhednevnyj-treker-privyчек/>
3. Гейміфікація в освіті / Освіта нова URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/2596-heimifikatsiia-v-osviti>
4. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Харків: “ОВС”, 2004. – 176 с.
5. Грищенко М. Нова українська школа [Електронний ресурс] / М. Грищенко // Міністерство освіти і науки України. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
6. Державний стандарт початкової загальної освіти. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2017>
7. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. Київ, 2004. 352 с
8. Діагностика психічних станів молодших школярів // Stud.com.us
URL: https://stud.com.ua/82680/psihologiya/diagnostika_psihichnih_staniv_molodshih_shkolyariv
9. Дубіна О. О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічної ситуації в Україні /за ред. Шафранського В. В. – Київ, 2018. 452 с.

10. Екологічна грамотність і здорове життя: турбота про майбутні покоління / На Урок URL: <https://naurok.com.ua/post/ekologichna-gramotnist-i-zdorove-zhittya-turbota-pro-maybutni-pokolinnya>
11. Екологічні проблеми і свідомі поведінка: що знають жителями Києва // Київ Україна URL: <https://ua.boell.org/uk/2019/03/05/ekologichni-problemi-i-svidoma-povedinka-shcho-znayut-zhitelki-i-zhiteli-kiieva>
12. Екологія та здоров'я. Освіта.ua URL: <https://ru.osvita.ua/school/method/upbring/286/>
13. Емоційний розвиток дітей. Як батьки можуть допомогти і не нашкодити // nus.org.ua URL: <https://nus.org.ua/view/emotsijnyj-rozvytok-ditej-yak-batky-mozhut-dopomogty-i-ne-nashkodyty/>
14. Закон України «Про Освіту». URL : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>
15. Здоровий спосіб життя тестування. На Урок URL: <https://naurok.com.ua/test/ekologiya-ta-zdorov-ya-602872.html>
16. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. – Черкаси: АНТЕЇ, 2005. – 263 с
17. Коваль В.Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління . Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.–Харків: ХДАДМ (ХХГП. - 2008. - №8. - С. 69 - 72.
18. Кольцова О.С. Педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у молодших школярів / О.С. Кольцова, О.Б. Пришва // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення : зб. статей І Всеукр. наук. конф. (11 квітня 2019 р.) /уклад. С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2019. – С. 119-123.

19. Кольцова О.С. Популяризація здорового способу життя та занять спортом засобами олімпійської освіти / О.С. Кольцова // Наука і освіта: науково-практичний журнал. – Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2015. – Вип. 4 (СХХХІІІ). – С. 96 – 100
20. Кольцова О.С. Формування культури здорового способу життя дітей та молоді в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності / О.С. Кольцова, Ю.Б. Кан // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна: [тези наук.-практ. конфер. для лікарів] / І Всеукраїнський спортфорум (Київ, 28-29 листопада 2014 р.) // М-во охорони здоров'я України, М-во молоді та спорту України, М-во освіти і науки України]. – Київ, 2014. – С. 72-73.
21. Концептуальні засади реформування середньої школи/ під заг. ред. Грищенко М. – Міністерство освіти і науки України , 2016.
22. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/>
23. Концепція початкової освіти / О.Я.Савченко, Н.М.Бібік, В.О.Мартиненко та ін.. // Початкова школа. – 2016. - № 6. – С. 1 – 4.
24. Методика викладання фізичної культури. Реферат // sites URL: <https://cutt.ly/qgKBb9K>
25. Москаленко Н. В., Степанова В. І., Власюк О. О., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Дніпропетровськ, 2011. 238 с. 8. Москаленко Н.В., Борисова, Ю.Ю., Сидорчук, Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. посіб. Дніпропетровськ, 2014. 128 с.
26. Москаленко Н.В., Борисова, Ю.Ю., Сидорчук, Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. посіб. Дніпропетровськ, 2014. 128 с

