

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

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З
ПРЕДМЕТУ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ
ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконала: студентка 2 курсу
11-211 групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Освітня програма «Середня освіта
(Фізична культура)»

Ястреб Аліна Романівна

Керівник: к.пед.н, доцентка
Городинська І.В.

Рецензент: док. пед. наук,
професорка; завідувачка кафедри
теорії та методики фізичного
виховання Львівського державного
університету ім. Івана Боберського
Боднар І.Р.

Івано-Франківськ, 2023

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Нова фізична культура в новій українській школі: теоретичний аспект | 8 |
| 1.1. Нова українська школа в контексті реформування загальної середньої освіти | 8 |
| 1.2. Сучасні підходи до фізичної культури в реаліях Нової української школи | 12 |
| 1.3. Особливості застосування модульної навчальної програми з фізичної культури | 15 |
| РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження | 22 |
| 2.1. Організація дослідження | 22 |
| 2.2. Методи дослідження | 23 |
| РОЗДІЛ 3. Організаційно-методичні основи викладання варіативної складової модульної навчальної програми | 26 |
| 3.1. Стан реалізації існуючих програмно-нормативних вимог Нової української школи на практиці | 26 |
| 3.2. Планування та методика викладання модулів «Баскетбол», «Баскетбол «3х3», «Корфбол» на уроках фізичної культури | 31 |
| 3.3. Ефективність використання навчально-методичного забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол»..... | 37 |
| ВИСНОВКИ | 43 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 45 |
| ДОДАТКИ | 50 |
| Додаток А | 51 |

ВСТУП

Актуальність. В сучасних умовах розбудови загальної середньої освіти орієнтація фізичної культури на здоров'язберігаючі технології є одним із важливих пріоритетів розвитку освіти, зокрема загальної середньої.

Фізична культура як складова загальної культури людства, започатковує основи збереження здоров'я та розвиток всіх своїх складових, застосовує комплексні підходи до формування психічних та рухових якостей і навичок, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ, удосконалює фізичну та психологічну підготовку людини до активної участі в особистому та суспільному житті, забезпечує загальний культурний розвиток особистості [4].

В останні роки спостерігається зниження інтересу учнів всіх етапів освіти до уроків фізичної культури й, в загалі, до занять фізичними вправами у вільний час. Однією із причин є одноманітність проведення фізичної культури в закладах освіти через стандартно-обмежені види фізичної активності. Вирішення даної проблеми можливо, на думку фахівців в галузі фізичної культури, через впровадження в програмний матеріал фізичної культури різноманітних видів фізичної активності та спорту [11]

Саме основні положення реформи «Нова Українська школа» акцентують увагу на освітні зміни, новітні підходи до організації фізичного виховання учнів середньої ланки освіти, створення сприятливих умов для оптимального фізичного розвитку і фізичної активності, збереження та зміцнення здоров'я, формування мотивації та стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом [21].

Тому, сьогодні великого значення набуває модернізація шкільного фізичного виховання в умовах нової української школи. Міністерство освіти і науки України в 2021 році презентувала нову модельну програму з фізичної культури для учнів 5-6 класів через український проєкт «Junior Z», а після апробації в 2022 році було затверджено. Програма спрямована на залучення підростаючого покоління до різних видів спорту та рухової активності з метою фізичного вдосконалення, формування стійкої мотивації до занять, здатності та бажання дотримуватись здорового способу життя, ціннісного ставлення до життя та здоров'я.

В сучасних реаліях реалізації основних положень реформи Нової української школи спостерігаються пошуки науковців щодо розробки навчально-методичного забезпечення процесу фізичного виховання в умовах реалізації нової модульної програми. Саме вирішенню цих питань присвячені роботи Кісільової М.В., Сороколіт Н., Чопик Р., Шиян О. та інших.

Фахівець Кисельова М.В. запропонувала в своєму методичному посібнику інтернет-підтримку варіативних модулів нової програми, приклади сучасного, нестандартного інвентарю та обладнання, використання ігор-естафет [26]. Питання аналізу нормативної бази освітнього процесу з фізичного виховання розглянуті науковцями Сороколіт Н., Чопик Р. [37]. Експериментальній перевірці ефективності проведення курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури з метою визначення їх обізнаності з основними положеннями Нової української школи та формуванням професійної готовності присвячені наукові роботи Сороколіт Н. [36].

Багато науковців вважають, що рухливі та спортивні ігри є одним із найважливіших засобів фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Використання в освітньому процесі рухливих та спортивних ігор як засобу та форми організації фізичного і

психологічного розвитку учнів, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, активної творчої діяльності учнів. Навчання цих ігор забезпечує вирішенню освітніх, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання, надає можливості для прояву особистих інтересів і здібностей учнів [13].

Використання в освітньому процесі ігор з елементами баскетболу як важливого засобу фізичного виховання учнів, створює умови для формування здоров'язберігаючих компетентностей, життєвоважливих навичок, покращує інтерес до фізичної культури та спорту.

Отже, в умовах трансформаційних змін відбувається виявлення основних особливостей впровадження предмету «Фізична культура». Модернізація освіти спонукає науковців та практиків до пошуку нових освітніх технологій, до впровадження нетрадиційних форм та методів виховання та навчання учнів, перегляду навчально-методичного забезпечення уроку з фізичної культури в реаліях Нової української школи, що й обумовлює актуальність теми.

Зв'язок кваліфікаційної роботи з науковими темами. Робота виконувалась згідно наукової теми «Соціально-педагогічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (0118U100260) кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Мета роботи – визначити ефективність використання навчально-методичного забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол» на уроках фізичної культури.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати сучасні підходи до фізичного виховання згідно реформування загальної середньої освіти в реаліях Нової української школи.
2. Визначити стан реалізації існуючих програмно-нормативних вимог Нової української школи на практиці.

3. Проаналізувати особливості використання варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол» на уроках фізичної культури.
4. Перевірити ефективність використання навчально-методичного забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол».

Об'єктом дослідження є фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – навчально-методичне забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол».

Методи дослідження – аналіз та узагальнення нормативно-програмних документів, аналіз та систематизація психолого-педагогічної літератури, анкетування, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

- Узагальнено основні положення реформування загальної середньої освіти та погляди науковців щодо шляхів впровадження нової модульної програми з фізичної культури;
- Доповнено інформаційна база про стан процесу вибору варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури на практиці;
- Удосконалено методика проведення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол».

Практична значущість роботи. Висновки та пропозиції кваліфікаційної роботи можуть бути використанні під час вивчення студентами дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання», проходження виробничої практики та вчителями фізичної культури під час проведення уроків з варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол».

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження за матеріалами кваліфікаційної роботи висвітлені у науковій статті, що опублікована в збірці наукових праць «Магістерські студії» Херсонського державного університету, 2023 р.) [43].

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи встановлює 54 сторінки комп'ютерного набору, основний обсяг роботи – 44 сторінки. Кваліфікаційна робота наочно представлена 2 таблицями, 3 схемами, 4 діаграмами. У роботі використано 43 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

1.1. Нова українська школа в контексті реформування загальної середньої освіти

Соціально-економічні й суспільно-політичні зміни, що відбуваються в світі та державі, вимагають трансформації системи загальної середньої освіти. Саме з цих позицій відбувається реформування освітньої галузі, що розпочалось у 2018 році з початкової освіти. Заклади загальної середньої освіти мають стати інструментарієм забезпечення особистого розвитку учнів, закладати підґрунтя їхньої подальшої самоосвіти для успішної самореалізації в суспільстві, а вчитель – успішний вчитель нової школи, вирішить багато питань щодо якості викладання, від використання застарілих дидактичних методів навчання до отримання свободи творчості та дій щодо експериментування та імпровізації, вибору навчальних матеріалів.

Нова українська школа – це сучасна та важлива реформа Міністерства освіти і науки України, нормативний документ нових можливостей для всіх учасників освітнього процесу (учнів, вчителів, батьків). Головна мета цієї реформи – створити школу, у якій може буде давати учням не тільки відповідні знання, а й вміння застосовувати їх у житті, через сформовані компетенції [21].

У Концепції Нової української школи наголошено, що розбудова нової школи буде здійснюватись довготривало з 2016 по 2029 роки у три фази. Початок реформування початкової школи за новими освітніми стандартами й на компетентнісній основі розпочато з 2018 року, у подальшому розбудова буде спрямована на розроблення, апробацію та

затвердження стандартів профільної середньої освіти, початок роботи за новими освітніми стандартами базової та профільної школи [14].

Метою повної загальної середньої освіти згідно реформи Нової української школи є «різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності» [20]

НУШ визначає модель випускника нової школи, в основу якої покладені наступні складові: особистість, патріот, інноватор.

- цілісна, усебічно розвинена, здатна до критичного мислення особистість;
- з активною позицією патріот, який діє відповідно морально-етичних принципів й патріот - здатний приймати відповідальні рішення, в ситуаціях, що склались, поважає гідність і права людини;
- здатний змінювати навколишній світ (інноватор), розвивати економіку за принципами сталого розвитку, конкурувати на ринку праці, вчитись упродовж життя [26].

Велика увага надається й характеристиці формули нової школи, що визначає її стратегію. Документ наголошує на дев'яти ключових компонентів формули нової школи:

- ✓ новий зміст освіти, заснований на формуванні потрібних для самореалізації компетентностей;
- ✓ умотивований вчитель, який розвиває свою професію та має свободу ініціативи та творчості;
- ✓ наскрізний процес виховання, що формує цінності;
- ✓ децентралізація та ефективне управління, що надає автономію школі;

- ✓ педагогіка партнерства між всіма учасниками освітнього процесу;
- ✓ дитиноцентризм, орієнтація учня в освітньому просторі;
- ✓ нова структура школи, яка надає змогу набуті компетентності для життя та добре засвоїти новий зміст освіти;
- ✓ справедливе фінансування, розподіл публічних коштів, що забезпечує однаковим рівень доступу всіх дітей до якісної освіти;
- ✓ сучасне освітнє середовище, що забезпечить необхідні умови, технології для навчання всіх учасників освітнього процесу поза навчального закладу [20].

Під час навчання дитині недостатньо надати лише знання, важливо вміти ними користуватись. Тому знання та вміння, що взаємопов'язані з цінними орієнтирами учнів, формують їх життєві компетенції, що необхідні для самореалізації у повсякденному житті. Ключові компетентності Нової української школи відображено на рисунку 1.1.



