

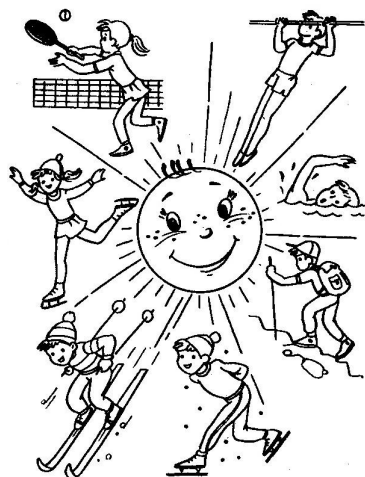
АНДРІЙ ОГНИСТИЙ, КАТЕРИНА ОГНИСТА

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ



АНДРІЙ ОГНИСТИЙ, КАТЕРИНА ОГНИСТА

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ



Тернопіль 2016

ББК – 75.1
О 62

Автори: **Огнистий А.В.** завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка, кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент.

Огниста К.М. доцент кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка, кандидат наук фізичного виховання і спорту.

Рецензенти: **Романишина Л.М.** д.п.н., професор, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, вчений секретар

Цьось А.В. д.н. з фіз. вих. і с., професор, проректор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки

Мицкан Б.М. д.б.н., професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.

Огнистий А.В., Огниста К.М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку - Тернопіль: „ТАЙП”, 2016 . - 368 с.

У навчальному посібнику розкриваються теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Значне місце відводиться формам, засобам, методам і методичним прийомам фізичного виховання та педагогічним умовам їх реалізації.

© Огнистий А.В., Огниста К.М. 2016.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Державні вимоги до системи фізичного виховання молоді.....	6
Засоби фізичного виховання	21
Принципи та методи побудови процесу фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.....	77
Фізичні якості та особливості їх розвитку у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.....	103
Особливості процесу навчання фізичним вправам дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.....	157
Урок (заняття) фізичної культури - основна форма фізичного виховання	190
Форми фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.....	230
Особливості методики навчання фізичним вправам	294
Педагог – організатор здорового способу життя.	305
Список рекомендованої літератури.....	324
Додатки.....	329

*Якщо Ви щось не можете
пояснити 6 річній дитині,
Ви і самі цього не розумієте
А.Енштейн*

ВСТУП

Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини не тільки високої професійної – підготовки, але й належного рівня культури, зокрема й фізичної. Важливо, щоб кожний член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їх особисте й соціальне значення, відчував і реалізовував внутрішню потребу в фізичній і духовній досконалості.

Особливої актуальності у зв'язку з цим набуває проблема формування в дітей фізкультурних знань, культури рухів, які повинні займати одне з чільних місць у системі ціннісних орієнтацій людей різних соціальних та вікових груп, формування пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності і на основі цього - покращення загального фізичного стану організму.

Виходячи з основ концепції розвитку української національної освіти, питання професійної підготовки майбутніх фахівців дошкільників та вчителів початкових класів в нових умовах роботи, набувають особливого значення.

Зараз, як ніколи, освіті потрібен такий фахівець, який би прагнув до відтворення національних традицій, знаходився в постійному пошуку нових форм організації навчального процесу, ефективних засобів фізичного виховання.

Одне з провідних місць у підготовці високоосвіченого фахівця дошкільної та початкової освіти займає курс методики фізичного виховання, який викладається у тісному взаємозв'язку з такими предметами, як: фізичне виховання, психологія, педагогіка, анатомія, фізіологія, гігієна та ін.

У процесі підготовки посібника автор опирався на науково-методичні праці А.А. Василькова, Е.С. Вільчовського, О.В. Давиденко, В.П. Іваненко, М.М. Линця, Т.Ю.Круцевич, Н.В. Москаленко, Л.І. Пензулаєвої, Е.Я. Степанкової, Ж.К. Холодова, О.М. Худолія, Б.М. Шияна та ін., власний досвід роботи зі студентами вищих навчальних закладів.

Праці окремих вчених та науковців виступають базисом у виробленні методичних рекомендацій запропонованих у навчальному посібнику.

Запропоновані шляхи вирішення питань пов'язаних з фізичним вихованням дітей дошкільного та молодшого шкільного віку не претендують на повноту розкриття змісту матеріалу і їх слід сприймати як базовий рівень якості до опанування предметом, що буде спонукати до більш ґрунтовного і поглибленого його вивчення протягом педагогічної діяльності майбутнього фахівця.

ДЕРЖАВНІ ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Відомості з програмно-нормативних основ національної системи фізичного виховання, державних вимог до фізичного виховання, навчальної програми, національної спортивної класифікації мають важливе значення у професійній підготовці педагогів. Вагомих успіхів у розвитку фізичної культури можна досягнути лише за умови володіння інформацією державних документів та матеріалів. Поряд з цим державні вимоги, навчальна програма, національна спортивна класифікація, тести і нормативи оцінки фізичної готовності населення України продовжують зазнавати постійних змін та удосконалень, що, з однієї сторони, є позитивним моментом, а з іншої – вносить плутанину в законодавчі документи.

Слід зазначити, що Державний стандарт дошкільної та початкової загальної освіти зазнає постійних змін, уточнень, удосконалень. Відповідно до цього навчальні плани також доопрацьовуються та змінюються. Плануючи навчально-виховну діяльність дошкільнят та молодших школярів з фізичного виховання, педагог повинен знати, що вона не може відбуватися за певними стандартами та нормами, а повинна бути гнучкою та пластичною. На свій розсуд фахівець може змінювати кількість запланованих годин, поданих у межах розділів, залежно від інтересу дітей до тієї чи іншої теми, умов навчального закладу, матеріально-технічної бази, за необхідності змінювати порядок вивчення тем.

Через те, що держава на сьогоднішній день не забезпечує навчальні заклади необхідною матеріальною та технічною спортивною базою, педагоги повинні власноруч створювати необхідні умови для занять фізичною культурою. На жаль, через незнання певних технічних і метрологічних характеристик ці споруди, майданчики, обладнання не відповідають гігієнічним вимогам, не враховують правила безпеки та страховку.

А враховуючи те, що сучасні дошкільні навчальні заклади та школа в переважній більшості зустрічається з усіма вище перерахованими проблемами, особливо тими, що стосуються матеріальної сторони, то умінню планувати навчально-виховну діяльність для педагога, який займається фізичним вихованням підростаючого покоління, повинна відводитись не остання роль у процесі підготовки фахівця даної галузі.

Загальні положення

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні і збереженні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Фізичне виховання – організований процес впливу на людину засобами фізичних вправ, гігієнічних засобів та природних факторів з метою формування в неї таких якостей, знань, умінь і навичок, які відповідають вимогам суспільства та інтересам особистості

Фізкультурна освіта – одна із сторін фізичного виховання пов'язана з формуванням системи спеціальних знань, умінь та навичок.

Фізичний розвиток – закономірний процес прогресивних змін форм і функцій організму.