27. Нова українська школа: poradnik dla vchytel'ya / za red. N. M. Bibik. Kyiv : Litera. 2018. 160 s
28. НУШ: Педагогіка партнерства. Лілія Гриневич про співпрацю вчителів, учнів, батьків та директорів.
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8VWuhwv1B2U>
29. Основи формування культури здоров'я школярів у поглядах нацковців Польщі (історичний аспект) // oaji.net URL: <http://oaji.net/articles/2016/927-1462360781.pdf>
30. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Верховна рада України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>
31. Психологічні особливості учнів початкових класів // ort.kiev.ua URL: http://ort.kiev.ua/2.str/sps/sps_004.pdf
32. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Харків: “ОВС”, 2007. – 271 с.
33. Сортування сміття - красиве і корисне // rus.lb.ua URL: https://rus.lb.ua/society/2018/05/02/396399_sortuvannya_smitty_a_krasive_i_korisne.html
34. Типова освітня програма під керівництвом Р. Б. Шияна. URL: <https://nus.org.ua/news/>
35. Фізична культура навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи. Міністерство освіти і науки України URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.
36. Фізичне виховання дитини // ru.osvita.ua URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14704/>
37. Шість ознак того, що ваша школа – НУШ // nus.org.ua URL: <https://nus.org.ua/articles/shist-oznak-togo-shho-vasha-shkola-nush/>

38. 10 порад для здорового харчування дітей // www.nestle.ua
URL: <https://www.nestle.ua/nutrition/healthy-habits-kids>
39. School Sport and Activity Action Plan // www.gov.uk URL:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/848082/School_sport_and_activity_action_plan.pdf
40. Strengthen Physical Education in Schools // www.cdc.gov URL:
https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/PE_Data_Brief_CD_C_Logo_FINAL_191106.pdf

ДОДАТКИ

Протокол контингенту експериментальної групи дослідження

№ з/с	Прізвище та ім`я учня	Вік	Стать	Зріст, см	Вага, кг	Фізична група
1.	Матвей А.	10 років	Хлопчик	130	38	Підготовча
2.	Анастасія Б.	10 років	Дівчинка	132	32	Основна
3.	Софія В.	10 років	Дівчинка	132	32	Основна
4.	Марія Г.	10 років	Дівчинка	132	30	Основна
5.	Олексій Г.	10 років	Хлопчик	135	33	Основна
6.	Назар Д.	10 років	Хлопчик	132	33	Основна
7.	Данило Є	10 років	Хлопчик	136	34	Основна
8.	Крістіна К.	10 років	Дівчинка	133	32	Основна
9.	Маргарита К.	10 років	Дівчинка	133	30	Основна
10.	Марія К.	10 років	Дівчинка	132	30	Основна
11.	Егор К.	10 років	Хлопчик	139	38	Основна
12.	Данило К.	10 років	Хлопчик	134	39	Підготовча
13.	Лев Л.	10 років	Хлопчик	135	35	Основна
14.	Віолета М.	10 років	Дівчинка	137	39	Основна
15.	Аліна М.	10 років	Дівчинка	133	33	Основна
16.	Наталія М.	10 років	Дівчинка	134	35	Основна
17.	Архип П.	10 років	Хлопчик	137	38	Основна
18.	Данило П.	10 років	Хлопчик	135	37	Основна
19.	Кирило С.	10 років	Хлопчик	135	36	Основна
20.	Влада Т.	10 років	Дівчинка	133	33	Основна
21.	Владислава Ш.	10 років	Хлопчик	135	32	Основна
22.	Максим Ю.	10 років	Хлопчик	137	38	Основна