Рис. 1.1. Ключові компетенції «Нової української школи»

Нові освітні стандарти, зокрема стандарт базової середньої освіти, ґрунтуються на нормативному документі «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя». Ці компетентності сформовані під час освіти кожна особистість потребує успішно реалізувати протягом життя. Кожна з ключових компетентностей однаково важлива та має тісний взаємозв'язок з іншими, котрі діти набувають у процесі навчання різних предметів на всіх етапах освіти [14].

Особливої уваги надається організації освітнього процесу, що спрямований на принципах варіативності та характеризує особисто-орієнтовану модель освіти. Варіативність полягає у використанні різних методик навчання, вибору типової і модельної освітньої програми, широкому вибору навчально-технічних ресурсів.

Особисто-орієнтована модель освіти в Новій українській школі характеризується тим, що в центрі навчання знаходиться учень, його мотиви, активність, потреби, індивідуально-психологічні особливості, інтелект, ціннісні орієнтири. Особистісно-орієнтована модель освіти ставить за мету створення умов для розвитку гармонійної, само розвивальної, морально досконалої, соціально активної, професійно компетентної особистості; вибір учнем шляхів, методів, засобів навчання; єдність внутрішніх і зовнішніх мотивів; рівноправні стосунки з вчителем; наявність засобів, способів й правил соціально-професійно-комунікативної діяльності, розвиток особистості в цілому [20].

Отже, виходячи з цієї позиції ставляться наступні завдання вчителя, а саме: скоординувати та спрямовувати діяльність учнів на формування навчально-пізнавальних та комунікативних потреб; підбір узагальнених способів і прийомів навчальної діяльності; конкретизацію й самостійне вирішення конкретних освітніх завдань; сприяти засвоєнню нових знань, удосконаленню вмінь в усіх видах діяльності.

1.2. Сучасні підходи до фізичної культури в реаліях Нової української школи

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що фізична культура як складова загальної культури людства, започатковує основи збереження здоров'я та розвиток всіх складових, застосовує комплексні підходи до формування психічних та рухових якостей і навичок, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ, удосконалює фізичну та психологічну підготовку людини до активної участі в особистому житті та суспільстві, забезпечує загальний культурний розвиток особистості

У контексті Нової української школи фізична культура має навчити учнів використовувати отриманні у процесі навчання знання і вміння для використання їх повсякденному житті та вирішення у життєвих ситуаціях. Це окреслює Державний стандарт базової загальної

середньої освіти [21], тому заняття фізичною культурою мають бути стійкою звичкою у майбутньому. Природна сутність фізичної культури – рух, змагання, самовпевненість [4].

Державний стандарт повної загальної середньої освіти – це «нормативний документ, котрий визначає загальний обсяг навчального навантаження здобувачів початкової, базової середньої, профільної середньої освіти, вимоги до їх компетентностей і до згрупованих за відповідними освітніми галузями обов'язкових результатів навчання, яких вони мають досягти на відповідному рівні повної загальної середньої освіти» [14].

Дослідник Сороколіт Н. проаналізувала стандарти початкової та середньої освіти, в своїй науковій праці зазначила, що «основна особливість стандартів НУШ в 1-4 та 5-9 класах є однакова кількість змістових ліній, за якими розподілені вимоги до здобувачів освіти відповідно до періодів навчання, внесені загальні та конкретні очікувані результати навчання, які держава ставить перед педагогами та здобувачами освіти. В стандарті початкової освіти загальні очікувані результати фізкультурної освітньої галузі розподілені за трьома змістовими лініями: 1) заняття фізичною культурою та спортом; руховою активністю, оволодіння руховими вміннями та формування рухових навичок з метою використання їх у різних життєвих ситуаціях; 2) вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості; 3) дотримання правил безпечної і чесною гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія, які чітко відображають завдання фізичного виховання (освітні, оздоровчі, виховні). У стандарті в 5-9 класах освітньої галузі «Фізична культура» окрім очікуваних результатів (загальних та конкретних), внесено орієнтири для оцінювання їх досягнення. Зміст стандарту розподілений за такими змістовими лініями: 1) формування

психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання; 2) систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ; 3) усвідомлення значення фізичної /рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання» [37].

Аналіз нормативно-програмного забезпечення фізичного виховання в нових умовах реформування засвідчив, що для досягнення загальної мети базової загальної освіти навчання фізичної культури в основній школі повинно бути спрямоване на розвиток в учнів природних здібностей, інтересів, обдарувань; формування ключових компетентностей, необхідних для громадянської активності та соціалізації; самореалізація та свідомий вибір подальшого життєвого шляху; подальше навчання на рівні профільної освіти, здобуття професії; виховання відповідального ставлення до суспільства, держави, природного навколишнього середовища, визначених суспільством культурних й національних цінностей українського народу.

Згідно аналізу нормативно-програмного забезпечення навчання фізичній культурі повинно бути спрямовано на формування готовності підростаючого учнівського покоління виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо захисту національних інтересів та незалежності української держави [34].

В програмі визначається мета освітньої галузі «Фізична культура» - «гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом» [19].

Згідно нової концепції вчитель фізичної культури повинен створити належні організаційно-педагогічні умови щодо формування у підростаючого покоління компетентностей й базових знань освітньої

галузі Фізична культура зазначених Державним стандартом базової середньої освіти [34].

Важливою умовою перебудови освітнього процесу в реаліях Нової української школи є вдосконалення змісту уроків з фізичної культури.

Науковець В. Ареф'єв наголошує, що без розуміння поняття «зміст уроків фізичної культури» неможливо розглядати якість і ефективність навчання. «Зміст уроків з фізичної культури — це засвоєння теоретичних знань, навчання основних дій та рухових ігор, де закріплюється техніка рухів і виробляються рухові навички», - зазначає вчений [1].

За теоретичним аналізом зміст уроку з фізичної культури характеризують чотири компоненти, котрі мають тісний взаємозв'язок: по перш, це навчальний матеріал; по друге - організаційно-управлінська і контролююча діяльність вчителя; навчально-пізнавальна діяльність учнів; особливість фізіолого-психологічних процесів та змін в етапі розвитку учнів, що відбуваються у процесі рухової активності [4].

Виходячи з загальної теорії фізичного виховання поняття «зміст уроку фізичної культури» охоплює сукупність фізичних вправ згідно теми та завдань уроку, активну мотивовану діяльність учнів, керівну діяльність (педагогічну майстерність) вчителя, навчально-виховний результат уроку.

Дещо інші підходи до трактування змісту уроків фізичної культури визначені вченим Б. Шияном, зміст уроку фізичної культури складається не тільки з певного набору фізичних вправ, що розв'язують поставленні завдання уроку. Зміст уроку, на думку науковця, складне явище, тому що вчитель не може завчасно передбачити всі ситуації й умови, які можуть виникнути під час навчання фізичних вправ. Тому, в практиці фізичного виховання розрізняють спроектований зміст уроку і зміст, який реально реалізувався в процесі проведення уроку. Як

свідчить практика, зміст реального уроку в основному не збігається повністю з спланованим заздалегідь. Цей аспект повинен бути враховано вчителем до початку уроку, а знання передбачених можливих варіантів, педагогічна інтуїція, рівень теоретико-методичної підготовки, дадуть педагогу змогу завжди приймати правильні рішення у ситуаціях, що виникли. Крім того, на уроках вчитель фізичної культури закладає основи фізичної культури з урахуванням вікових психолого-фізіологічних періодів навчання, сенситивних періодів розвитку фізичних якостей учнів, які спрямовані на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань фізичного виховання [42].

1.3. Особливості застосування модульної навчальної програми з фізичної культури

Аналіз існуючої практики свідчить, що урок фізичної культури є основною формою організації фізичного виховання в закладах освіти, на якому здобувачі освіти оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм найкращий фізичний розвиток, формування рухових вмінь та навичок. Опановуючи під керівництвом учителя різноманітні види рухової активності та види спорту, учні відчують як збільшується їх фізична сила, зростає швидкість і витривалість під час виконання більш складніших фізичних вправ [27].

Одним із пріоритетних напрямків освітньої роботи закладів загальної середньої освіти є забезпечення належного рівня фізичної підготовленості учнів, зміцнення здоров'я, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь. Великого значення для забезпечення належної рухової активності дітей відіграють рухливі ігри і вправи спортивного характеру, під час яких учні отримують можливість проявляти власну активність при рішенні рухових завдань, реалізувати

себе, ліквідувати дефіцит рухів, отримати масу радісних емоцій і переживань [24].

В 2021 році Міністерство освіти і науки України презентувала нову модельну програму з фізичної культури для учнів 5-6 класів у ході круглого столу «Нової української школі – нова фізична культура» в основі якої, покладено проєкт Олександра Педана з розвитку різних видів рухової активності серед школярів «Junior Z». Дана програма є комплексною для адаптаційного курсу навчання для учнів 5-6 класів й забезпечує поступовий перехід від початкової до базової освіти, гнучкий перехід від молодшого шкільного віку до середнього. Програма розроблена на основі стандарту базової середньої освіти. Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на певних ціннісних орієнтирах, серед яких «формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту» [23].

Модельна програма вже пройшла апробацію в експериментальних класах та другий початковий рік вже впроваджена в освітній процес 5-6 класів. Програма спрямована на залучення підростаючого покоління до різних видів спорту та рухової активності, що складають варіативне змістовне наповнення навчальної програми.

В програмі визначається мета навчання предмету Фізична культура: «метою навчання «Фізичної культури є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементів фізкультурно-спортивної діяльності» [26].

Аналізуючи даний нормативний документ, можна зазначити, модельна програма з фізичної культури містить інваріантну та варіативну складову. Потребу в розподілі на такі складові навчальної

програми підтверджує дисертаційне дослідження І.В. Бакіко (2007). Проведене дослідження засвідчило, що 72–86 % опитаних учителів фізичної культури дотримувались думки, що в сучасних умовах необхідна програма, яка б складалась із базової (інваріантної), де навчальний матеріал незмінний і встановлюється Міністерством освіти і науки та варіативна складова – комплекс видів спорту та рухової активності, котрі обираються у конкретному закладі освіти на основі його традицій, матеріально-технічної бази, кадрового потенціалу та потреб та інтересів учнів.

Нова модельна програма містить наступні модулі: інваріантний – теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка й варіативні (загальна кількість 60).