Фізична підготовка – спеціальний процес фізичного виховання спрямований на покращення фізичних якостей людини.

Фізична підготовленість – це рівень розвитку фізичних якостей людини який досягається в результаті фізичної підготовки.

Фізичне вдосконалення – фізична підготовленість до життя, професійної діяльності, захисту Батьківщини.

Фізична культура – сукупність всіх досягнень суспільства, що впливає на фізичний розвиток і фізкультурну освіту людей.

Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді розроблені відповідно до Законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні" і спрямовані на їх реалізацію.

Метою Державних вимог є визначення ідеологічних, науково-методичних і організаційних основ фізичного виховання та створення оптимальних умов для його ефективного функціонування.

Вимоги виражають державну політику в галузі фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих закладах освіти, служать основою для визначення головних напрямів удосконалення фізичного виховання молодого покоління.

Вимоги адресовані управлінським структурам, організаціям усіх рівнів, керівникам навчальних закладів, фахівцям, які займаються питаннями фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді в системі освіти України. Вони є обов'язковими для дошкільних, середніх загальноосвітніх,

професійно-технічних та вищих закладів освіти усіх форм власності.

Основні складові державних вимог до фізичного виховання

Ідеологічні основи

Фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Система фізичного виховання дітей і молоді України базується на принципах індивідуального і особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Стратегічними цілями фізичного виховання дітей і молоді є формування у них фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою і спортом, набуття знань і умінь здорового способу життя.

Фізичне виховання дітей і молоді реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування і самостійні заняття та участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах.

Організаційно-педагогічні основи

Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді в системі освіти України складають заняття з фізичної культури (фізичного виховання). Вони вводяться як обов'язкові в дошкільних, середніх загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих закладах освіти всіх типів і форм власності в обсязі, що визначається Державними стандартами освіти. Їх зміст визначається навчальними програмами, що базуються на принципах прогностичної педагогіки й враховують вікові, анатомо-фізіологічні та функціональні особливості дітей і молоді.

Фізичне виховання забезпечується відповідними дидактичними комплексами, сучасними науковими досягненнями, спеціальним методичним обслуговуванням, державною системою тестів для перевірки ефективності фізичного виховання, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою і нормативною базою та бюджетним фінансуванням.

Основними засобами фізичного виховання дітей і молоді є фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. При цьому забороняється використовувати засоби, що наносять шкоду фізичному і психічному здоров'ю дітей, учнів та студентів.

Основною організаційною формою фізичного виховання в усіх типах навчальних закладів є урок (заняття).

Заняття (урок) проводиться фахівцем фізичного виховання згідно з навчальним планом і програмами.

Крім уроків (занять) широко використовуються різноманітні позаурочні форми: фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки (ЗФП), групах лікувальної фізичної культури (ЛФК), спортивних школах, клубах за інтересами, спортивних класах, спортивних відділеннях вищих закладів, регіональних спортивних клубах, самостійні заняття фізичними вправами, виконання домашніх завдань з фізичної культури (фізичного виховання) та інше.

Нормативне забезпечення

Фізичне виховання дітей, учнівської і студентської молоді в дошкільних установах, загальноосвітніх школах, професійно-технічних і вищих закладах освіти регламентується забезпечується системою державних нормативних показників, які є критеріями його ефективності і якості.

Для всіх типів дошкільних установ і навчальних закладів визначається:

- рекомендований обсяг рухового режиму;
- мінімальна кількість обов'язкових навчальних занять (в академічних годинах) на тиждень протягом всього періоду навчання;
- нормативи фізичної підготовленості;
- норми матеріально-технічного і фінансового забезпечення з розрахунку на одного вихованця дошкільної установи, учня, студента (курсанта);
- санітарно-гігієнічні норми проведення занять.

Кількість навчальних годин на тиждень з фізичного виховання (фізичної культури) для дошкільного виховання, загальної середньої, професійно-технічної і вищої освіти визначається затвердженими Державними стандартами освіти.

Нормативні показники затверджуються Кабінетом Міністрів України.

Крім нормативних показників у процесі фізичного виховання і спортивного вдосконалення широко використовується система відомчих стандартів, які спрямовані на підвищення якості

навчальних, позаурочних і позааудиторних занять фізкультурою і спортом (стандарти навчальної документації, проведення практичних занять, обслуговування спортивних змагань тощо).

Рівень фізичної підготовленості дітей і молоді визначається державною системою тестів. Вони повинні відповідати міжнародним стандартам, бути науково обґрунтованими, організаційно і методично простими та доступними для вихователів дошкільних закладів, учителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання навчальних закладів. Забезпечувати оперативне оцінювання фізичної підготовленості дітей і молоді.

Наукове забезпечення

Наукове забезпечення є органічною частиною системи фізичного виховання дітей і молоді, базовим елементом її удосконалення та підвищення професійної підготовленості фахівців. Розвиток системи фізичного виховання потребує фундаментальних, теоретичних та прикладних досліджень і передбачають:

- розробку концепції подальшого розвитку науки в галузі фізичної культури і спорту, впровадження нових форм організації і управління науковою діяльністю у сфері фізичного виховання;
- створення банку даних наукових розробок, виконаних в Україні у попередні роки;
- розробку програми актуальних напрямків наукових досліджень з фізичної культури і спорту;
- розробку програмно-нормативних основ фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді з урахуванням впливу несприятливих екологічних факторів;
- створення комп'ютерних технологій для розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм і планів спортивної підготовки;
- створення мережі регіональних науково-дослідних центрів, наукових лабораторій;
- матеріальне і моральне стимулювання науковців і наукових колективів, авторів підручників, навчальних посібників та інших навчально-методичних розробок.

Важливе значення у підвищенні ефективності наукових досліджень має:

- системне планування наукових розробок;
- регулярне проведення регіональних, державних і міжнародних конкурсів на кращу науково-дослідну роботу,

наукових семінарів, конференцій, конгресів, симпозіумів, "круглих столів";

- різноманітні форми кооперування наукових досліджень та підтримки розробок комплексних тем;
- удосконалення системи управління та стимулювання наукової діяльності в сфері фізичної культури і спорту;
- створення законодавчої і нормативної бази.

Методичне забезпечення

Процес фізичного виховання дошкільників, учнівської і студентської молоді забезпечується підручниками, навчальними посібниками, дидактичними матеріалами, методичними розробками, пізнавальною і художньою літературою, наочними та технічними засобами навчання, спортивними словниками, енциклопедіями, нормативними і довідковими інформаційними виданнями з питань фізкультурної освіти, фізичного виховання і спортивного тренування.

Підвищенню ефективності методичного забезпечення процесу фізичного виховання і спортивного тренування сприяє:

- створення навчальних радіо та телепередач;
- випуск науково-методичних журналів;
- розробка і використання комп'ютерних навчальних і тренувальних програм, комп'ютеризація навчально-методичної літератури;
- проведення семінарів, науково-практичних конференцій, планова перепідготовка і стажування вихователів, вчителів, викладачів, тренерів.