Продовження додатку А

Таблиця 2

Протокол контингенту контрольної групи дослідження

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Вік	Стать	Зріст, см	Вага, кг	Фізична група
1.	Кирило Б.	10 років	Хлопчик	135	37	Підготовча
2.	Уляна Б.	10 років	Дівчинка	133	30	Основна
3.	Богдан Г.	10 років	Хлопчик	132	32	Основна
4.	Ілля Д.	10 років	Хлопчик	132	30	Основна
5.	Назар Ж.	10 років	Хлопчик	130	34	Основна
6.	Олександр І.	10 років	Хлопчик	129	31	Основна
7.	Катерина К.	10 років	Дівчинка	134	29	Основна
8.	Филип К.	10 років	Хлопчик	136	37	Основна
9.	Кирило К.	10 років	Хлопчик	134	38	Підготовча
10.	Ярослав К	10 років	Хлопчик	137	40	Основна
11.	Поліна Л.	10 років	Дівчинка	134	28	Основна
12.	Вікторія Л.	10 років	Дівчинка	134	30	Підготовча
13.	Олександра М.	10 років	Хлопчик	135	35	Основна
14.	Іван П.	10 років	Хлопчик	137	36	Основна
15.	Ярослав П.	10 років	Хлопчик	134	33	Основна
16.	Софія С.	10 років	Дівчинка	134	27	Основна
17.	Софія С.	10 років	Дівчинка	135	29	Основна
18.	Дар'я Ф.	10 років	Дівчинка	134	31	Основна
19.	Владислава Ч.	10 років	Дівчинка	134	28	Основна
20.	Христина Щ.	10 років	Дівчинка	133	30	Основна
21.	Софія Я.	10 років	Дівчинка	132	29	Основна

План – конспект

Урок 12

Модуль: вправи для опанування навичками володіння м'ячем.

Тема: «Грамотна утилізація сміття».

Мета заняття: розвиток швидкісно-силових якостей засобом удосконалення техніки ловіння та передачі м'яча.

Завдання заняття:

1. Вивчення техніки ловіння та передачу м'ячі;
2. Удосконалення швидкісно силових якостей;
3. Виховати грамотне ставлення до проблем екології.

Місце проведення: Херсонська гімназія № 1

Час заняття: 45 хвилин.

Інвентар: маленькі баскетбольні м'ячі 22 шт, фішки.

№	Зміст	Дозування		Організаційно-методичні рекомендації	
		Час	Кількість	Методи орг-ції учнів, способи викон. вправ	Методичні вказівки
1.	<i>Підготовча частина</i>	20`		Фронтальний спосіб організації	Перевірка зовнішнього вигляду учнів
	Повідомлення завдань уроку; Шикування; Замір ЧСС; Стройові вправи;	1` 1` 30` 1`		Одночасний спосіб виконання	Перевірка присутності учнів Чітке виконання вправ.
2.	Повільний біг <i>-ЗРВ в русі</i> <i>- ЗРВ на місці</i>	1`30` ` 6`30` ` 8`30` `		Одночасний та поточний спосіб виконання	Біг в спокійному темпі Слідкувати за дистанцією учнів. вправ, виконуються вправи з великою частотою руху. Виконання вправ чітко під рахунок вчителя.
4.	<i>Основна частина</i> 1) Удосконалення ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей Замір ЧСС	25` 6` 1`		Попередній спосіб виконання	Виконуємо передачі в парах, стоячи на відстані 3-4 м двома руками від грудей, стоячи в баскетбольній стійці, спина пряма, виконуючи