Зміст варіативної складової уроків фізичної культури формується освітнім закладом самостійно із модулів, що запропоновані модельною навчальною програмою. Протягом навчального року учні можуть обрати 12-16 варіативних модулів. Згідно методичних рекомендацій цей вибір учнями відбувається на початку кожної чверті, де діти обирають 3-4 модулі запропонованих освітнім закладом [12].

При вивченні варіативної складової модульної програми приділяється увага і позаурочним формам, наприкінці кожної чверті в закладі освіти рекомендується запроваджувати оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, квести та ін.), проведення яких буде сприяти закріпленню і вдосконаленню вивчених варіативних модулів. До проведення масових заходів доцільно залучати батьків у якості як учасників, так і глядачів.

Щодо відбору варіативних модулів в програмі зазначаються наступні критерії:

- ✓ наявність матеріально-технічної бази в закладі;
- ✓ регіональні традиції;
- ✓ кадрове забезпечення (наявність кваліфікованих фахівців);

- ✓ бажання учнів (вибір згідно опитування на початку кожної чверті).

Загальновідомо, що основною формою організації освітнього процесу з фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти є урок фізичної культури.

Основними вимогами до сучасного уроку фізичної культури в Новій українській школі є:

- ✓ інтегрований підхід із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання для забезпечення оптимізації освітнього процесу та здійснення міжпредметних зв'язків;
- ✓ формування в учнів інтересу до занять та навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- ✓ забезпечення взаємозв'язку освітньої, оздоровчої, виховної спрямованості освітнього процесу;
- ✓ забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до організації фізичного виховання з урахуванням рівня фізичного розвитку та стану здоров'я учнів, статі та їх фізичної підготовленості, згідно сформованих мотивів та інтересів до занять фізичною культурою;
- ✓ використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- ✓ забезпечення оптимальної фізичної активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану їх здоров'я [12]

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, як зазначається в новій програмі, є формувальне, поточне та підсумкове (тематичне, семестрове, річне).

Формувальне оцінювання, на відміну від підсумкового, характеризується формуванням освітнього процесу згідно освітніх потреб кожного учня для найбільш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. В Новій українській школі «оцінювання» не

обмежується виставленням оцінки, а визначається процесом послідовної змістовної взаємодії між всіма учасниками освітнього процесу (учнем, учителем і батьками), щодо навчальних досягнень учнів. Формувальне оцінювання ґрунтується на системі педагогічних прийомів, що вчитель використовує під час навчання та на певних ціннісних орієнтирах. Успішне застосування формульованого оцінювання навчальних досягнень учнів організується таким чином, щоб спонукати кожного учня бути активним учасником освітнього процесу, а не «пасивним здобувачем» знань та вмінь [19].

Нова модульна програма зазначає складові успішного застосування формульованого оцінювання, а саме:

- ✓ забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями;
- ✓ сприяння до активної участі учнів у процесі власного навчання;
- ✓ корегування процесу навчання відповідно до результатів оцінювання;
- ✓ визначення важливого впливу оцінювання на самоствердження і мотивацію учнів, уміння учнів здійснювати самооцінку навчальних досягнень та самоконтролю за фізичним станом [26].

Формувальне оцінювання здійснюється вчителем у поєднанні з поточними і підсумковими формами й відбувається із використанням наступних основних способів:

1. Практичні, а саме:

- оцінка динаміки розвитку рухових здібностей, котра визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового оцінювання та їх аналізу;
- оцінка динаміки освоєння техніки фізичних вправ у різних видах діяльності: повсякденній, ігровій та змагальній;

- оцінка виконання учнями освітніх завдань на уроці фізичної культури та під час проведення позакласних форм з фізичного виховання, участі в організаційній діяльності з фізичного виховання в освітньому закладі, досягнення цілей у самореалізації та самовдосконалення, створення портфоліо (власні програми з розробки комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми загартування, різні форми самоконтролю) тощо.

2.Цифрові, зокрема:

- оцінка результатів тестування з використанням Інтернет технологій;

- самоконтроль та самооцінювання за допомогою використання інформаційних технологій, технологічних гаджетів, фітнес хронометрів та ін.;

- популяризація в соціальних мережах рухової активності та здорового способу життя.

3.Вербальні способи оцінювання (індивідуальне, групове та фронтальне опитування). **Письмові** способи (тестування та ін.) [12].

Висновки до першого розділу.

1. Сучасна освітня реформа – «Нова українська школа», вносить в освітній процес середніх закладів освіти низку нововведень: навчання, в основу якого покладено компетентнісний та діяльнісний підходи, формування ключових компетентностей та наскрізних умінь кожної освітньої галузі, зокрема фізкультурної освітньої галузі, через засоби кожного навчального предмету, реалізації принципів дитиноцентризму та педагогіки партнерства, автономії закладів освіти та інші.

2. У ході дослідження з'ясовано, що згідно основних положень реформування нової української школи вчитель фізичної культури повинен створити належні організаційно-педагогічні умови щодо формування у підростаючого покоління компетентностей й базових

знань освітньої галузі Фізична культура зазначених Державним стандартом базової середньої освіти.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Виконання кваліфікаційної роботи здійснювалось у процесі чотирьох взаємопов'язаних етапів. Кожен етап мав свої завдання та реалізовувався за допомогою методів дослідження, що забезпечило послідовне вирішення загальної мети роботи, узагальненні та обробці отриманих теоретичних та практичних матеріалів кваліфікаційної роботи.

Перший етап роботи (січень-травень 2022 р.) охоплював обґрунтування актуальності теми дослідження. На цьому етапі здійснено систематичний аналіз сучасних підходів до фізичного виховання реформування загальної середньої освіти в реаліях Нової української школи, перспективи вирішення основних концептуальних шляхів з предмету «Фізична культура», узагальнено програмний матеріал нових модулів Нової української школи.

Другий етап дослідження (вересень-жовтень 2022 р.) присвячено визначенню апарату дослідження: мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження. На цьому етапі здійснено констатуючий експеримент з метою проведення дослідження реального стану обізнаності вчителів фізичної культури щодо професійної готовності до реалізації основних положень Нової української школи.

Результати досліджень перших двох етапів спрямували та окреслили напрямок на подальшу роботу.

Третій етап (листопад – грудень 2022 р.) охоплював розробку навчально-методичного забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол» на уроках фізичної культури для учнів 5 класів та впровадження в освітній процес Слов'янської гімназії м. Києва. На цьому етапі здійснено попереднє та підсумкове тестування рухових

здібностей учнів 5 класів. Всього експериментом було охоплено 60 учнів.

Четвертий етап (лютий – листопад 2023 р.) включав математичну обробку результатів тестування фізичних здібностей учнів в контрольних та експериментальних класах після впровадження розробленого поурочного планування за трьома модулями: «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол», проаналізовано одержані результати за допомогою методів математичної статистики.

Цей етап містив узагальнення висновків дослідження, апробацію результатів дослідження, оформлення кваліфікаційної роботи, підготовку дослідження до захисту на підсумковій атестації.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у кваліфікаційній роботі використано наступний комплекс методів:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Педагогічне тестування.
4. Методи математичної статистики

Аналіз і узагальнення літературних джерел, який дозволив нам окреслити актуальність вибраної теми, проблематику, визначити мету та конкретизувати завдання дослідження. Теоретичний аналіз проводився з метою вивчення сучасних підходів до фізичного виховання реформування загальної середньої освіти в реаліях Нової української школи. Вивчення та систематизація навчального програмного матеріалу дозволило визначити загальні та відмінні риси навчання технічних елементів та ігрових дій різновидів баскетболу, розробити та впровадити в освітній процес навчально-методичний комплекс варіативних модулів.

Анкетування як метод дав можливість на констатуючому етапі дослідження встановити стан готовності закладів загальної середньої

щодо реалізації реформи Нової української школи й впровадження нової модульної програми з фізичної культури.

До анкети входили наступні питання:

«Ознайомлені Ви з новою модульною програмою фізичної культури?». Варіанти відповідей:

- «Так, проходив/ла курси підвищення кваліфікації з нової програми»;
- «Так, але ще не використовував/ла на практиці, викладаю в 8-11 класах»;
- «Ні».

«Які варіативні модулі навчальної програми викладаються на уроках фізичної культури?» (назвати всі модулі, що застосовуються в освітньому процесі Вашого навчального закладу).

«Які фактори домінують при виборі варіативних модулів?»

- матеріально-технічна база;
- результати опитування учнів;
- спортивна класифікація вчителів фізичної культури.

Методи педагогічного тестування використовувались з метою визначення рівня прояву фізичних якостей учнів контрольних та експериментальних класів в два етапи з метою визначити ефективність запропонованої методики викладання варіативних модулів «Баскетбол» [4], «Баскетбол 3х3», «Корфбол» [7] (на основі складеного поурочного планування).

Прояв фізичних якостей визначався за стандартними руховими тестами згідно навчальної програми:

- Швидкісні здібності визначались за тестом - **біг на 30 м.** з високого старту. Результат фіксувався за цифровим секундоміром, який фіксував старт та фініш;

- Швидкісно-силові здібності оцінювались за тестом – **стрибок у довжину з місця**. Випробування здійснювалось в дві спроби, з яких враховувалась найкраща;
- Силові здібності визначались за тестом – **підтягування на низький перекладині** (висота 95 см.) у висі лежачі.
- Координаційні здібності діагностувались за тестом – **«човниковий біг» 4x9 м**. Результат фіксувався за цифровим секундоміром, який фіксував старт та фініш [5].

Отриманні результати педагогічного тестування оброблялись за допомогою методів математичної статистики: середнє арифметичне (\bar{X}), помилка середнього арифметичного (m), достовірність відмінностей між середніми величинами визначалась за допомогою t-критерію Стьюдента [35].

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ВАРІАТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ МОДУЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Стан реалізації існуючих програмно-нормативних вимог Нової української школи на практиці

З метою дослідити реальний стан обізнаності вчителів фізичної культури щодо професійної готовності до реалізації основних положень Нової української школи нами було здійснено анкетне опитування. Анкетування проводилось серед вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти Херсонщини та Київщини. В дослідженні взяли участь 28 вчителів фізичної культури з 12 закладів, з яких 53,5 % вчителі вищої категорії; 32,3 % - першої категорії; - другої 14,2 % відповідно. Максимальний педагогічний стаж опитаних вчителів фізичної культури встановив 42 роки, мінімальний стаж роботи – 3 роки.