Медичне забезпечення

Фізичне виховання дітей і молоді в усіх його формах передбачає:

- медичне обслуговування;
- лікарський контроль;
- лікарсько-педагогічні спостереження;
- диспансеризацію;
- розподіл дітей, учнів і студентів на медичні групи.

Наявність у дошкільних установах і навчальних закладах усіх типів і форм власності необхідної кількості медичних працівників.

Створення в закладах освіти постійно діючих груп лікувальної фізичної культури і фізичної реабілітації та регулярне проведення з ними занять.

Кадрове забезпечення

Фізичне виховання в системі освіти здійснюється: штатними фахівцями фізичного виховання дошкільних установ, учителями і викладачами фізичної культури загальноосвітніх шкіл та

професійно-технічних закладів освіти, викладачами фізичного виховання вищих закладів освіти, тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, інструкторами, працівниками управлінських структур.

До проведення навчальних занять з фізичного виховання (фізичної культури) і тренувань з дітьми, учнями і студентами допускаються особи, що мають спеціальну фізкультурну освіту або відповідну курсову підготовку.

Ефективному функціонуванню державної системи кадрового забезпечення сфери фізичного виховання дітей і молоді сприяє:

- щорічне замовлення Міністерством освіти України необхідної кількості фахівців фізичного виховання;
- створення системи стимулів і спеціальних гарантій щодо професійної діяльності в сфері фізичної культури і спорту;
- підвищення педагогічної майстерності і творчої активності фізкультурних кадрів.

Матеріально-технічне забезпечення

Важливою умовою ефективного функціонування системи фізичного виховання дітей і молоді є:

- раціональне використання, вдосконалення і розвиток матеріально-технічної бази;
- розробка нормативів фінансування, експлуатації і будівництва спортивних споруд, спортивно-оздоровчих таборів, туристичних баз;
- відповідальність керівників навчальних закладів за стан і готовність до експлуатації матеріально-технічної бази;
- створення за місцем проживання дітей, учнів і студентів фізкультурно-оздоровчих зон зі спортивними майданчиками, що забезпечували б виконання рекомендованих рухових режимів;
- створення на спортивних спорудах умов для оздоровчих тренувань і занять лікувальною фізичною культурою дітей з ослабленим здоров'ям та інвалідів;
- постачання спортивного обладнання та інвентарю із державних фондів за пільговими цінами;
- створення індустріальної бази для виготовлення спортивного обладнання, інвентарю та тренажерів.

Фінансове забезпечення

Забезпечення сфери фізичного виховання дітей та молоді у перехідний до ринку період передбачає:

- збереження за державою пріоритету у фінансуванні навчально-виховного процесу з фізичної культури і спорту;
- розробку і затвердження державних нормативів фінансового і матеріального забезпечення занять фізкультурною

і спортом з розрахунку на одну дитину, учня, студента (курсанта);

- цільове гарантоване державне фінансування певних витрат на фізичне виховання дітей, учнівської і студентської молоді з малозабезпечених сімей;

- розширення прав керівників дошкільних, навчальних закладів та підрозділів, що займаються фізкультурою і спортом, у фінансово-господарській діяльності, спрямованій на пошук додаткових коштів для забезпечення процесу фізичного виховання дітей і молоді;

- залучення до сфери забезпечення фізкультури і спорту позадержавних джерел фінансування, коштів вітчизняних та іноземних спонсорів, фірм, компаній тощо.

Управління системою фізичного виховання

Управління системою фізичного виховання дітей, учнів і студентів здійснюється державними органами управління освітою та фізичною культурою і спортом, спортивними товариствами.

Вони:

- впроваджують у практику державну політику щодо здійснення фізичного виховання підростаючого покоління, розробляють нові концепції подальшого розвитку системи фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих закладах освіти;

- відповідають за нормативне, матеріально-технічне, кадрове, медичне та фінансове забезпечення фізичного виховання дітей та молоді;

- керують розробкою державних навчальних програм, підручників, навчально-методичних посібників для всіх типів навчальних закладів;

- координують діяльність різних організацій і закладів, що відповідають за розвиток фізичної культури і спорту серед дітей та молоді;

- контролюють та інспектують функціонування системи фізичного виховання дітей і молоді;

- організовують і координують міжнародні зв'язки дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих закладів освіти;

- матеріально підтримують і стимулюють проведення наукових досліджень з проблем фізичного виховання дітей і молоді, організовують впровадження у практику одержаних результатів наукових досліджень.

При обласних органах управління всіляко підтримується створення і функціонування шкіл-інтернатів спортивного профілю, ДЮСШ, спортивних клубів тощо.

Міжнародні зв'язки

Розвиток фізичного виховання дітей і молоді здійснюється у контексті широкої інтеграції в міжнародну систему та використання передового зарубіжного досвіду і передбачає:

- сприяння інтеграції навчальних закладів України в світову культуру, олімпійський рух, співробітництво націй і культур;

- обмін передовими технологіями у сфері фізичного виховання та спортивного вдосконалення;

- широку участь у світовому фізкультурному русі, міжнародних змаганнях та спортивних зустрічах;

- розвиток безпосередніх зв'язків спортсменів, учителів фізкультури, викладачів фізичного виховання, вчених і тренерів із зарубіжними колегами;

- участь дітей, школярів і студентів у міжнародних змаганнях, проведенні спільних зборів, матчевих зустрічей з командами зарубіжних навчальних закладів;

- організація стажувань вихователів, учителів, викладачів, тренерів за кордоном;

- обмін спортивними делегаціями, учителями, викладачами, тренерами на контрактній основі;

- створення з іншими країнами спільних оздоровчо-спортивних центрів.

- укладання угод про співробітництво у сфері фізичного виховання і спорту з навчальними закладами інших країн;

- обмін з іншими державами навчально-методичною літературою, періодичною пресою, спортивною інформацією;

- участь вихователів, учителів, викладачів, тренерів, аспірантів і студентів у міжнародних науково-практичних конференціях, симпозіумах з проблем фізичного виховання і спорту;

- спільне проведення наукових досліджень з проблем фізичного виховання і спортивного вдосконалення учнівської і студентської молоді;

- участь у реалізації міжнародних фізкультурно-оздоровчих програм;

- організація підготовки і перепідготовки вчителів, викладачів і тренерів з інших країн, проведення на комерційній основі курсів і семінарів для іноземних викладачів і тренерів;

- створення спільних банків даних фізичної підготовленості дітей, учнівської і студентської молоді;

- створення із зарубіжними партнерами спільних підприємств з розробки комп'ютерних технологій, тренажерів, спортивної діагностичної апаратури, фізкультурно-оздоровчих програм тощо.

Державні вимоги до навчальної програми з фізичного виховання в системі освіти

Структура програмного забезпечення

Навчальні програми з фізичного виховання (фізичної культури) є основою державного стандарту фізичного виховання в системі освіти, розробляються на основі затверджених Державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу в закладах освіти і затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові. Вони визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму дітей, учнів та студентів, який держава гарантує на всіх етапах навчання.