Продовження додатку Б

4.	<p>2) Удосконалення ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча</p> <p>3) Рухлива гра «Число»</p> <p>4) Естафета «сортування сміття» Клас розподіляється на 4 команди. Кожна команда обирає собі назву команди, з даної теми уроку. Кожна команда отримує картки 15 карток різного характеру сміття.</p>	6` 6` 6`		<p>Поперемінний спосіб виконання</p> <p>Одночасний спосіб виконання</p> <p>Поперемінний спосіб виконання</p>	<p>передачу робимо невеликий крок до партнера. Учень який віддав передачу, руки тримає перед собою, пальці широко розставлені, позиція готовності отримати назад передачу.</p> <p>Виконуємо передачі в парах, стоячи на відстані 3-4 м правою рукою від плеча, стоячи в баскетбольній стійці, спина пряма, техніка виконання вказана у попередній вправі. За сигналом вчителя виконуються передачі лівою рукою.</p> <p>У кожної дитини м'яч. Учитель в будь-якому контексті повинен сказати цифрах, діти виконуючи завдання повинні зреагувати, і утворити це число, сказаним кількістю гравців вставши в коло, поклавши м'яч між ніг на підлогу і взятися міцно за руки.</p> <p>Перший учень бере картку де зображений певний вид сміття: яблуко, кришка, папір. Виконує естафету «саджання картоплі», після посадки останньої картоплі, біжить до кошика зі сміттям, та кидає в певний кошик певне сміття, і швидко повертається до команди, передаючи естафету.</p> <p>Наступний учень бере картку, збирає «картоплі», кладе сміття до кошика, і повертається до команди. Перемагає та команда яка</p>
----	--	------------------------	--	--	---

Продовження додатку Б

					жодного разу не помилилась з утилізацією певного сміття, тоді отримує усі члени команди наліпки, також можна отримати додаткову нагороду якщо учень не зробив жодної помилки при викиданні сміття.
5.	<i>Заключна частина</i> 1. Відновлювальні вправи. 2. Шикування в шеренгу 3. Замір ЧСС 4. Повідомлення результатів уроку 5. Організований вихід з залу.	5` 1` 1` 1` 1`		Фронтальний спосіб організації	Ходіння на п'ятах на носках. Вдох руки в гору, через сторону в низ наклін видих.

**Протокол показників рівня фізичної підготовленості дівчат
молодшого шкільного віку контрольної групи на початку
дослідження**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Види тестування, бали				
		Рівномірний біг без урахування часу, м	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Біг на 30 м, с	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	Уляна Б.	512	6	6,7	12,8	10
2	Катерина К.	604	6	6,4	12,9	10
3	Поліна Л.	798	6	7.1	13,0	9
4	Вікторія Л.	675	7	5,6	11,9	11
5	Софія С.	668	6	5,8	12,2	10
6	Софія С.	803	7	6,5	11,8	11
7	Дар'я Ф.	821	9	5,8	11,7	12
8	Владислава Ч.	512	6	6,9	12,9	10
9	Христина Щ.	815	5	6,3	12,4	10
10	Софія Я.	578	6	7,0	12,9	11
Середнє значення та рівень досягнень		680,4 добре	6,4 задовільно	6,4 добре	12,4 добре	10,5 добре

Продовження додатку В

Таблиця 4

**Протокол показників рівня фізичної підготовленості дівчат
молодшого шкільного віку контрольної групи в кінці дослідження**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Види тестування, бали				
		Рівномірний біг без урахування часу, м	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Біг на 30 м, с	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	Уляна Б.	535	6	6,7	12,2	10
2	Катерина К.	614	8	6,4	12,4	11
3	Поліна Л.	800	6	6,9	12,9	9
4	Вікторія Л.	680	7	5,6	11,9	11
5	Софія С.	668	6	5,6	12,2	10
6	Софія С.	809	7	6,5	11,8	11
7	Дар'я Ф.	825	9	5,8	11,7	12
8	Владислава Ч.	524	6	6,7	12,5	11
9	Христина Щ.	820	6	6,3	12,4	10
10	Софія Я.	578	7	7,0	12,2	12
Середнє значення та рівень досягнень		685,3 добре	6,8 задовільно	6,3 добре	12,2 добре	10,7 добре