На запитання ознайомлені Ви з новою модульною програмою фізичної культури НУШ (5-6 класи), варіанти відповідей 1 - «Так, проходив/ла курси підвищення кваліфікації», 2 - «Так, але ще не використовував/ла на практиці», 3 - «Ні» розподілились наступним чином [43] (Див. Рис 3.1)

Аналіз отриманих результатів показав, що 38 % вчителів київських шкіл та 25 % - херсонських обізнані в цьому питанні та пройшли вже курси підвищення кваліфікації щодо впровадження в освітній процес нових модулів програми; 46 % вчителів м. Києва і 50 % вчителів м. Херсона обрали другу відповідь, а саме: «Так, але ще не використовував/ла на практиці викладаю в 8-11 класах» й 16 % та 35 % вчителів зовсім не обізнані з новою програмою.

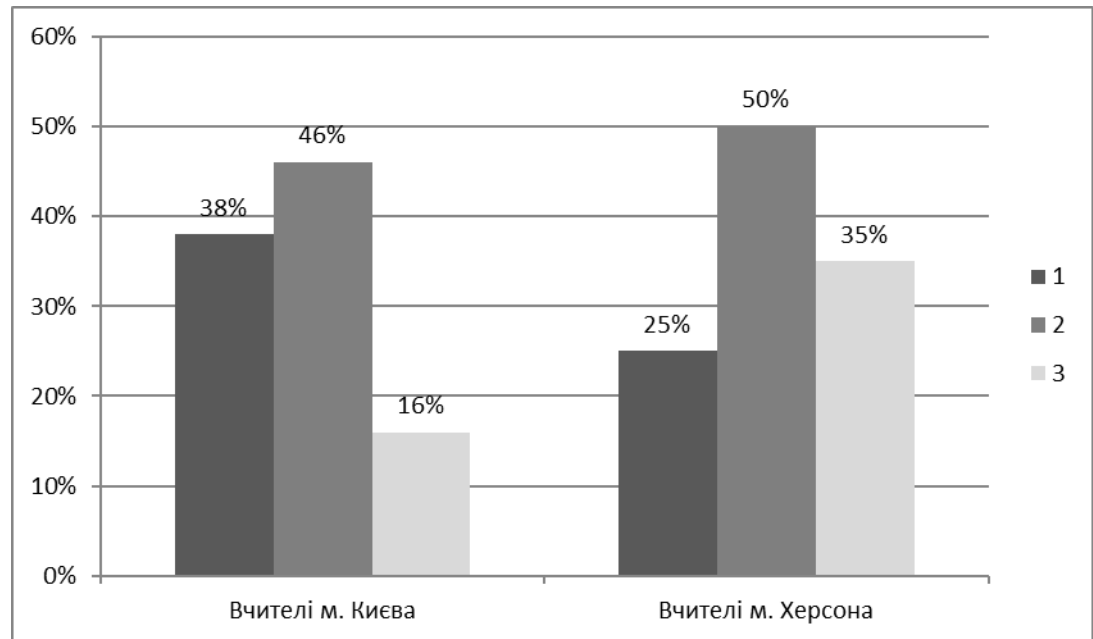


Рис. 3.1. Розподіл відповідей (%) респондентів на запитання «Ознайомлені Ви з новою модульною програмою фізичної культури?»

1 - «Так, проходив/ла курси підвищення кваліфікації з нової програми»;

2 - «Так, але ще не використовував/ла на практиці, викладаю в 8-11 класах»;

3 - «Ні».

Як відомо, діючі навчальні програми: нова модульна програма НУШ (5-6 класи) та навчальна програма (5-9 класи) для 7-9 класів побудовані за модульним наповненням змісту. Згідно цих програм учням на уроках фізичної культури пропонується широкий вибір видів спорту та рухової активності, тому нами проведено дослідження щодо найчастішого використання варіативних модулів на уроках фізичної культури.

Наступне питання анкети було присвячено визначенню змістовного наповнення уроків фізичної культури на практиці. На запитання «Які варіативні модулі навчальної програми викладаються на

уроках фізичної культури?» у більшості вчителі фізичної культури використовують традиційні види спорту: волейбол, баскетбол, футбол, гімнастика, легка атлетика, плавання, аеробіка, гандбол, настільний теніс, бадмінтон, туризм [43]. Розподіл відповідей відображено на рисунку 3.2.

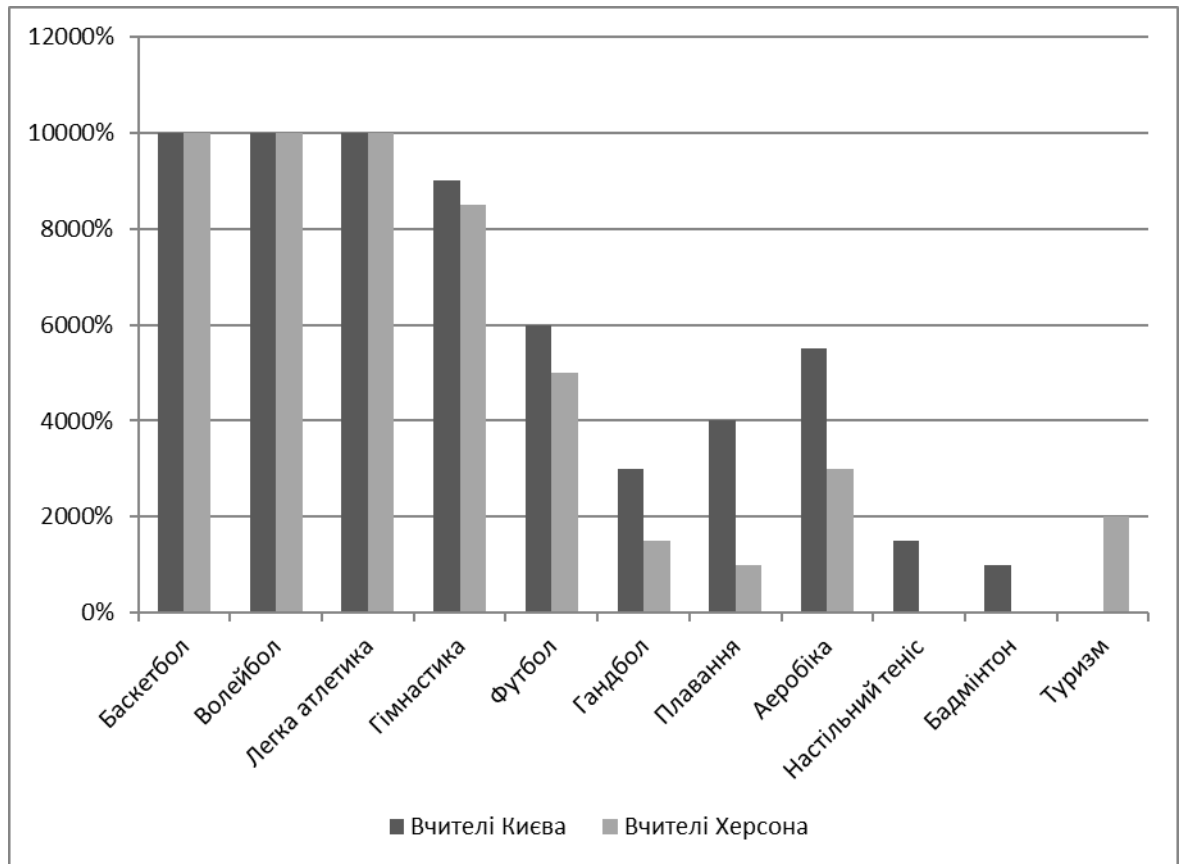


Рис. 3.2. Варіативні модулі, що використовуються найчастіше на уроках фізичної культури

Узагальнені результати опитування показали, що більш розповсюджені традиційні види спорту, а саме: баскетбол, волейбол, легка атлетика, модулі з яких вивчаються як в херсонських так і київських закладах загальної середньої освіти. Наступний вид спорту, який застосовують як варіативну складову – гімнастика. Про впровадження модулю «Гімнастика» зазначили 90 % (83 %) опитаних вчителів відповідно. Досить розповсюдженими у використанні в

київських школах є модулі «Плавання», «Футбол», «Аеробіка», хоча в херсонських школах ці модулі також використовуються на уроках фізичної культури, але з найменшим відсотком.

Модулі «Настільний теніс», «Бадмінтон», використовуються в київських школах, але з найменшим відсотком 15% та 10% відповідно, в херсонських закладах освіти за результатами анкетування ці модулі не використовуються. Варіативний модуль «Туризм» представлено в освітньому процесі тільки херсонських закладів освіти.

Важливим для нашого дослідження було з'ясувати за якими критеріями відбувається вибір варіативних модулів навчальної програми, і що є визначальними факторами щодо вибору варіативних модулів. Згідно методичних рекомендацій щодо організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» вибір варіативних модулів відбувається за наступними критеріями: наявність матеріально-технічної бази, спортивного інвентарю; вибір учнів (опитування на початку навчального року); спортивна класифікація учителів фізичної культури. На запитання «Які фактори домінують при виборі варіативних модулів?» розподіл відповідей наочно представлено на рисунку 3.3.

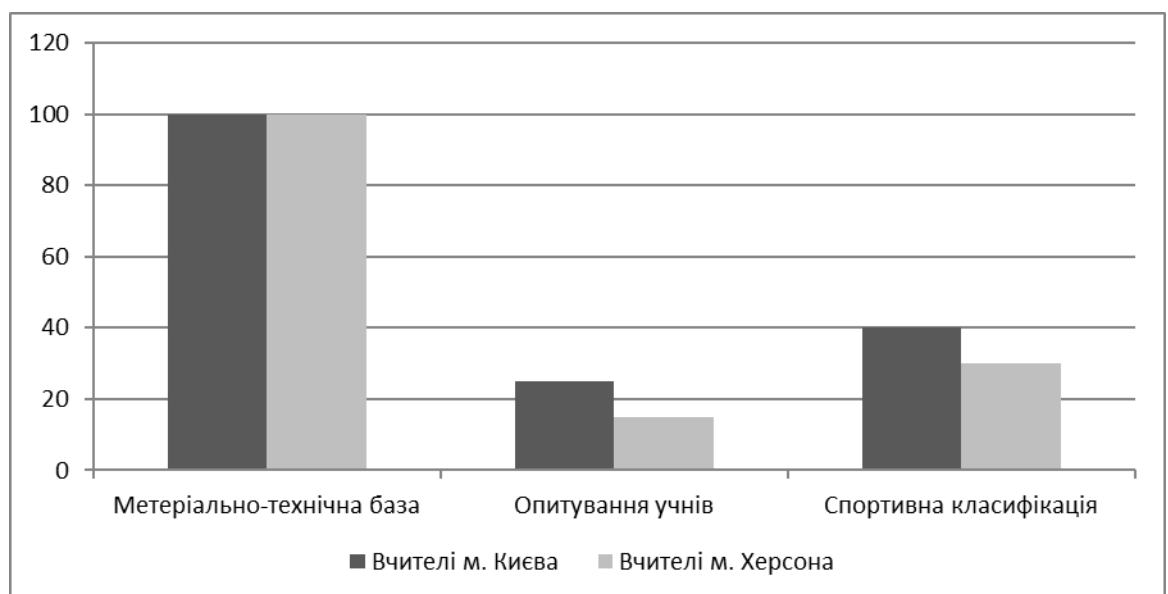


Рис. 3.3. Розподіл відповідей (%) щодо критеріїв вибору вчителів фізичної культури варіативних модулів

Результати представлені на діаграмі, указують на те, вчителі визнають матеріально-технічну базу основним домінуючим фактором вибору варіативних модулів. Звичайно, що без наявності необхідного спортивного обладнання та інвентарю реалізувати більшість модулів з різних видів рухової активності не можливо, тому, спостерігаємо переважність більш традиційних видів спорту. На думку вчителів-практиків ключове в успішності проведення уроків з фізичної культури залежить від самого педагога, який повинен підібрати ефективну модель викладання предмету Фізична культура й знайти підхід, що об'єднує суворорегламентовані вправи, виконання нормативів та розважання учнів рухливими іграми.

