Додаток

До листа Комунальної установи

«Центр професійного розвитку

педагогічних працівників»

Славутської міської ради

24.09.2021 № 01-25/352

**Чек-лист**

**«Нова фізичну культуру в закладах загальної середньої освіти»**

*(за матеріалами платформи масових відкритих онлайн-курсів громадської організації* *Prometheus)*

 *Укладач Жанна ПЕРУЦЬКА, консультант КУ «ЦПРПП» Славутської міської ради*

 Запропоновані курси покликані допомогти викладачеві фізичної культури опанувати необхідний інструментарій, який допоможе зробити заняття корисними, цікавими, інклюзивними та ефективними. Допоможуть обрати та побудувати план заняття, звернути увагу на те як залучити дитину до спорту. Будуть розглянуті ігри, у які варто навчитись грати кожній дитині та як через них надати дитині життєво важливі навички та вміння. На прикладах буде розглянуто інклюзивність у фізичному вихованні та розробка прогресій (змін) за методикою STEPS (Space – простір, Task – Завдання, Equipment – обладнання, People – люди, Speed – швидкість).

[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE101+2020\_T2/abou t -](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1%3APrometheus%2BPE101%2B2020_T2/abou%20t%20-) *Нова фізична культура*

 1.Флорбол — динамічна та захоплива гра, яка не залежить від пори року та погоди за вікном. Все, що треба для гри — кілька друзів, ключки та м’яч. Цей вид спорту активно розвивається в Україні, залучаючи і професіоналів, і аматорів. Його використовують як одну із форм підготовки в багатьох видах спорту. Флорбол часто виступає засобом реабілітації для людей з травмами різного ступеня тяжкості. Чудова гра для змішаних команд і школярів, за своєю суттю — безпечна. Залучайте учнів до гри в флорбол, щоб розвивати їхню фізичну підготовленість, самоконтроль і вміння працювати в команді.

Цей курс покликаний допомогти викладачеві фізичної культури опанувати необхідний інструментарій, який зробить заняття з флорболу в школі корисними, цікавими та ефективними.

[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE101+2021\_T1\_FL/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1%3APrometheus%2BPE101%2B2021_T1_FL/about) *- форбол*

 2.Настільний теніс — цікава та видовищна гра. За деякими оцінками, у світі в нього грають понад 800 мільйонів осіб — і дорослі, і діти. Гравці в настільний теніс вирізняються спритністю та відмінною фізичною формою. Це й не дивно, адже темп гри змінюється від 30 до 120 ударів на хвилину, швидкість руху руки з ракеткою досягає понад 40 кілометрів на годину, швидкість польоту м'яча при завершальних ударах може бути 170-180 кілометрів на годину, а його початкова швидкість - 200 кілометрів на годину. І при цьому м'яч повинен точно потрапляти в потрібну точку столу.

[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE101+2021\_T1\_PP/about-](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1%3APrometheus%2BPE101%2B2021_T1_PP/about-) *настільний теніс*

 3.Регбі - олімпійський контактний командний вид спорту, метою в якому є ураження воріт суперника або занос м'яча в залікову зону опонента. На відміну від футболу, в регбі дозволені торкання м'яча руками.

[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE102+2020\_T3\_RG/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1%3APrometheus%2BPE102%2B2020_T3_RG/about) - *регбі*

 4.Сучасна степ-аеробіка - це ефективне кардіо-тренування, в основі якого лежать прості хореографічні руху зі степ-платформою. Аеробіка на степах однаково підходить як початківцям, так і просунутим спортсменам.

[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE102+2020\_T3\_SA/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1%3APrometheus%2BPE102%2B2020_T3_SA/about) - *степ-аеробіка*

 5.Чирлідинг використовуєть для підтримки спортсменів під час командних ігор, змагань, спортивних видовищ.

Це не просто вид танцю, а сучасний спортивний напрямок, який поєднує в собі танцювальні, гімнастичні елементи та акробатичні трюки.

[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE102+2020\_T3\_CH/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1%3APrometheus%2BPE102%2B2020_T3_CH/about) -*Чирлідинг*

 6. «Кросфіт» - це практичний мінікурс до теоретичного курсу «Нова фізична культура», який спрямований допомогти вчителям фізкультури опанувати всі особливості викладання та впровадження кросфіту. Що таке кросфіт? Це спосіб життя, який характеризується безпечними, ефективними фізичними вправами та здоровим харчуванням. Кросфіт можна використовувати для досягнення будь-якої мети: від покращення здоров’я до схуднення. Програма працює для всіх - людей, які тільки починають, і людей, які тренуються роками та, звісно, для школярів.

[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE102+2020\_T3\_KR/about-](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1%3APrometheus%2BPE102%2B2020_T3_KR/about-) *кросфіт*