**Протокол показників рівня фізичної підготовленості дівчат
молодшого шкільного віку експериментальної групи на початку
дослідження**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Види тестування, бали				
		Рівномірний біг без урахування часу, м	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Біг на 30 м, с	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	Анастасія Б.	670	5	6,7	12,8	12
2	Софія В.	584	6	6,4	12,9	10
3	Марія Г.	703	6	6,8	13,0	9
4	Крістіна К.	817	7	5,6	11,9	11
5	Маргарита К.	668	6	5,8	12,2	10
6	Марія К.	529	7	6,5	11,8	11
7	Віолета М.	821	9	5,8	11,7	11
8	Аліна М.	512	6	6,9	12,9	12
9	Наталія М.	815	5	6,3	12,4	10
10	Влада Т.	578	7	7,0	12,9	11
11	Владислава Ш.	800	6	7,0	12,6	10
Середнє значення та рівень досягень		681,5 добре	6,3 задовільно	6,4 добре	12,4 добре	10,9 добре

Продовження додатку Г

Таблиця 6

**Протокол показників рівня фізичної підготовленості дівчат
молодшого шкільного віку експериментальної групи в кінці
дослідження**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Види тестування				
		Рівномірний біг без урахування часу, м	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Біг на 30 м, с	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	Анастасія Б.	689	6	6,2	12,1	12
2	Софія В.	590	6	6,3	12,5	10
3	Марія Г.	720	8	6,8	12,7	10
4	Крістіна К.	830	7	5,5	11,8	13
5	Маргарита К.	672	6	5,8	12,2	10
6	Марія К.	535	8	6,5	11,8	11
7	Віолета М.	840	10	5,6	11,7	13
8	Аліна М.	520	6	6,9	11,7	12
9	Наталія М.	820	6	6,0	12,4	11
10	Влада Т.	600	7	7,0	12,4	12
11	Владислава Ш.	816	6	7,0	12,3	10
Середнє значення та рівень досягнень		693,8 добре	7.0 добре	6,3 добре	12,1 відмінно	11,7 відмінно

**Протокол показників рівня фізичної підготовленості хлопців
молодшого шкільного віку контрольної групи на початку
дослідження**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Види тестування				
		Рівномірний біг без урахування часу, м	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	Біг на 30 м, с	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	Кирило Б.	713	5	6,6	11,4	3
2	Богдан Г.	803	4	6,4	12,3	3
3	Ілля Д.	846	3	5,9	11,7	2
4	Назар Ж.	698	5	6,1	11,9	3
5	Олександр І.	610	3	5,5	12,7	2
6	Филип К.	585	4	6,8	13,0	3
7	Кирило К.	801	5	6,3	11,5	4
8	Ярослав К	579	6	5,6	11,0	2
9	Іван П.	899	5	5,8	11,3	3
10	Ярослав П.	875	4	6,2	11,7	2
Середнє значення та рівень оцінювання		745 добре	4,4 задовільно	6,0 задовільно	12,0 добре	2,9 задовільно

**Протокол показників рівня фізичної підготовленості хлопців
молодшого шкільного віку контрольної групи в кінці дослідження**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Види тестування				
		Рівномірний біг без урахування часу, м	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	Біг на 30 м, с	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	Кирило Б.	750	5	6,4	11,4	3
2	Богдан Г.	815	4	6,4	12,3	3
3	Ілля Д.	850	3	5,8	11,5	3
4	Назар Ж.	702	4	5,9	11,9	3
5	Олександр І.	617	3	5,5	12,6	3
6	Филип К.	591	4	6,7	12,4	3
7	Кирило К.	812	5	6,3	11,5	4
8	Ярослав К	584	5	5,6	11,0	2
9	Іван П.	900	5	5,5	11,3	3
10	Ярослав П.	885	4	6,0	11,4	2
Середнє значення та рівень досягнень		750,5 добре	4,2 задовільно	6,1 добре	11,7 добре	2,9 задовільно