Досвід існуючої практики свідчить, що найбільший інтерес на уроках фізичної культури школярі проявляють до занять спортивними іграми. Спортивні ігри спираються на основні рухи, проте способи їх виконання складніші, що і зумовлює залучення учнів шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом [9].

Спортивні ігри є одним із засобів фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Використання в освітньому процесі ігор з елементами баскетболу як засобу та форми організації фізичного і психологічного розвитку учнів, створює умови для формування здоров'язберігаючих компетентностей [8].

Великого значення набуває розробка навчально-методичного комплексу різних модулів навчальної програми, вмиле поєднання їх та впровадження на уроках фізичної культури. Тому, наступний етап дослідження присвячено розробці організаційно-методичного забезпечення різновидів баскетболу в умовах реалізації нової модульної програми.

3.1. Планування та методика викладання модулів «Баскетбол», «Баскетбол «3х3», «Корфбол» на уроках фізичної культури

За аналізом літературних джерел спортивні ігри є одним із основних та поширених засобів фізичного виховання молодого покоління. Баскетбол є одним із найпопулярнішим, найцікавішим видом спортивних ігор в світі та Україні. Необхідність використання баскетболу та його різновидів у фізичному вихованні учнів всіх ланок освіти зумовлена по перш, цінністю спортивних ігор як засобу фізичного виховання, по друге, емоційним наповненням ігрових дій [13].

Згідно методичних рекомендацій щодо викладання фізичної культури в 2022-2023 роках, упродовж навчального року учні повинні опанувати 12-16 варіативних модулів початкової програми, а за чверть – 3-5 модулів, тому нами було проведена спроба поєднання змісту різновидів баскетболу для вивчення трьох модулів в одній чверті та розробка поурочного планування.

В програму кожного варіативного модуля входять методичні вказівки для використання засобів модуля. Тобто варіативні модулі структурують в певній послідовності засоби фізичного виховання і не являються окремими темами для вивчення [12]

З метою визначити можливості використання різновидів баскетболу на уроках фізичної культури в 5-6 класах Нової української школи проаналізовано змістовне наповнення модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3» та «Корфбол».

За проведеним аналізом корфбол як один із варіативних модулів програми має великі можливості для використання на уроках фізичної культури. Завдяки досить простим правилам і висоті кошика, що змінюється, навчання корфболу та проведення змагань можна з успіхом починати з молодшого шкільного віку. Залежно від віку учнів може

змінюватись висота кошика, тривалість часу гри, кількість гравців та розміри майданчика.

Різновидами корфболу є – монокорфбол, що також можна використовувати на уроках фізичної культури. Загальні правила гри такі самі, як і в корфболі, але використовується лише одна стійка з кошиком, в який намагаються влучно кинути м'яч кожна з команд, що складається з двох гравців чоловічої статі та двох гравців жіночої статі. Навчальною модульною програмою з фізичної культури для учнів 5-6 класів пропонується вивчення модулю «Корфбол», метою даного виду рухової активності – підвищення в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою, збереження здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку, сприяння розвитку фізичних якостей, усвідомлення важливості здорового способу життя [11].

Аналізуючи правила гри у корфбол та змістовного компоненту варіативного модулю «Корфбол» можна зазначити, що елементи техніки гри у корфбол можна поділити на дві групи: технічні елементи, що виконуються без м'яча та з м'ячем. До першої групи відносять: стійку корфболіста; біг із прискоренням, спиною вперед, боком, із зміною напрямку; стрибки вгору з місця та в русі. До другої групи відносять: передачу та ловлю м'яча двома або однією рукою; кидки м'яча в кошик з різних дистанцій на місці та після пересування; підбір м'яча після відскоку від кошика або підлоги; у виконання пенальті та вільної передачі.

Отже, якщо порівняти правила гри та ігрові дії у баскетболі та корфболі, то можна зазначити, що як різновид баскетболу, корфбол має як спільні риси правил та ігрових дії, так і деякі відмінності, що дає можливість для вивчення на уроках фізичної культури спільно (Див. Рис. 3.4.)

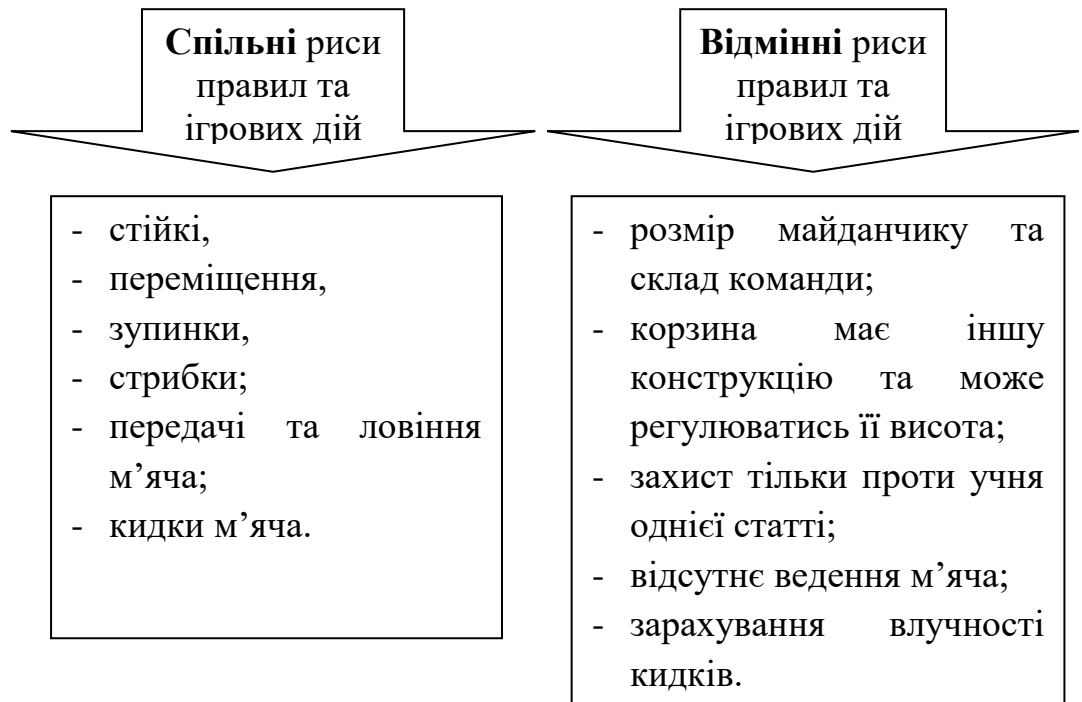


Рис. 3.4. Спільні та відмінні риси правил та ігрових дій корфболу та баскетболу.

Новизна варіативного модулю «Корфбол» для учнів середньої школи, на наш погляд, може стати додатковим стимулом до підвищення інтересу до уроків фізичної культури.

Аналізуючи модульну навчальну програму з фізичної культури для 5-6 класів варіативний модуль «Баскетбол 3х3», розроблений фахівцями Гусєвим В. Г., Власюком П. В., Диким О. Ю. [4], можна зазначити, що значних відмінностей у вивченні модулів «Баскетбол» і «Баскетбол 3х3» немає. Зміст техніко-тактичної та фізичної підготовки двох видів спортивних ігор однаковий, але є певні розбіжності в правилах гри, а саме:

- ✓ у грі баскетбол 3х3 команди змагаються лише під одним кошиком;
- ✓ розмітка та відстані такі ж самі, яку класичному баскетболі;
- ✓ кожна команда має на майданчику 3 гравця;
- ✓ за влучне попадання в кошик із середньої дистанції (до дуги) зараховується 1 очко, за дугою – 2 очка;

- ✓ на атаку надається 12 секунд, а щоб почати її необхідно вивести м'яч за дугу;
- ✓ після 6 командних фолів призначаються два штрафних кидки;
- ✓ матч триває 10 хвилин, якщо команда набирає 21 очко раніше ніж 10 хв., матч закінчується.

На рисунку 3.5. більш наочно відображено спільні та відмінні риси правил та ігрових дій баскетболу 3х3 та класичного баскетболу.