Програма з фізичної культури розробляється на підставі державного компонента дошкільної та загальної середньої освіти і є загальнообов'язковою складовою мінімального (базового) змісту фізкультурної освіти для дітей дошкільного віку і учнів середньої загальноосвітньої школи. Ця програма є базовою і затверджується Міністерством освіти і науки України.

Базова програма доповнюється регіональним компонентом змісту дошкільної та загальної середньої освіти, що формується на регіональному (обласному, міжобласному) рівні.

Регіональний компонент програми відображає національну, економічну, природничо-географічну, соціокультурну своєрідність регіону, його історію, традиції та інші відомості, які не увійшли або недостатньо відображені у державному компоненті змісту освіти, є суттєвими елементами формування світогляду, патріотичних почуттів, потрібних для повнішої етнічної ідентифікації, повноцінного входження молоді особистості у життя в умовах конкретного регіону.

Зміст регіонального компонента програми з фізичної культури дошкільної та загальної середньої освіти визначається органами управління освітою обласних держадміністрацій і є обов'язковим для всіх закладів освіти регіону.

Зміст базової і регіональної програми з фізичної культури доповнюється шкільним компонентом загальної середньої освіти, який формується навчальним закладом з урахуванням його можливостей і специфіки освітньої діяльності.

Шкільний компонент предмета "Фізична культура" зумовлений потребою врахування наявних запитів та інтересів учнів, природних умов їх проживання, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості, матеріальної бази школи, регіональних особливостей.

Навчальний матеріал шкільного компонента (програми з фізичної культури) визначається вчителем фізичної культури (початкових класів) після погодження з директором школи. Перевага при цьому надається національним рухливим іграм, цікавим для учнів вправам ритмічної та художньої гімнастики; вправам, які мають прикладне значення і проводяться на свіжому повітрі; засобам, що сприятимуть інтенсивному розвитку рухових якостей. Значну частину змісту цього компонента мають складати фізичні вправи та види спорту, які традиційно проводяться або поглиблено вивчаються в даній школі. До них можуть відноситись гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол та ін.), плавання, зимові види спорту тощо. Регіональний та шкільний компоненти передбачають один додатковий урок на тиждень у всіх класах.

Навчальні програми з фізичного виховання для дошкільних закладів освіти розробляються і затверджуються за такою ж схемою, як і програми для середніх закладів освіти.

Авторські (експериментальні) програми з фізичного виховання (фізичної культури) розробляються досвідченими фахівцями відповідних закладів освіти на основі базових і відомчих. Вони проходять експертну оцінку і затверджуються відповідними структурними підрозділами відомства, якому підпорядкований заклад освіти.

Зміст і умови реалізації програм

Зміст програм фізичного виховання (фізичної культури) усіх рівнів і типів має відповідати державним стандартам освіти. Він повинен мати чітку гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби у зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні. Реалізація змісту програми має сприяти залученню вихованців до здорового способу життя, до всіх цінностей фізичної культури, задовольняти їх потреби у фізичному розвитку, забезпечувати їх науково обґрунтований обсяг рухової активності.

Програми повинні передбачати вирішення широкого комплексу освітніх, виховних, розвивальних і оздоровчих задач: набуття теоретичних знань і умінь у сфері здорового способу життя та фізичної культури, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, забезпечення належного рівня

фізичної готовності до життя і майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізкультурою і спортом.

У програмах мають бути окреслені кінцеві результати, які передбачається досягти в процесі їх реалізації, потрібний на даному етапі освіти рівень знань, умінь і навичок з фізичної культури. У них також мають бути контрольні вправи і нормативи визначення фізичної підготовленості.

Кожна програма повинна містити теоретичний, методичний, практичний і контрольний розділи, що включають два взаємопов'язані компоненти: обов'язковий (базовий) і варіативний (регіональний та шкільний).

Обов'язковий - забезпечує формування основ фізичної культури особистості. Він формується на основі рекомендованих для даного вікового контингенту державних вимог до програм фізичного виховання (фізичної культури), включає теоретичний і методичний матеріал з основ фізичної культури, здорового способу життя та фізичного виховання. Цей компонент містить зокрема основні елементи фізичних вправ із легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки та інших видів спорту, а також ефективні форми і методи використання природних факторів, що забезпечують гармонійний розвиток і підготовку особистості до повноцінної життєдіяльності.

Варіативний компонент програми формується на основі науково обґрунтованих і апробованих на практиці додаткових засобів, нетрадиційних форм, методів і прийомів організації фізичного виховання. Він ґрунтується на обов'язковому (базовому) компоненті, доповнює його і враховує специфіку спрямованості навчання в регіонах, індивідуальні особливості дітей, учнів і студентів (курсантів, слухачів), їх спортивні інтереси, потреби, регіональні умови і традиції народної фізичної культури.

До програм фізичного виховання (фізичної культури) мають входити види спорту та фізичні вправи, не пов'язані з невинуватим ризиком для життя і здоров'я вихованців. Не слід включати до програм види спорту і фізичні вправи, що не відповідають етичним і естетичним вимогам, які формують культ насильства, жорстокість, ведуть до моральної деградації і бездуховності.

Важливе місце в структурі програм повинен займати контрольний розділ, у якому визначаються основні принципи і форми поточної і підсумкової перевірки та оцінки засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання (фізичної

культури). У цьому розділі повинні бути також представлені вимоги і методика диференційованого заліку, як основних форм державного підсумкового контролю, що фіксують і стимулюють результативність фізичного виховання.

У навчальних програмах слід передбачити ефективні механізми їх практичної реалізації, засновані на принципах індивідуалізації і демократизації навчального процесу, диференційовану організацію занять з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості та інтересів дітей, учнів, студентів, широкий вибір урочних і позаурочних форм проведення занять з фізичної культури, що гарантують особистісний підхід і дотримання принципів педагогіки співробітництва.

Програми мають забезпечити науково обґрунтований обсяг рухової активності, потрібний для нормального функціонування організму, що розвивається. При цьому навчальні заняття (уроки фізичної культури) мають бути основною формою фізичного виховання, яка не повинна підмінятися іншими організаційними формами (за виключенням секційних занять з видів спорту у вищих закладах освіти). Кількість обов'язкових занять (уроків) з фізичного виховання (фізичної культури) на тиждень передбачається Законом України "Про фізичну культуру і спорт", "Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні" і визначається затвердженими Державними стандартами освіти.

У програмах слід визначити ефективні засоби безпеки, форми лікарсько-педагогічного контролю, самоконтролю, належне кадрове, науково-методичне, матеріально-технічне і фінансове забезпечення, відповідно до встановлених державних нормативів.

