



**Погуляник**

**Галина Сергіївна**

*«Формування здорового способу життя через систему уроків фізичної культури».*





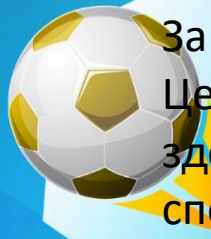
# Формування здорового способу життя здійснюю через:





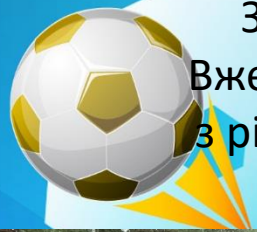
*На уроках фізичної культури активно впроваджую сучасні варіативні модулі, : алтимат, Cool Games, доджбол, аеробіку та регбі 5.*





За доброю традицією у нашому ліцеї **другий навчальний тиждень - Олімпійський**. Це яскрава спортивна подія, яка об'єднує учнів різних класів та популяризує здоровий спосіб життя. Протягом тижня проводяться різноманітні заходи: спортивні змагання та естафети; челенджі та рухливі активності; велоперегони; конкурс малюнків на спортивну тематику; товариські зустрічі між командами класів та ліцеїв.





Змагальна діяльність сприяє залученню дітей до активного способу життя. Вже 3 роки ми беремо участь в проєкті «Пліч-о-пліч Всеукраїнські шкільні ліги» з різних видів спорту. В спортивному орієнтуванні два роки займали II місце, в цьому році I серед дівчат 5-9 класів.





# 3 гандболу у 2024 році ми посіли II місце.







З футболу серед юнаків 5-9 класів цього року маєм почесне II місце.





# Дівчата вперше випробували сили у змаганнях такого рівня



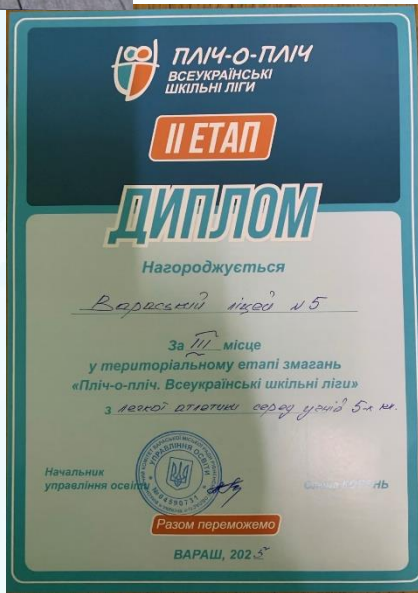


Наш ліцей другий рік поспіль є лідером змагань із регбі-5 на територіальному рівні.





З легкої  
атлетики  
того року  
ми  
вибороли  
III місце  
серед 6–7  
класів.





III місце  
серед 5  
класів





**Біатлон-новий вид  
спорту став для нас  
справжнім викликом.**



# І найбільше спортивне досягнення моїх учнів за останні три роки – II місце на обласному етапі з волейболу серед дівчат 5-9 класів.





**Спартакіада серед допризивної молоді в 2024 році - III командне місце. Наші вихованці Мамчич Михайло та Колесник Матвій увійшли до складу міської команди й посіли II загальнокомандне місце у Рівненській обласній спартакіаді серед допризивної молоді.**







Туристична діяльність сприяє фізичному розвитку учнів, виховує витривалість, самостійність та любов до природи.

# ПЛАН-СІТКА

## наметового табору «КУЗНЯ ПАТРІОТІВ-2024»

**II заїзд**

<b>03.07 Среда</b> Заїзд Облаштування Емоційна на «Валізка» Ватра знайомств	<b>04.07 Четвер</b> Відкриття табірної змін «Дамбайський Бокс», Дискотека, відеофільм, шагренні вогни	<b>05.07 П'ятниця</b> Пісочка фантазія Смужа-перешкода «Котикоромка» Дискотека, відеофільм, шагренні вогни	<b>06.07 Субота</b> Змагання на байдарках Стрілець «Вузлий стрілець» Дискотека, шагренні вогни	<b>07.07 Неділя</b> «Салати дівчат» Стрілець з лука Дискотека, відеофільм, шагренні вогни Нічне шумання
<b>08.07 Понеділок</b> Плазаний волейбол Дискотека, відеофільм, шагренні вогни Нічна смужа Перешкода «Кашка»	<b>09.07 Вівторок</b> «Кораландія» Дискотека, відеофільм, шагренні вогни Нічне шумання	<b>10.07 Среда</b> Змагання на стрілець з букварем Плазаний футбол Дискотека, відеофільм, шагренні вогни	<b>11.07 Четвер</b> Завершення табірної змін Підвешення підсумки Прощальна ватра Дискотека, відеофільм	<b>12.07 П'ятниця</b> Операція «Валізка»  В план-сітці можливі зміни

### Режим дня табору

6.00-8.20	Підійом, руханка	
8.20-8.30	Ранковий туалет	
8.30-9.00	Ранкове коло	
9.00-10.00	Сніданок	
10.10-11.00	Майстер-класи	
11.00-11.30	Перерва на «смаколиди»	
11.30-12.00	Водні процедури	
12.00-13.00	Масові заходи	
13.00-14.00	Обід	
14.10	Масові заходи	
16.00	Водні процедури	
19.30-20.30	Вечера	
20.40-21.00	Вечірнє підсумкове	
21.00-22.40	Нічні посиденьки	
22.40-23.00	Підготування до сну	
з 23.00	Нічна тиша	







# Дитячо військова-спортивна гра «Сагайдак»





# Національно-патріотичних змагань "ДЕРАЖНЕНСЬКА ЗАГРАВА - 2024"





# Фестиваль водного туризма







Поєднання фізичної підготовки з національно-патріотичним вихованням формує активну громадянську позицію учнів.





# Благодійні та товариські зустрічі





# Участь у всеукраїнських руханках





Флаг-футбол - новий вид спорту, але ми в трійці сильніших шкіл нашої територіальної громади.



ГРАЄМО чітко, м'яч у руках  
СУПЕРНИК ПАДАЄ - В СРІЗІ

МИ НЕ ТИГРИ НЕ ЦІКАЛИ  
МИ ПУХНАСТІ КВАЛИ  
ТИХІВ-ТИХІВ-І В ПЕРЕДІ  
ХТО У НАС ФЛАГЕВІЗНЕ



## Підготовка вчительського колективу до змагань



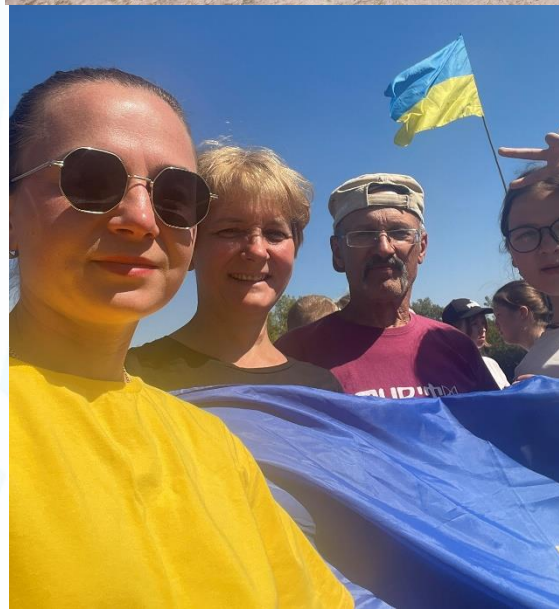
# Сімейні перегони







# Особистий приклад учителя







**Дякую за увагу**