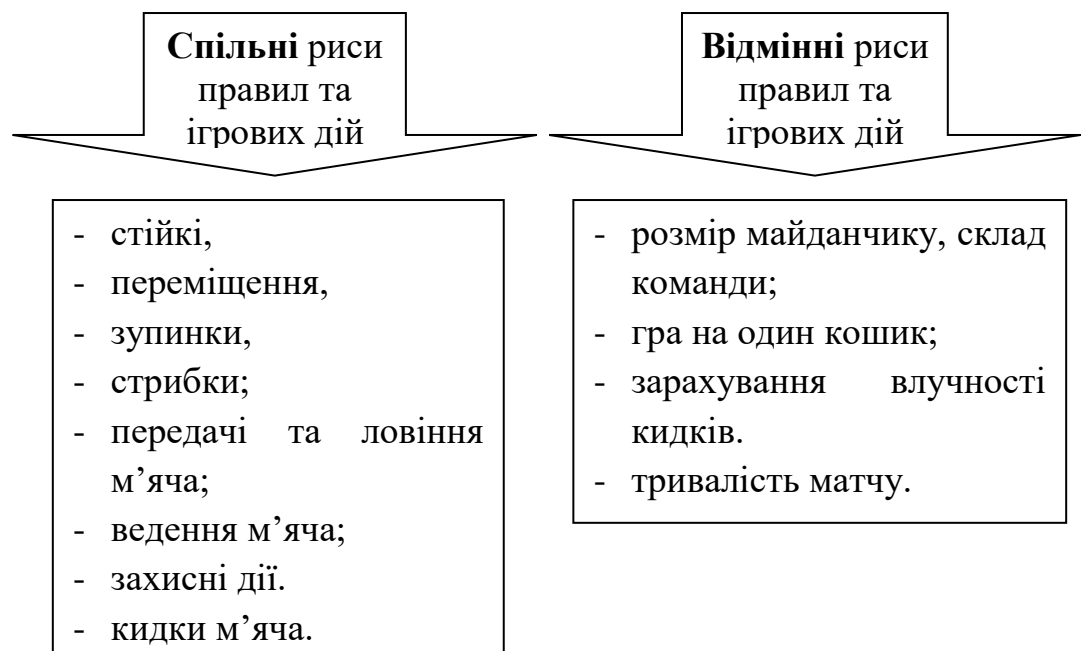


Рис. 3.5. Спільні та відмінні риси правил та ігрових дій баскетболу 3х3 та класичного баскетболу.

Отже, побудова та проведення уроків фізичної культури під час вивчення модулів «Баскетбол»; «Баскетбол 3х3» та «Корфбол» може відбуватись одночасно, з використанням різних ігрових дій. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність відповідної матеріально-технічної бази (спортивного обладнання та інвентарю), регіональні традиції та традиції закладу освіти, кадрове забезпечення (спортивна класифікація та кваліфікація вчителів фізичної культури) та бажання

(вибір) учнів. Бажання (вибір) учнів визначається обов'язковим опитуванням завчасно до початку чверті (семестру).

Наступним етапом нашого дослідження було розробка календарного планування модулів «Баскетбол»; «Баскетбол 3х3» та «Корфбол» на 2 чверть першого семестру для 5 класів згідно навчальної програми цих модулів.

Планування програмного матеріалу базувалось на визначених Державним стандартом базової середньої освіти умов щодо формування в учнів компетентностей та базових знань. Змістовне наповнення поурочного планування відбувалось із забезпеченням загально педагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, дидактичних, психофізіологічних, виховних, а також принципів фізичного виховання, а саме: поступовості, систематичності, індивідуалізації, доступності, оздоровчої спрямованості фізичних вправ [16].

На перших заняттях вирішувались завдання щодо ознайомлення учнів зі спортивними іграми (баскетболом та його різновидами), теоретичним матеріалом спортивних ігор та оволодіння спільних технічних елементів, що використовуються для цих спортивних ігор (стійки, біг, ходьба, зупинки, передачі м'яча, ведення м'яча (баскетбол, баскетбол 3х3), кидки м'яча в кошик, корф (всі різновиди баскетболу). Закріплення та удосконалення технічних елементів відбувалось за допомогою ігрової діяльності (застосування спортивних ігор зі спрощеними правилами та рухливих ігор).

На уроках фізичної культури передбачалось використання компетентнісного та діяльнісного підходів, що сприяло формуванню відповідних компетентностей та вміння використовувати їх в різних життєвих ситуаціях. Оволодіння вмінь та формування навичок основних технічних елементів та ігрових дій шляхом виконання рухових завдань та їх застосування у нестандартних ситуаціях відбувалось за допомогою

індивідуального підходу, де кожен учень знаходив практичне застосування фізичних вправ у повсякденній діяльності [19].

Великого значення в плануванні навчального матеріалу передбачалось і розвитку фізичних якостей учнів при вивченні загальної фізичної підготовки, в основному застосовувались вправи на розвиток швидкості, координаційних та швидкокісно-силових здібностей.

За твердженням Поплавського Л.Ю. поліпшення загальної фізичної підготовки учнів у процесі фізичного виховання з акцентуванням на баскетбол та його різновиди, сприяє зміцненню здоров'я, розвитку основних фізичних якостей, підвищенню рівня загальної працездатності тощо. За результатами багатьох досліджень рухова активність у процесі занять баскетболом та його різновидами позитивно впливає на життєдіяльність організму, зокрема на кардіореспіраторну систему, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів, управління фізіологічними процесами, розвиток організму в цілому [29].

Наступним етапом нашої роботи було визначення завдань вивчення модулів на 2 чверть першого семестру для учнів 5 класів. Аналіз навчальної програми варіативних модулів та основні теоретичні положення загальної методики викладання спортивних ігор дозволили визначити завдання та розробити поурочне календарне планування.

**Завдання фізичного виховання (5 клас). Модуль «Баскетбол»,
«Баскетбол 3х3», «Корфбол»:**

1. Ознайомлення з розвитком українського баскетболу на сучасному етапі; загальною характеристикою та правилами гри баскетбол, баскетбол 3х3, корфбол; загальними та відмінними рисами баскетболу, баскетболу 3х3, корфболу;
2. Набуття спеціальних знань з самоконтролю на заняттях з баскетболу, корфболу, правил безпеки під час занять;

3. Освоєння основ техніки стійок та переміщень, ловіння та передачі м'яча різними способами, кидків м'яча в кошик (корф) різними способами; початкове навчання тактичних дій ведення гри в баскетбол, корфбол; формування навичок формування здорового способу життя засобами спортивних ігор;
4. Розвиток силових, координаційних, швидкісно-силових здібностей, швидкості, гнучкості за допомогою спеціальних фізичних вправ, рухливих ігор, естафет.
5. Сприяння оптимальному фізичному розвитку та рівню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, розвитку потреби у ставленні до власного здоров'я.
6. Виховання позитивних рис характеру, сили волі та прагнення до перемоги, колективізму, дисциплінованості, наполегливості, розвитку потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Календарне планування на 2 чверть 1 семестру для учнів 5 класів, навчальні модулі «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол» представлено у додатку А

3.2. Ефективність використання навчально-методичного забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол»

З метою перевірити ефективність використання навчально-методичного забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол» нами проведено експериментальне дослідження. Дане дослідження присвячено визначенню рівня розвитку фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку. Для тестових випробувань було запроваджено стандартні рухові тести зазначені навчальною програмою:

- швидкісні здібності визначались за тестом - біг на 30 м;

- швидко-силові здібності оцінювались за тестом – стрибок у довжину з місця;
- силові здібності визначались за тестом – підтягування на низький перекладині (висота 95 см.) у висі лежачі.
- координаційні здібності діагностувались за тестом – «човниковий біг» 4x9 м.

У дослідженні взяли участь учні 5-го класу віком 10-11 років Слов'янської гімназії м. Києва. Учні перед початком експерименту були розподілені на чотири групи: контрольні КГ-1 (дівчата); КГ-2 (хлопці) та експериментальні ЕГ-1 (дівчата); ЕГ – 2 (хлопці), кожна група об'єднувала 15 учнів. Контрольні групи займалась за програмою варіативного модулю «Баскетбол», експериментальні – за розробленим нами поурочним плануванням модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3x3», «Корфбол»

Всі учні були віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи. Контрольні тестові випробування здійснювались два рази, а саме на початку другої чверті (початкове тестування) та в кінці другої чверті (кінцеве тестування). Результати середньостатистичних показників фізичної підготовленості дівчат 5-х класів (КГ-1; ЕГ-1) до і після експерименту представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати середньостатистичних показників фізичної підготовленості дівчат 5-х класів до і після експерименту

| Групи | Показники | | | |
|-----------------------|-----------|------------|---------|--------|
| | Початкові | Підсумкові | Приріст | Р |
| | $X \pm m$ | $X \pm m$ | | |
| Біг на 30 метрів (с.) | | | | |
| КГ-1 (n=15) | 6,43±0,14 | 6,31±0,13 | 1,9% | P<0,05 |
| ЕГ-1(n=15) | 6,47±0,18 | 6,3±0,15 | 2,69% | P<0,05 |

Продовження таблиці 3.1.

| Групи | Показники | | | |
|--|------------|------------|---------|--------|
| | Початкові | Підсумкові | Приріст | P |
| | X±m | X±m | | |
| Стрибок у довжину з місця (см.) | | | | |
| КГ-1 (n=15) | 135,7±3,6 | 137,5±3,4 | 1,3% | P<0,05 |
| ЕГ-1(n=15) | 137,3±4,3 | 140,3±3,9 | 2,18% | P<0,05 |
| Підтягування на низькій перекладині (раз.) | | | | |
| КГ-1 (n=15) | 7,6±0,5 | 7,8±0,5 | 2,6% | P>0,05 |
| ЕГ-1(n=15) | 8,2±0,7 | 8,5±0,5 | 3,6% | P>0,05 |
| «Човниковий біг» 4x9 м.(с.) | | | | |
| КГ-1 (n=15) | 13,65±0,38 | 13,29±0,45 | 2,7% | P<0,05 |
| ЕГ-1(n=15) | 13,72±0,45 | 13,25±0,62 | 3,54% | P<0,05 |

На основі використання методів математичної статистики в результатах показників фізичної підготовленості у дівчаток як в КГ-1 так і ЕГ -2 відбулись позитивні зміни за усіма тестами. Статистично не достовірні ($P>0,05$) спостерігались тільки у тесті «підтягування на низькій перекладині» як у КГ-1; так й в ЕГ-2, всі останні зафіксовані результати статично достовірні.

Найбільш приріст показників виявлено у тесті «човниковий біг» 4x9 м., де було визначено у КГ-1 на початку експерименту 13,65±0,38 та 13,29±0,45 в кінці експерименту; у дівчат ЕГ - 1 це показник на початку становить 13,72±0,45 та 13,25±0,62 відповідно. Приріст швидкісних здібностей також спостерігався у ході проведення експерименту. На початку цей результат у КГ-1 становив 6,43±0,14, а в кінці експерименту 6,31±0,13; в ЕГ – 1 - 6,47±0,18; 6,3±0,15 відповідно. Також набули зміни і у показниках розвитку силових та швидкісно-силових здібностей. Але найбільший приріст показників зафіксовано в ЕГ - 1 у порівняно з КГ-1.

