

Відділ освіти Стрийської міської ради

Стрийська гімназія ім. Тараса Бобанича

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

Авторська програма навчання техніки стрибка у довжину з розбігу

для учнів 5–6 класів

Автор:

вчитель фізичної культури

Малиновська Світлана Анатоліївна

Кваліфікаційна категорія: вища

Педагогічне звання: старший учитель

Робота подається на атестацію педагогічного працівника

на присвоєння звання «Старший учитель»

Рецензент:

Романовський Б.Р., заступник директора

з навчально-виховної роботи

Місто Стрий

2026 рік

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА (скорочена версія для атестації)

Актуальність

Стрибок у довжину з розбігу є важливим елементом фізичного виховання учнів. Запропонована програма розроблена з урахуванням вікових та фізичних особливостей учнів 5–6 класів і спрямована на ефективне формування технічних навичок та розвиток швидкісно-силових якостей.

Мета програми

Навчити учнів правильній техніці стрибка у довжину з розбігу, сприяти розвитку координації рухів, сили та швидкості.

Завдання програми

- формування навичок правильного розбігу;
- опанування техніки відштовхування;
- розвиток уміння виконувати політ і приземлення;
- виховання інтересу до занять фізичною культурою.

Очікувані результати

Учні демонструють правильну техніку стрибка, підвищують рівень фізичної підготовленості та проявляють зацікавленість до занять легкою атлетикою.

Висновки

Запропонована авторська програма є ефективною, доступною для реалізації в умовах закладу загальної середньої освіти та може бути рекомендована для використання в освітньому процесі.