**Протокол показників рівня фізичної підготовленості хлопців
молодшого шкільного віку експериментальної групи на початку
дослідження**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Види тестування				
		Рівномірний біг без урахування часу, м	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	Біг на 30 м, с	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	Матвей А.	567	3	7,1	13,1	2
2	Олексій Г.	932	6	6,8	12,0	3
3	Назар Д.	600	3	5,9	11,9	2
4	Данило Є	623	4	6,3	12,5	3
5	Егор К.	789	5	6,0	12,2	2
6	Данило К.	577	3	7,0	13,3	4
7	Лев Л.	801	4	6,5	12,5	3
8	Архип П.	915	7	5,6	11,4	5
9	Данило П.	744	5	6,0	12,0	4
10	Кирило С.	844	5	5,8	11,6	3
11	Максим Ю.	947	7	5,4	11,2	6
Середнє значення та рівень досягнень		758 добре	4,7 задовільно	6,2 добре	12,1 добре	3,3 задовільно

**Протокол показників рівня фізичної підготовленості хлопців
молодшого шкільного віку експериментальної групи в кінці
дослідження**

№ з/п	Прізвище та ім'я	Види тестування, бали				
		Рівномірний біг без урахування часу, м	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	Біг на 30 м, с	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	Матвей А.	600	4	6,5	12,1	3
2	Олексій Г.	932	6	6,2	12,0	3
3	Назар Д.	620	4	5,7	11,5	3
4	Данило Є	650	5	6,0	12,2	3
5	Егор К.	800	6	5,8	12,0	4
6	Данило К.	600	4	6,7	12,8	4
7	Лев Л.	820	5	6,0	12,0	3
8	Архип П.	940	7	5,6	11,4	5
9	Данило П.	770	6	5,9	11,4	4
10	Кирило С.	870	6	5,5	11,6	3
11	Максим Ю.	954	7	5,4	11,2	6
Середнє значення та рівень досягень		777 добре	5,4 добре	5,9 відмінно	11,4 відмінно	3,9 добре

Бланк для проведення тестування з визначення рівня знань про екологію та здоров'я

«На Урок»

Екологія та здоров'я

ПІБ:

Клас:

Дата:

1. Здоровий спосіб життя - це дотримання правил збереження та зміцнення здоров'я

<input type="checkbox"/> а) так	<input type="checkbox"/> б) ні
---------------------------------	--------------------------------
2. Ознакою здорового способу життя є

<input type="checkbox"/> а) ігри на комп'ютері.	<input type="checkbox"/> б) дотримання режиму дня і правил гігієни.
<input type="checkbox"/> в) поганий настрій.	<input type="checkbox"/> г) надмірне захоплення телевізором
3. Що сприяє запобіганню сутулості?

<input type="checkbox"/> а) дуже низькі або дуже високі меблі	<input type="checkbox"/> б) регулярні фізичні вправи
<input type="checkbox"/> в) неправильне положення при сидінні	<input type="checkbox"/> г) відсутність фізичних вправ
4. Безпечне навколишнє середовище

<input type="checkbox"/> а) не потрібне людині	<input type="checkbox"/> б) загрожує життю людини
<input type="checkbox"/> в) шкодить її здоров'ю	<input type="checkbox"/> г) не загрожує життю людини
5. Людина змінює навколишнє середовище для того, щоб

<input type="checkbox"/> а) зробити своє життя безпечним і комфортним	<input type="checkbox"/> б) зруйнувати природні системи
<input type="checkbox"/> в) зберегти природні системи	<input type="checkbox"/> г) подивитися, що вийде
6. Тобі пропонують пірнути в річку зі стрімкого берега. Ти

<input type="checkbox"/> а) одразу ж стрибнеш	<input type="checkbox"/> б) не будеш стрибати
<input type="checkbox"/> в) не будеш стрибати, доки не стрибне хтось інший	<input type="checkbox"/> г) запитаєш, яка там обривом, глибина, і стрибнеш.
7. Що допоможе тобі зберегти своє життя й здоров'я на воді?

<input type="checkbox"/> а) Купання в незнайомих місцях	<input type="checkbox"/> б) Купання під час грози
<input type="checkbox"/> в) Купання під час шторму	<input type="checkbox"/> г) Купання в спеціально відведеному місці в якому є захисні засоби і й працює рятувальна служба.