Програми всіх рівнів мають включати переліки контрольних запитань, методичні завдання, тести, оціночні і навчальні нормативи, список рекомендованої літератури. Вони мають забезпечуватись достатньою кількістю підручників, навчально-методичних посібників та іншими дидактичними матеріалами, а також спортивного інвентарю, обладнання і технічних засобів, необхідних для їх засвоєння.

Кожну програму потрібно оформляти у вигляді документа з чіткою структурою, підготовленого державною мовою з використанням загальноприйнятих спортивних термінів з теорії і методики фізичного виховання. Програма має бути зрозумілою і привабливою, доступною як для вчителів (вихователів, викладачів), так і для дітей, учнів та студентів (курсантів, слухачів).

Кожна програма повинна бути науково обґрунтованою, мати експертне заключення, пройти апробацію і тільки після цього може впроваджуватись в практику.

Зміст програм і механізми їх реалізації оновлюються і коректуються при потребі на основі нових наукових даних, передового педагогічного досвіду та Державних стандартів освіти.

Розгляд і затвердження програми

Базова навчальна програма з фізичного виховання (фізичної культури) проходить експертизу у відповідних комісіях з фізичного виховання Науково-методичної ради Міносвіти і затверджується Міністерством освіти і науки України.

Перед затвердженням органами освіти типових (відомчих) і авторських програм із фізичного виховання (фізичної культури) проходять експертизу в науково-методичних комісіях із фізичного виховання певного рівня щодо відповідності їх змісту до "Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання".

Методичні завдання

1. В каталозі бібліотеки випишіть 10 назв посібників і підручників з фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку за останні десять років.

Назва посібника (підручника)	Автор (автори)	Рік видання, сторінки

2. У відділі періодики випишіть 5 назв статей з періодичних видань у яких відображено методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів початкових класів.

Назва публікації	Автор (автори)	Рік, сторінки

3. Коротко законспекуйте одну із статей присвячену фізичному вихованню дошкільнят та молодших школярів (500-1000 друкованих знаків).

**Тести для перевірки знань за темою:
„Державні вимоги до системи фізичного виховання”**

1. Державні вимоги до фізичного виховання розроблені у відповідності (визначте правильні відповіді)

1. Закону України про фізичну культуру і спорт
2. Закону України про Освіту
3. Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні”
4. Вимог до побудови спортивних об’єктів
5. Вимог до нарахування заробітної плати працівникам спортивної сфери

2. Основними складовими державних вимог до фізичного виховання є (визначте правильні відповіді):

1. Ідеологічні та організаційно-педагогічні основи фізичного виховання
2. Нормативне забезпечення
3. Науково-методичне забезпечення
4. Медичне та кадрове забезпечення
5. Матеріально-технічне та фінансове забезпечення

3. Фізичне виховання дітей і молоді в усіх його формах передбачає (визначте правильні відповіді):

1. Медичне обслуговування та лікарський контроль;
2. Лікарсько-педагогічні спостереження;
3. Дослідження результатів аналізу крові учнів що відвідують фізичну культуру
4. Дослідження чисельності учнів, що використовують у процесі занять фізичними вправами допінг;
5. Диспансеризацію і розподіл дітей, учнів і студентів на медичні групи.

4. Нормативне забезпечення для всіх типів дошкільних установ і загальноосвітніх навчальних закладів визначає:

1. Рекомендований обсяг рухового режиму;
2. Мінімальна кількість обов’язкових навчальних занять (в академічних годинах) на тиждень протягом всього періоду навчання;
3. Вимоги до спортивної форми для занять;
4. Нормативи фізичної підготовленості;

5. Норми матеріально-технічного, санітарно-гігієнічного і фінансового забезпечення з розрахунку на одного вихованця дошкільної установи, учня.

5. Розвиток системи фізичного виховання потребує фундаментальних, теоретичних та прикладних досліджень які передбачають:

1. Створення банку даних наукових розробок;
2. Створення комп'ютерних технологій для розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм і планів спортивної підготовки;
3. Розрахунок заробітної плати вчителям;
4. Створення мережі регіональних науково-дослідних центрів, наукових лабораторій;
5. Підрахунок спортивного інвентарю в Україні

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Система фізичного виховання є складовою частиною загальної національної системи всебічного виховання громадян нашої країни.

В сучасній практиці фізичного виховання для ефективного вирішення її завдань (освітні, оздоровчі, виховні) накопичено велика різноманітність засобів. До них відносяться фізичні вправи, природні і гігієнічні фактори.

Використання засобів фізичного виховання спрямоване на:

- всебічний гармонійний розвиток організму в цілому й окремих його систем;
- удосконалення функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності і збереження творчого довголіття людей;
- оволодіння спеціальними руховими навичками, знаннями і вміннями, які потрібні у повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини;
- виховання моральних, волевих й естетичних якостей людини.

Окрім того, засоби фізичного виховання сприяють:

- виліковуванню від багатьох захворювань;
- підвищенню життєдіяльності і працездатності;
- оздоровленню й активному відпочинкові;
- розвитку мобільності центральної нервової системи.

Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнівської молоді.

При застосуванні фізичних вправ, як засобу розв'язання завдань фізичного виховання, вирішальне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу. За їх допомогою вирішуються різні завдання з фізичного розвитку: вони сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, швидкому одужанню після захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Фізичні вправи є також основним засобом формування складних рухових навичок.

Завдяки широким можливостям фізичних вправ в розв'язанні різних педагогічних завдань вони застосовуються в усіх ланках системи фізичного виховання. Ними займаються в дошкільних навчальних закладах (яслах, садках), школах і вищих навчальних закладах, у закладах системи професійно-технічної освіти, в армії і на флоті, у системі добровільних спортивних товариств тощо.

Фізичні вправи, як засіб фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку мають певні традиційні ознаки. До них належать:

- сувора регламентованість навчального процесу за заздалегідь розробленою програмою;

- дотримання певної послідовності у розучуванні вправ;

- обов'язкове дотримання відповідної форми рухів;

Згадані вище ознаки становлять сутність фізичних вправ. Але, коли йдеться про їх методичні особливості, то мають на увазі сукупність методичних прийомів, якими користуються для розв'язання поставлених завдань під час організації навчального процесу.

До методичних особливостей використання фізичних вправ у процесі фізичного виховання дітей належать:

- дія на окремі органи дитини – вибірковий вплив;

- вплив вправ на поліпшення функцій всіх органів учня;

- діють комплексно, що в свою чергу, сприяє всебічному фізичному розвитку, удосконаленню техніки виконання основних рухових навичок;

- широке використання різноманітних вправ приводить до гармонійного розвитку – один вид діяльності приводить до односторонності розвитку;

- точне регулювання навантаження та сувора регламентація навчального процесу, що реалізується через:

- 1) можливість логічно обґрунтувати, розділити складні вправи на окремі дії, а потім вивчити в цілому;

- 2) аналітичний характер вправ, що дозволяє застосувати їх для конкретно визначених навчальних, виховних чи оздоровчих завдань;

3) багатфункціональність кожної вправи в залежності від методу застосування, що пов'язане з різноманітністю структури та способів виконання;

4) визначення пульсової ціни кожної вправи – знаючи криву її фізіологічного навантаження, керувати її величиною в ході заняття;

5) можливість посилювати вправи за рахунок зміни вихідних положень, комбінацій, виконання в умовах втоми, емоціонального збудження;

6) можливість виконання вправи під музику, з підбором музичного супроводу;

- відносно вибіркова дія на різноманітні системи та різні частини тіла (наприклад, вправи на одну групу, на силу, розтягування, що через ЦНС відбивається на цілому організмі);

- різне методичне оформлення фізичних вправ (одна і та сама вправа може вирішувати різні завдання).