Результати середньостатистичних показників фізичної підготовленості хлопців 5-х класів (КГ-2; ЕГ-2) до і після експерименту представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати середньостатистичних показників фізичної підготовленості хлопців 5-х класів до і після експерименту

| Групи | Показники | | | |
|--|------------|------------|---------|--------|
| | Початкові | Підсумкові | Приріст | P |
| | X±m | X±m | | |
| Біг на 30 метрів (с.) | | | | |
| КГ-2 (n=15) | 6,15±0,18 | 6,07±0,13 | 1,31 % | P<0,05 |
| ЕГ-2(n=15) | 6,18±0,15 | 5,98±0,14 | 3,34 % | P<0,05 |
| Стрибок у довжину з місця (см.) | | | | |
| КГ-2 (n=15) | 142,7±3,6 | 144,5±4,4 | 1,26% | P<0,05 |
| ЕГ-2(n=15) | 140,3±3,3 | 144,3±3,9 | 2,85% | P<0,05 |
| Підтягування на низькій перекладині (раз.) | | | | |
| КГ-2 (n=15) | 11,6±1,2 | 11,8±1,0 | 1,72% | P<0,05 |
| ЕГ-2(n=15) | 12,2±0,9 | 12,5±1,4 | 2,45% | P<0,05 |
| «Човниковий біг» 4x9 м.(с.) | | | | |
| КГ-2 (n=15) | 12,65±0,36 | 12,39±0,56 | 2,09% | P<0,05 |
| ЕГ-2(n=15) | 12,72±0,65 | 12,25±0,78 | 3,83% | P<0,05 |

Результати експериментального дослідження фізичної підготовленості хлопців 5-х класів засвідчило, що на початку експерименту кількісні показники за всіма тестами були майже однаковими. Всі результати за всіма тестами статично достовірні. Після проведення експерименту відбулись зміни за всіма показниками як контрольної так і експериментальної групи, але більші зміни зафіксовані

в експериментальній групі. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що найбільш приріст показників виявлено у тесті «човниковий біг» 4х9 м., де було визначено у КГ-2 на початку експерименту $12,65 \pm 0,36$ та $12,39 \pm 0,56$ в кінці експерименту; у хлопців ЕГ-2 це показник на початку становить $12,72 \pm 0,65$ та $12,25 \pm 0,78$ відповідно.

Приріст показників фізичної підготовленості учнів до і після експерименту представлено у діаграмі (Див. Рис. 3.6)

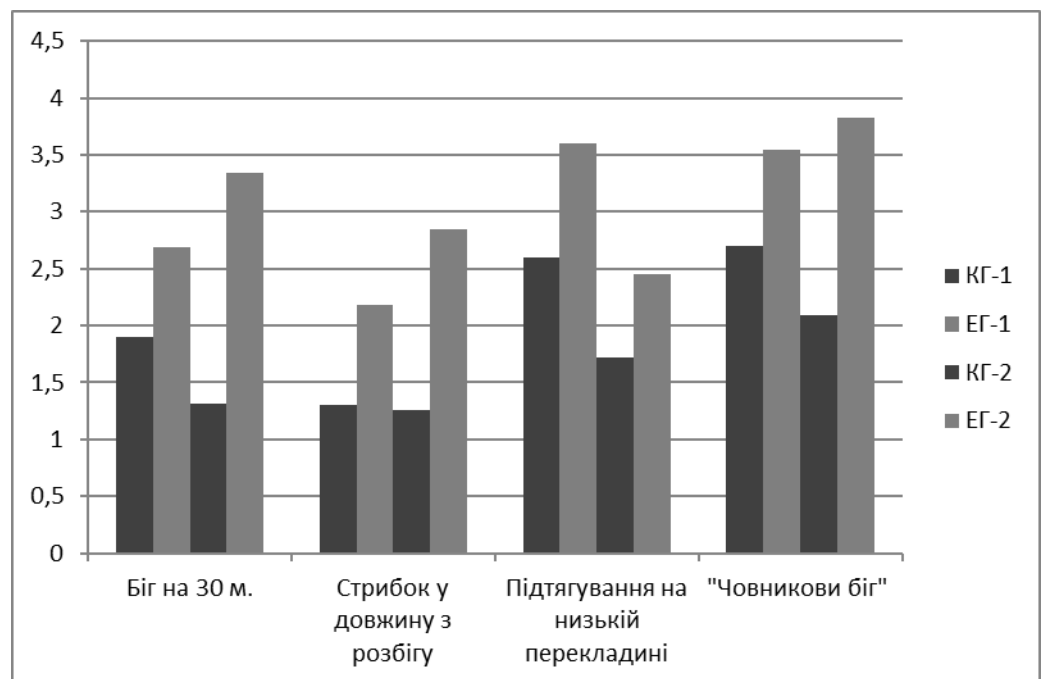


Рис. 3.6. Приріст показників фізичної підготовленості (%) учнів контрольних та експериментальних груп до і після експерименту

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що за всіма показниками зафіксовано приріст показників в експериментальних групах, так найбільший відсоток 3,54 % в ЕГ-1 (дівчата) та 3,83 % в ЕГ-2 (хлопці) відзначено за тестом «Човниковий біг»; в бігу на 30 м. також спостерігався приріст показників на 2,18 % (ЕГ-1); 3,34% (ЕГ-2). У тесті «підтягування на низький перекладені» у дівчат (ЕГ-1) цей показник зріс на 3,6%, а у хлопців (ЕГ-2) на 2,45%, результат тесту «стрибок в довжину з місця» також засвідчив зміни на 2,18% у дівчат, 2,85% у хлопців відповідно.

Отже виходячи з результатів педагогічного експерименту, можна зазначити що, приріст показників відбувався за всіма тестами, що характеризували рівень розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних та швидкісних здібностей, що й доводить про ефективність програмно-методичного забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол».

ВИСНОВКИ

1. На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбувається процес реформування загальної середньої освіти, що визначає стратегічні орієнтири розвитку Нової української школи. У контексті реформи загальної середньої освіти перспективним напрямом дослідження стає проблема розвитку освітньої фізкультурної галузі, умови і способи реалізації сучасних положень Нової української школи. Фізична культура в нових реаліях має навчити учнів використовувати отриманні у процесі навчання знання і вміння для використання їх повсякденному житті та вирішення у життєвих ситуаціях.
2. Узагальнені результати проведеного анкетування засвідчили, що 84% вчителів київських та 75% херсонських шкіл обізнані з основними положеннями Нової української школи й 38% та 25% з яких, вже пройшли курси підвищення кваліфікації. В закладах загальної середньої освіти здебільшого зберігаються традиційні підходи до вибору варіативних модулів, найчастіше на уроках фізичної культури вивчають модулі «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Легка атлетика», «Гімнастика». За аналізом анкетування, вчителі визнають матеріально-технічну базу основним домінуючим фактором вибору варіативних модулів.
3. У ході дослідження проаналізовано зміст варіативних модулів «Баскетбол»; «Баскетбол 3х3» та «Корфбол», Зміст техніко-тактичної та ігрових дій зазначених спортивних ігор набуває певних розбіжностей, але є багато спільних рис, тому побудова уроків фізичної культури під час вивчення модулів «Баскетбол»; «Баскетбол 3х3» та «Корфбол» може відбуватись разом, з використанням різних ігрових дій.

4. Проведений педагогічний експеримент із впровадженням в освітній процес розробленого поурочного календарного планування засвідчив про приріст показників рівня розвитку фізичних якостей учнів експериментальних класів. Найбільший відсоток 3,54 % в ЕГ-1 (дівчата) та 3,83 % в ЕГ-2 (хлопці) відзначено за тестом «Човниковий біг»; в бігу на 30 м. також спостерігався приріст показників на 2,18 % (ЕГ-1); 3,34% (ЕГ-2). Приріст показників відбувався за всіма тестами, що характеризували рівень розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних та швидкісних здібностей, що й доводить про ефективність програмно-методичного забезпечення варіативних модулів «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол».

СПИСОК ВИКОРИТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268с.
2. Бойко Я.С., Кравчук Є.В. Баскетбол: Конспект лекцій (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура». Харківська національна Академія міського господарства. Харків: ХНАМГ, 2009. 39 с.
3. Бакіко І.В. Поєднання базової та варіативної частин програми з фізично культури школярів: автореф. дис. ... канд. наук з ф.в.і с.: 24.00.02. Львів, 2007. 19 с.
4. Боляк А., Коломоєць Г., Ребрина А., Боляк Н. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти: навч.-метод. посіб. К.: Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
5. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. X – XI класи. Харків: Видавництво «Ранок», 2009. – 208 с.
4. Варіативний модуль «Баскетбол». URL: <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code2DF9C567BC17E/list-BD57D40B26>
7. Варіативний модуль «Корфбол». URL: <https://uchika.in.ua/programa-z-fizichnoyi-kuleturni-dlya-zagalenoosvitnih-navchalen-v12.html?page=32>
8. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 350 с.
9. Грубник В.Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі. Харків: Веста: в-во «Ранок», 2008. 288 с. (Майстер-клас)

10. Дидактичні ігри з м'ячами: навч. посіб. / авт. кол.: Приступа Є. Н., Петришин Ю.В., Виноградський Б.А., Петрина Р.Л., Пасічник В.М. Львів: ЛДУФК, 2014. 206 с.
11. Єднак Г., Єднак В. Корфбол як засіб оздоровлення та підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури. Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через український проєкт «Junior Z»: матеріали міжнар. наук.-прак.конф. (15-16 квітня 2019., м. Луцьк) / уклад.: О.Ю. Дикий. Луцьк: Волинський ІППО, 2019. 192 с.
12. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Лист Міністерства освіти і науки України від 19.08.2022 № 1/9530-22. URL: <http://surl.li/adnkb>
13. Козіна Ж.Л., Кондак Н.М., Защук С.Г., Москлець Т.В. Баскетбол: правила, гра, навчання: навчальний посібник. Харків: Точка, 2012. 318 с.
14. Концепція Нової української школи URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainskashkola>
15. Круцевич Т.Ю. Формування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 82-90
16. Кудрявець Д., Афіцька І. Календарно-тематичне планування з фізкультури 5-9 класи. К.: Шк. світ, 2009. 136 с.
17. Лакіза О.М., Деменков Д.В., Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М., Турченко І.Х., Кравченко Н.С. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Київ: Літра ЛТД, 2009. С.39-45