Продовження додатку Ж

8. До шкідливих звичок належить

- а) звичка бути обов'язковим учнем, який усе робить вчасно
- б) звичка піднімати руку, якщо хочете щось спитати або сказати на уроці
- в) звичка розкидати речі, а потім довго їх шукати, коли вони потрібні
- г) звичка дивитися собі під ноги, бути уважним

9. Руйнує здоров'я бруд на руках і тілі

- а) Так
- б) Ні

10. Для здоров'я потрібно

- а) довготривало переглядати телепередачі про здоров'я.
- б) дотримуватись режиму дня.
- в) мати шкідливі звички.
- г) захоплюватись комп'ютерними іграми.

11. З чого потрібно починати свій день?

- а) З чаю
- б) Зі склянки води
- в) Ранок починається з кави
- г) З вівсяної каші

12. Укажіть, що може призвести до виникнення пожежі в лісі:

- а) використання справних газових приладів
- б) використання справної системи каналізації
- в) використання справних електричних приладів
- г) недбале поводження із сірниками та горючими хімічними речовинами

13. що забруднює наше повітря ?

- а) заводи
- б) люди які гуляють ввечері
- в) квіти
- г) машини

14. На скільки категорій, як мінімум, потрібно сортувати сміття у себе вдома?

- а) органічне і неорганічне
- б) органіка, неорганіка та скло
- в) папір, скло, пластик, органіка, небезпечні відходи (батареї)

15. З чим потрібно ходити у супермаркет?

- а) з пакетом
- б) з гарним настроєм
- в) з еко-сумкою

16. Як зменшити кількість відходів?

- а) Відмовитися від одноразових речей
- б) Поїхати жити відлюдником у ліс
- в) У мене біля дому великі сміттєві баки, навіщо зменшувати?
- г) З'їдати усі покупки разом з упаковою

Продовження додатку Ж

17.



Куди ви викинете пляшку від води (таку, як на картинці)

- а) контейнер "скло" б) контейнер "пластик"
- в) звичайні відходи

18.



Що зробите з упаковками від соків чи молочної продукції (Tetra Pak) ?

- а) контейнер "скло" б) звичайні відходи
- в) контейнер "пластик"

19. Що зробите з кришками від пластикових пляшок?

- а) звичайні відходи б) контейнер "пластик"
- в) контейнер "скло"

20. Насправді, до чого ми все це. Відходи – це цінний ресурс. Звичайну паперову упаковку з-під пластівців можна переробити 7 разів, а 60 кілограмів такого паперу рівноцінні одному дереву. Тепер ти готовий/-а почати сортувати відходи?

- а) так б) ні

Ключ до тесту

- | | | | |
|----------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| 1. а (1 балів) | 6. б (1 балів) | 11. б (1 балів) | 16. а (1 балів) |
| 2. б (1 балів) | 7. г (1 балів) | 12. г (1 балів) | 17. б (1 балів) |
| 3. б (1 балів) | 8. в (1 балів) | 13. а г (1 балів) | 18. в (1 балів) |
| 4. г (1 балів) | 9. а (1 балів) | 14. в (1 балів) | 19. б (1 балів) |
| 5. в (1 балів) | 10. б (1 балів) | 15. в (1 балів) | 20. а (1 балів) |

**Протокол вхідних показників рівня знань про екологію та здоров'я
контрольної групи**

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Кіл-ть набраних балів	Шкала оцінювання
1.	Кирило Б.	14	Добре
2.	Уляна Б.	10	Задовільно
3.	Богдан Г.	8	Задовільно
4.	Ілля Д.	12	Добре
5.	Назар Ж.	15	Добре
6.	Олександр І.	9	Задовільно
7.	Катерина К.	12	Добре
8.	Филип К.	18	Добре
9.	Кирило К.	10	Добре
10.	Ярослав К	7	Задовільно
11.	Поліна Л.	11	Добре
12.	Вікторія Л.	12	Добре
13.	Олександра М.	14	Добре
14.	Іван П.	9	Задовільно
15.	Ярослав П.	16	Добре
16.	Софія С.	14	Добре
17.	Софія С.	13	Добре
18.	Дар'я Ф.	15	Добре
19.	Владислава Ч.	9	Задовільно
20.	Христина Щ.	17	Добре
21.	Софія Я.	15	Добре
Середнє значення		12,1	Добре