Перелічені методичні особливості дають змогу послідовно і гармонійно розвивати рухові здібності учнів, ефективно розв'язувати оздоровчі, освітні і виховні завдання фізичного виховання.

В українській системі фізичного виховання фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму. Вони становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання.

Гімнастика, як засіб фізичного виховання

Численні завдання гімнастики, широкий діапазон застосування і різноманітність вправ сприяли розвитку різних самостійних видів гімнастики. Вони, частково, відрізняються один від одного метою і завданнями, специфічними вправами й особливими методичними прийомами.

Гімнастика [греч. *gymnastike*, від *gymnazo* - треную, вправляю (сь)], система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів, що використовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини, сили, спритності, швидкості рухів, витривалості і ін. Велика кількість використаних вправ дозволяє впливати на весь організм в цілому і розвивати окремі групи м'язів і органи, регулювати навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості.

<http://bse.sci-lib.com/article010464.html> Значення слова „Гімнастика” у Великій Радянській Енциклопедії

Значення слова **гімнастика** за Єфремовою: Система спеціально підібраних фізичних вправ, сприяючих загальному розвитку організму і зміцненню здоров'я. Вид спорту, що

полягає у виконанні складних фізичних вправ. Вид циркового мистецтва, що полягає у виконанні складних вправ на спеціальних приладах.

Значення слова **гімнастика** по Ожегову: Совокупність спеціально підібраних фізичних вправ для зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку організму.

Гімнастика (від греч. Gymnos - оголений) в сучасному розумінні цього слова представляє ту або іншу систему спеціально підібраних тілесних вправ, що мають певну цільову установку і певну дію на організм.

Гімнастика – це основний засіб фізичного виховання. Слово „**гімнастика**” походить від грецького „**гімнос**”, що означає: голий, оголений. Гімнастика - та робота, яку людина виконує голою. „Хлопців примушують роздягатися перед багатолюдним натовпом для того, - говорить один класичний автор, - щоб вони звикали піклуватися про свою благовидість і не соромилися показуватися голими”. Вправи без одягу сприяли також гартуванню тіла. Уперше це слово було застосовано стародавніми греками у VII сторіччі до н.е., початкові відомості свідчать про те, що від слова „**гімнос**” був створений іменник „**гімнасій**”, тобто - місце (а потім – школа), де хлопчики та юнаки, знявши зі себе одяг і взуття, займалися фізичними вправами. Потім виник термін „гімнастика” (в VII або VI ст. до н.е.). Ним називали навчально-виховну дисципліну, що повністю відноситься до фізичного виховання.

На даний час найбільш поширеною є наступна класифікація, згідно якої гімнастику поділяють на:

1. Оздоровчі види.
2. Навчально-розвиваючі види.
3. Спортивні види.

Оздоровчі види

1. Гігієнічні види гімнастики

- *Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка)*

Проводиться після сну. Мета – сприяти швидкому переходу від стану сну до активного стану. Зарядка стимулює рухливість в суглобах кінцівок, хребетного стовпа, розігріву організму; її тривалість 10-15 хв.

- *Виробнича гімнастика*

При систематичному занятті можна підвищити продуктивність праці на 8-12 відсотків.

- *Гімнастика до занять*

Виконання вправ гімнастики перед заняттями, на початку навчального дня, має на меті сприяти підвищенню працездатності учнів на перших уроках, загартувати організм, попередити викривлення постави. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість, число повторів і характер однакові. Це дасть змогу виконувати вправи всім одночасно під один музичний супровід.

- *Фізкультхвилинка*

Завдання фізкультхвилинки – повернути втомленій дитині працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави. Фізкультхвилинки проводяться на кожному уроці при перших ознаках втоми, яка наступає, як правило, після 20-30 хв. роботи.

- *Фізкультпауза*

Фізкультпаузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах протягом 10-15 хв. (кожних 50-60 хв. навчальної праці). Крім загальнорозвиваючих вправ, діти виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпауз учні, як правило, роблять домашні завдання з фізичної культури, при можливості - під музичний супровід, що додає емоційності і служить додатковим фактором відпочинку дітей.

- *Ритмічна гімнастика*

Це - один з різновидів гімнастики, змістом якого є різноманітні, прості за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвиваючі, танцювальні тощо). Завданням є оздоровлення організму і розвиток аеробних механізмів енергозабезпечення, а також оволодіння відчуттям музичного ритму і рухів.

2. **Лікувальна гімнастика:**

а) *Коригуюча гімнастика*

Мета – корекція постави та інших дефектів організму.

б) *Функціональна гімнастика*

Мета - поліпшення функціонального стану організму.

в) *Реабілітаційна гімнастика*

Мета - прискорена реабілітація після травм і захворювань.

Навчально-розвиваючі види

1. **Базова гімнастика**

а) *Основна гімнастика*

Мета її - забезпечити загальний фізичний розвиток, підвищити працездатність. Основна гімнастика є найбільш поширеним видом гімнастики. Вона забезпечує гармонійний фізичний розвиток і вдосконалення духовних якостей. Сприяє оволодінню основами рухів, координації, виховує моральні і

вольові якості, є фундаментом для виконання нормативів державних тестів та базою для занять різними видами спорту.

2. Прикладна гімнастика

а) Професійно (військово)-прикладна гімнастика

Сприяє засвоєнню спеціальних рухів, вольових і фізичних якостей, формуванню професійних (військових) навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини.

в) Спортивно-прикладна гімнастика

Широко використовується в навчально-тренувальному процесі у всіх видах спорту.

Спортивні види

а) Спортивна гімнастика

Гімнасти, незалежно від класифікацій, виступають у таких видах багатоборства: хлопчики – вільні вправи, вправи на коні-махи, на кільцях, в опорних стрибках, на брусах і турніку; дівчата – опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, колоді та вільні вправи.

б) Художня гімнастика

Вид рухової діяльності, який характеризується застосуванням великої кількості вправ, що виконуються з предметами і без них. Змагання проводяться за такими видами багатоборства: вправи з обручем, стрічкою, м'ячем, булавами, скакалкою. Проводяться як індивідуальні, так і групові змагання.

в) Спортивна акробатика

Вид спорту, який характеризується великою різноманітністю вправ динамічного і статичного характеру.