- 18.Мандюк А.Б. Особливості процесу фізичного виховання в міських та сільських загальноосвітніх школах (на прикладі шкіл львівської області). *Наука і освіта*. №4, 2015. С.124-128
- 19.Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <http://yakistosviti.com.ua/uk/Fizichna-kultura11#pdf> (дата звернення 14.01.2022)
- 20.Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / під заг. ред. Бібік Н.М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206с.
- 21.Нова Українська школа. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/nova-ukrainska-shkola/NEWSCHOOL.pdf>
- 22.Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання (модуль «Баскетбол»): Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль: Вектор, 2019. 76 с.
- 23.Онищук С.О. Впровадження концепції нової української школи на уроках фізичної культури. Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки. Київ, 2019. Вип.7. С. 83-87
- 24.Онищук С.О. Нова фізична культура в новій українській школі. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Матер VI Всеукр.інтер-конф. 2022. С.133-135. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16279/1/Onishchuk%20V.%20M..pdf>
- 25.Онищук С.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-масової роботи в закладах загальної

- середньої освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2021. 25 с.
26. Освітня галузь «Фізична культура»: методичний посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи / уклад. М.В. Кісільова; за ред. І.В. Удовиченко. Суми: НВВ КЗ СОППО, 2022. 58 с.
27. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 192с.
28. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2015. 78 с.
29. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 447 с.
30. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ МОН, Мінмолодьспорт № 1141/4088 від 27.10.2021 року URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/ (дата звернення 14.01.2022)
31. Про затвердження стандарту базової середньої освіти. Постанова КМУ від 20.09.2020 р. № 898.
32. Про затвердження Типової освітньої програми 5-9 класи. Наказ МОНУ від 19.02.2021 р. № 235.
33. Про оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класах НУШ. Наказ МОНУ від 01.04.2022 р. № 289.
34. Про затвердження модельної навчальної програми з фізичної культури у 5-6 класах. Наказ МОН від 17.08.2022 р. № 752.
35. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посіб. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360с.
36. Сороколіт Н. Готовність учителів фізичної культури до реалізації основних положень Нової української школи у

- фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2021. С.137-146. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-02/2021-02-14.pdf>
- 37.Сороколіт Н., Чопік Р. Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах нової української школи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 5К(165). 2023. С. 130-133
- 38.Сороколіт Н., Шиян О. Методичні рекомендації щодо запровадження наскрізної змістової лінії «Громадянська відповідальність»: Фізична культура. К. : Основа, 2018. 26 с.
- 39.Сороколіт Н., Римар О., Соловей А., Лапичак І. Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській та сільській місцевості. *Вісник прикарпатського університету. Фізична культура*. Випуск 31. 2019. С. 153-159 URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8779/1/1553-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-3259-1-10-20191204.pdf>
- 40.Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. Посіб. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
- 41.Чижик В., Гордійчук В. Вплив факультативних занять з фізичної культури на рухову підготовленість підлітків, які проживають в сільській місцевості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 6. С. 76 – 82.
- 42.Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання. Частина І Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007. 272 с.

43. Ястреб А. Особливості процесу вибору варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури НУШ. Магістерські студії: збірка наукових праць. Херсон. 2023. С.

ДОДАТКИ

Додаток А

Календарне планування на 2 чверть 1 семестру для учнів 5 класів

Навчальні модулі «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Корфбол»

| № | Зміст уроку | Дата |
|-------|---|------|
| 22 | Інструктаж з правилами безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури(ІБЖ); 1. Баскетбол. Основні правила гри. Історія розвитку українського баскетболу; 2.Баскетбол 3х3. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини; 3. Корфбол. Загальна характеристика гри та її основні правила; 4. Загальні та відмінні риси Баскетболу, Баскетболу 3х3, Корфболу. | |
| 23-24 | 1.Організаційні вправи (ІБЖ); 2.Загально розвивальні вправи з м'ячами; 3.Спеціально бігові та спеціально стрибкові вправи; 4.Біг зі зміною напрямку та швидкості; 5.Зупинки та відкрокування; 6. Рухливі ігри «Перехвати м'яча»; «День та ніч»; 7. Загальна фізична підготовка: вправи на розвиток м'язів живота. | |
| 25-26 | 1.ІБЖ; 2.Повільний біг та різновиди бігу (приставними кроками, «схресно» правим, лівим боком, приставними кроками в стійці баскетболіста); 3.Загально розвивальні вправи на місці; 4. Спеціальні вправи з м'ячами на місці (обертання навколо тулуба, підкидання та ловіння, ловіння після відскоку м'яча); 5. Ловіння та передача м'яча в парах двома руками від грудей; 6. Рухлива гра: «Гонка м'яча в колонах», «М'яч середньому»; 7. Загальна фізична підготовка: вправи на розвиток м'язів живота. | |
| 26-27 | 1.ІБЖ; 2.Повільний біг та різновиди бігу (приставними кроками, «схресно» правим, лівим боком, приставними кроками в стійці баскетболіста); | |

| | | |
|-------|--|--|
| | <p>3. Загально розвивальні вправи на місці;</p> <p>4. Спеціальні вправи з м'ячами на місці (обертання навколо тулуба, підкидання та ловіння, ловіння після відскоку м'яча);</p> <p>5. Ловіння та передача м'яча в парах двома руками від грудей;</p> <p>6. Рухливі ігри: «Гонка м'яча в колонах», «М'яч середньому»;</p> <p>7. Загальна фізична підготовка: вправи на розвиток м'язів ніг.</p> | |
| 28-29 | <p>1. ІБЖ;</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу (приставними кроками, «схресно» правим, лівим боком, приставними кроками в стійці баскетболіста, зупинки стрибком та двома кроками з поворотами на місці);</p> <p>3. Загально розвивальні вправи на місці;</p> <p>4. Прискорення на 5-10 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами);</p> <p>5. Ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, однією рукою (правою, лівою) від плеча з відскоком від підлоги;</p> <p>6. Рухливі ігри: «День і ніч», «М'яч капітану»;</p> <p>7. Загальна фізична підготовка: вправи на силу м'язів рук та верхнього плечового поясу.</p> | |
| 30-31 | <p>1. ІБЖ;</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу;</p> <p>3. Загально розвивальні вправи на місці;</p> <p>4. Прискорення на 10-15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами);</p> <p>5. Стрибки у гору з однієї та двох ніг, стрибки у гору з діставанням підвішеного предмету;</p> <p>5. Ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей в русі;</p> <p>6. Ведення м'яча в русі по чергово правої та лівою рукою (баскетбол, баскетбол 3х3);</p> <p>7. Естафети з використанням передачі та ведення м'яча;</p> <p>8. Загальна фізична підготовка: вправи швидкісно-силового характеру (стрибки через лаву, стрибки в гору).</p> | |
| 31-32 | <p>1. ІБЖ;</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу (зупинки за сигналами, біг в різних напрямках за сигналами);</p> | |

| | | |
|-------|--|--|
| | <p>3. Загально розвивальні вправи в парах;</p> <p>4. «Човниковий» біг 4x5;</p> <p>5. Ведення м'яча на місці та в русі з наступною передачею в колонах, парах, трійках (баскетбол, баскетбол 3x3);</p> <p>6. Естафети з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча;</p> <p>7. Загальна фізична підготовка: вправи на розвиток гнучкості.</p> | |
| 33-34 | <p>1. ІБЖ;</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу (зупинки за сигналами стрибком та двома кроками);</p> <p>3. Загально розвивальні вправи в парах;</p> <p>4. Стрибки у гору з однієї та двох ніг, стрибки у гору з дістанням підвішеного предмету;</p> <p>5. Кидки м'яча з близької дистанції з місця та у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита (баскетбол, баскетбол 3x3);</p> <p>6. Технічні прийоми у нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час підвідних ігор;</p> <p>7. Рухливі ігри: «День і ніч», «М'яч капітану»;</p> <p>8. Загальна фізична підготовка: вправи на розтягування.</p> | |
| 35-36 | <p>1. ІБЖ;</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу (спеціально бігові вправи);</p> <p>3. Загально розвивальні вправи з м'ячами;</p> <p>4. Прискорення на 10-15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами ;</p> <p>5. Кидки м'яча у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита (баскетбол, баскетбол 3x3);</p> <p>6. Штрафні кидки (баскетбол, баскетбол 3x3);</p> <p>7. Гра за спрощеними правилами (баскетбол 3x3);</p> <p>8. Загальна фізична підготовка: спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок.</p> | |
| 37-38 | <p>1. ІБЖ;</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу (зупинки за сигналами стрибком та двома кроками);</p> <p>3. Загально розвивальні вправи в парах;</p> <p>4. Стрибки у гору з однієї та двох ніг, стрибки у гору з дістанням підвішеного предмету;</p> <p>5. Подвійний крок, кидки м'яча у корф (кошик) однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі (корфбол);</p> | |

| | | |
|-------|---|--|
| | <p>6. Розташування на майданчику у взаємодіях з партнерами під час гри у корфбол;</p> <p>8. Загальна фізична підготовка: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили м'язів черевного преса, спини.</p> | |
| 39-40 | <p>1. ІБЖ.</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу;</p> <p>3. Загально розвивальні вправи на місці;</p> <p>4. Прискорення на 10-15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами;</p> <p>5. Стрибки у гору з однієї та двох ніг, стрибки у гору з дістанням підвішеного предмету;</p> <p>6. Кидки м'яча у корф (кошик) однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі (корфбол);</p> <p>7. Пенальті (корфбол);</p> <p>8. Загальна фізична підготовка: вправи для розвитку координації рухів.</p> | |
| 41-42 | <p>1. ІБЖ;</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу (зупинки за сигналами, біг в різних напрямках за сигналами);</p> <p>3. Загально розвивальні вправи в парах;</p> <p>4. «Човниковий» біг 4х5;</p> <p>5. Естафети з інтегрованими завданнями у пересуваннях та передачах м'яча з використанням ігрових ситуацій в баскетболі, корфболі;</p> <p>6. Ігри техніко-тактичного характеру. Навчальна гра 3х3 (баскетбол, корфбол);</p> <p>7. Загальна фізична підготовка: вправи на розвиток гнучкості.</p> | |
| 43 | <p>1. ІБЖ;</p> <p>2. Повільний біг та різновиди бігу (спеціально бігові вправи);</p> <p>3. Загально розвивальні вправи з м'ячами;</p> <p>4. Ігри техніко-тактичного характеру;</p> <p>5. Рухливі ігри та спортивні ігри на вибір;</p> <p>6. Загальна фізична підготовка: вправи для розвитку координації рухів;</p> <p>7. Підведення підсумків.</p> | |