Продовження додатку 3

Таблиця 12

**Протокол кінцевих показників рівня знань про екологію та здоров'я
контрольної групи**

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Кіл-ть набраних балів	Шкала оцінювання
1.	Кирило Б.	15	Добре
2.	Уляна Б.	12	Добре
3.	Богдан Г.	10	Добре
4.	Ілля Д.	12	Добре
5.	Назар Ж.	16	Добре
6.	Олександр І.	10	Добре
7.	Катерина К.	14	Добре
8.	Филип К.	18	Добре
9.	Кирило К.	11	Добре
10.	Ярослав К	10	Добре
11.	Поліна Л.	11	Добре
12.	Вікторія Л.	12	Добре
13.	Олександра М.	15	Добре
14.	Іван П.	12	Добре
15.	Ярослав П.	16	Добре
16.	Софія С.	14	Добре
17.	Софія С.	13	Добре
18.	Дар'я Ф.	15	Добре
19.	Владислава Ч.	11	Добре
20.	Христина Щ.	17	Добре
21.	Софія Я.	15	Добре
Середнє значення		13,2	Добре

**Протокол вхідних показників рівня знань про екологію та здоров'я
експериментальної групи**

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Кіл-ть набраних балів	Шкала оцінювання
1.	Матвей А.	13	Добре
2.	Анастасія Б.	15	Добре
3.	Софія В.	15	Добре
4.	Марія Г.	9	Задовільно
5.	Олексій Г.	11	Добре
6.	Назар Д.	13	Добре
7.	Данило Є	8	Задовільно
8.	Крістіна К.	14	Добре
9.	Маргарита К.	10	Добре
10.	Марія К.	12	Добре
11.	Егор К.	11	Добре
12.	Данило К.	12	Добре
13.	Лев Л.	7	Задовільно
14.	Віолета М.	11	Добре
15.	Аліна М.	14	Добре
16.	Наталія М.	13	Добре
17.	Архип П.	16	Добре
18.	Данило П.	14	Добре
19.	Кирило С.	16	Добре
20.	Влада Т.	15	Добре
21.	Владислава Ш.	13	Добре
22.	Максим Ю.	17	Добре
Середнє значення		12,6	Добре

Продовження додатку К

Таблиця 14

**Протокол кінцевих показників рівня знань про екологію та здоров'я
експериментальної групи**

№ з/с	Прізвище та ім'я учня	Кіл-ть набраних балів	Шкала оцінювання
1.	Матвей А.	17	Добре
2.	Анастасія Б.	18	Добре
3.	Софія В.	20	Відмінно
4.	Марія Г.	18	Добре
5.	Олексій Г.	19	Добре
6.	Назар Д.	19	Добре
7.	Данило Є	18	Добре
8.	Крістіна К.	20	Відмінно
9.	Маргарита К.	19	Добре
10.	Марія К.	19	Добре
11.	Егор К.	19	Добре
12.	Данило К.	18	Добре
13.	Лев Л.	18	Добре
14.	Віолета М.	20	Відмінно
15.	Аліна М.	19	Добре
16.	Наталія М.	18	Добре
17.	Архип П.	20	Відмінно
18.	Данило П.	20	Відмінно
19.	Кирило С.	20	Відмінно
20.	Влада Т.	19	Добре
21.	Владислава Ш.	18	Добре
22.	Максим Ю.	20	Відмінно
Середнє значення		18,9	Добре