г) Спортивна аеробіка

Вид спорту, призначений для фізично підготовлених дітей, який має свої програму, правила змагань. Під час виконання композицій реґламентуються їхні тривалість, темп, кількість елементів, склад учасників та ракурси виконання. Забороняються окремі рухи і деякий стиль виконання.

На заняттях з фізичного виховання використовують різноманітні засоби (вправи) гімнастики, які поділяють на такі групи:

Стройові вправи – це способи сумісних дій у строю. Вони виконуються з метою:

- зручного розміщення дітей для розв'язання поставлених завдань;

- швидкого перешикування з одного місця в інше;
- виховання дисциплінованості, навичок колективних дій;
- формування гарної постави, стройової виправки;
- виховання почуття ритму і темпу.

Стройові вправи вивчаються у відповідності до стройового статуту Збройних Сил України і поділяються на:

- 1) стройові прийоми;
- 2) стройові вправи.

Стройові вправи і прийоми беруть свою назву від слова „стрій”, що означає встановлене розміщення дітей для спільних дій. Стройові прийоми і стройові вправи не заперечують, а тільки доповнюють один одного. Вони відрізняються тим, що перші вимагають чіткого їх виконання, а другі можуть виконуватись у різних варіантах.

Особливе значення стройових вправ полягає у тому, що вони сприяють формуванню постави людини. Підвищена вимогливість при виконанні стройових вправ сприяє вихованню дисципліни і організованості.

Організація занять не мислима без стройових вправ, які дозволяють швидко і раціонально розмістити дітей в залі чи на площадці.

Завдяки різноманітності різних форм пересувань, під час яких можуть приймати участь велика кількість дітей, стройові вправи використовуються і при масових виступах.

Крім стройових вправ, на заняттях з фізичного виховання, уроках фізичної культури широко використовуються різні пересування і перешикування під час яких утворюються різні фігури (фігурне марширування).

Методичні поради щодо вивчення стройових вправ:

- Під час вивчення стройових вправ педагогу потрібно вибрати для себе таке місце, щоб бачити всіх дітей.
- Подаючи будь-яку команду, треба стояти в положенні „струнко”.
- Усі команди, вказівки слід подавати чітко і голосно, щоб всі учні добре чули.
- Перед командами інколи доцільно добавляти слова „Увага!”, „Клас!”, „Відділення!”. Ці слова підвищують увагу і мобілізують учнів.
- Попередню команду слід подавати протяжно, щоб всі діти встигли обміркувати наступні дії.
- Виконавча команда подається після невеликої паузи (2 секунди), чітко, енергійно і голосно. Протягом паузи не виконується ніяких рухів.
- Щоб урізноманітнити і підвищити емоційність занять перешикування і пересування слід проводити в різних напрямках, по різних кутах і точках залу.
- Потрібно застосовувати таку послідовність навчання стройовим вправам і фігурним маршируванням: спочатку – в

прямих напрямках, потім вправи - в косих і, нарешті, вправи в колових напрямках.

- Під час виконання перешикувань особливу увагу потрібно звертати на підрахунок, який подається чітко і голосно.

- Під час виконання стройових вправ потрібно ширше використовувати музичний супровід.

Всі стройові вправи виконуються за командою, наказом, або особистим прикладом вчителя.

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла і виконуються без предметів, з предметами, а також на приладах масового типу.

Загальнорозвиваючі вправи, як правило, складають у відповідні комплекси.

ЗРВ можуть виконуватись з наступними предметами: палиці, гантелі, обручі, скакалки, булави, лави, м'ячі.

Фізичне навантаження при виконанні ЗРВ, залежно від контингенту дітей, можна дозувати добром вправ, кількістю їх повторень, інтенсивністю м'язового напруження, зміною вихідних положень тощо.

За допомогою загальнорозвиваючих вправ можна:

- вибірково впливати на окремі м'язові групи і на весь руховий апарат;

- розвивати потрібні рухові якості;

- формувати гарну поставу або виправляти окремі недоліки постави.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ використовуються різноманітні форми розташування дітей – у розімкненому і зімкненому строю, колі (двох, трьох), квадраті, трикутнику, дугами тощо. Якщо прилади чи допоміжне обладнання розставляються до початку заняття, діти займають місця довільно, так, щоб було зручно виконувати вправи, бачити педагога, не заважати товаришам і не травмуватись.

Розучуючи загальнорозвиваючі вправи, потрібно використовувати завдання, які відповідають рівню фізичної підготовленості дітей, викликають живий інтерес до їх виконання.

Багаторазове повторення однієї і тієї ж вправи втомлює дітей, але без цього неможливо сформувати рухову навичку з усіма її компонентами (ритм, амплітуда, розподіл м'язових зусиль та ін.). Для вирішення цієї проблеми потрібно змінювати умови виконання, вихідне й кінцеве положення, напрямки рухів і дій, учить дітей складати нові варіанти вправ.

ЗРВ швидко засвоюються і відразу можуть позитивно впливати на організм тих, що займаються. Максимальний ефект від виконання вправ досягається тільки в тому випадку, якщо вони виконуються технічно правильно, оскільки навіть незначні помилки знижують їх ефективність. Техніка рухів і положень з оптимальною кількістю повторень фізіологічно обґрунтована. Проте багаторазове повторення одних і тих же вправ при однотипній побудові (як правило, розімкнений стрій в колону по три або по чотири) швидко набридає дітям та інтерес до ЗРВ, не дивлячись на їх велику значущість, не завжди високий.

Ефективність виконання ЗРВ визначається не стільки самими вправами, скільки якістю їх виконання. Отже, якщо педагог підходить до вивчення даних вправ творчо, проводить комплекси ЗРВ виходячи з поставлених завдань, добивається правильного виконання з оптимальною кількістю повторень, враховуючи вікові особливості і підготовленість дітей, то навчання буде успішним і цікавим.

ЗРВ не є складним руховим завданням, проте при оволодінні вправами необхідно особливу увагу звернути на усунення помилок.

Методика вивчення і проведення загальнорозвиваючих вправ

Велике значення для ефективного навчання дітей загальнорозвиваючим вправам має правильний вибір методів демонстрації та слова. Найбільший ефект дає таке їх поєднання, при якому вчитель один раз називає і зразу ж показує вправу, а учні виконують її за ним згодом. Такий метод не тільки сприяє розвитку та вдосконаленню процесів регуляції рухових актів, але й підвищує розумову активність дітей, збагачує їх словниковий і безпосередньо термінологічний запас, розвиває логічне мислення, формує вміння складати план рухової дії та чинити згідно з цим планом.

На заняттях з успіхом використовується й такий прийом, як поєднання виконання вправ з голосним проговоренням – речитативом.

Для забезпечення точності й узгодженості такого виконання потрібно надавати допомогу учням, використовуючи при цьому уточнення, дзеркальний показ, підрахунок.

Ефективність виконання ЗРВ визначається не стільки самими вправами, скільки якістю їх виконання. Отже, якщо вчитель підходить до вивчення даних вправ творчо, проводить комплекси ЗРВ виходячи з поставлених завдань, добивається правильного виконання з оптимальною кількістю повторень,

враховуючи вікові особливості і підготовленість дітей, то навчання буде успішним і цікавим.

ЗРВ не є складним руховим завданням, проте при оволодінні вправами необхідно особливу увагу звернути на усунення помилок.

Найбільш дієвими методами навчання є: метод навчання в цілому і за розділенням. Методику навчання загальнорозвиваючим вправам можна умовно розділити на три етапи: створення уявлення про вправу, виправлення помилок, вдосконалення вправ.

Створення уявлення про вправу.

Розучуючи вправи цілісним методом, використовують наступні способи навчання: за розповіддю, за показом і комбінований (розповідь з показом); за розділенням, ігровий.

1. **За розповіддю.** Вчитель називає вправу за термінологією (початкове положення і дія на всі рахунки), але не показує її і не виконує разом з класом. Для початку вправи подається команда: „Вихідне положення прийняти!” Якщо необхідно, то слід вказати спосіб прийняття вихідного положення, наприклад: „Вихідне положення стійка ноги нарізно стрибком прийняти!”, а потім: „Вправу починай”. Для закінчення вправи замість останнього рахунку подається команда: „Стій!”

Якщо під час виконання вправи учні допускають помилки, то вчитель може своїм показом допомогти виправити їх.

Цей спосіб вимагає від учнів зосередженої уваги і хорошого запам'ятовування рухів, знання термінології. Застосовується у всіх вікових групах з метою перевірки знань з термінології. Вчитель повинен точно і дохідливо застосовувати встановлену термінологію, виразно вимовляти слова, витримувати помірний темп мови і змінювати інтонацію голосу залежно від важливості рухів.

Іноді доцільно відразу дати команду прийняти вихідне положення, а потім розповісти, що і на який рахунок робити. Такий прийом не годиться для вихідних положень, що вимагають великих зусиль (упор лежачи) або незручних поз.

2. **За показом.** Вчитель показує вправу, не називаючи її за термінологією, але вживає наступні слова: „Увага! Вихідне положення” і демонструє його, а потім тільки називає рахунок і показує рухи. Після показу подаються звичайні команди для виконання вправи і її закінчення.

Якщо при виконанні допускаються помилки, то подається команда: „Відставити!” і потім дається вказівка: „Дивіться, як це роблю я!” і далі: „За мною вправу починай!” Якщо все ж таки знову допускаються помилки, то вчитель дає наступні вказівки:

„Подивіться уважно на рух моєї руки (ноги і т.д.)” і пропонує учням копіювати його рухи на кожен рахунок. Після 2-3 повторень вчитель переходить лише на підрахунок.

Іноді вчитель може запропонувати учням копіювати всі його дії, у тому числі і в паузах між вправами. В цьому випадку для більш узгодженого виконання вправ веде тільки підрахунок.

Цим прийомом можна користуватися для проведення занять з будь-яким контингентом, але самі кращі результати він дає при заняттях з дітьми дошкільного віку та молодших класів. Прийом нагадує гру. Діти охоче приймають її, проявляють максимум уваги і прагнення точно скопіювати всі дії вчителя.

3. **За розповіддю з показом.** Педагог, показуючи вправу, називає рухи за термінологією. Перед поясненням вправи вчитель звертається до учнів із словами: „Увага! Вправа на поставу (силу м’язів спини, на рухливість в плечових суглобах і т. д.)”. Потім вчитель пояснює і показує всю вправу в цілому. Цей спосіб використовується у всіх вікових групах. Крім того, учні знайомляться з термінологією цих вправ і їх призначенням.

4. **За розділенням** - цей спосіб створення уявлення про вправу характеризується тим, що вчитель спочатку називає дії, а потім подає команду для виконання. Наприклад: „Вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки на пояс - стрибком прийняти!” і далі: „Нахил вперед, руки в сторони – роби раз!” Перевіривши правильність виконання, називає рух, який треба зробити на другий рахунок, і командує: „Роби два!” і так далі. Після повільного і роздільного виконання (за окремими рахунками) рухів і виправлення помилок вчитель переходить на безперервне виконання вправи в потрібному темпі і ритмі. Для цього подається команда: „Вправу продовжуй!” і ведеться підрахунок. Якщо вправа виконується в обидва боки, то потрібно за розділенням виконати і в інший бік, але при цьому немає необхідності ще раз називати дії і подаються тільки команди: „Роби три!” або „Роби п’ять!” і так далі.

Для закінчення вправи подається команда: „Стій!” Застосовуючи цей спосіб навчання, вчитель, називаючи рухи, показує їх. Але в деяких випадках (у положеннях лежачи, сидячи і інших незручних позах) можна не показувати вправу, а тільки називати дії. При неправильному виконанні рухів окремими учнями слід підійти до них і виправити. Але якщо є необхідність, то своїм показом вчитель уточнює положення, що вивчається, або рух.

Використання цього методичного прийому підвищує ефективність занять при розучуванні складно-координаційних

вправ, підвищує щільність занять (статичний режим роботи м'язів), дозволяє уточнити рухи, виправити помилки.

5. **Ігровий** – використовується для дітей дошкільного і молодшого шкільного (6-7 років) віку, які схильні до ігор і фантазування. У цьому віці діти легко уявляють собі різні дії у вигляді ігор, тому багато вправ за змістом і назвою можна наблизити до ігрових дій. Наприклад: „стрибає м'яч“, „зайчики“, „маятник“ і тому подібне. Вчитель мало використовує термінологічних назв, в основному пояснює, що потрібно їм зробити. Проте вже з першого класу дітей потрібно знайомити з основними положеннями рук, ніг, тулуби і звертати їх увагу на термінологічній назві основних положень.

Виправлення помилок.

Кожна вправа має конкретну мету, а ефективність залежить від правильного її виконання. При навчанні ЗРВ вчитель повинен добиватися усвідомленого правильного виконання. Необхідно не тільки виправляти помилки, але і пояснювати призначення вправ, що виконуються. Байдуже відношення до цієї групи вправ, виконання їх абияк приводить до помилок, які при частому повторенні закріплюються, утворюючи стійкий навик, і замість користі можуть принести шкоду організму.

Увага педагога повинна бути зосереджене не тільки на підборі вправ для різних м'язових груп, але і на виборі методичних прийомів спрямованих на покращення якості їх виконання та оптимальної кількості повторень.

Для виправлення помилки вчитель повинен використовувати відповідні методичні прийоми:

1. **Методичні вказівки** - коли рахунок вчителя частково замінюється вказівками, що підкреслюють найбільш важливі елементи в даному русі. Ці вказівки потрібно погоджувати з темпом і ритмом рухів. Наприклад, при присіданнях ведеться такий підрахунок: „Раз, два - спина пряма; п'ять, шість - долоні догори!“ або „Раз, два - дивитися на руки“ і так далі. Важливо, щоб ці вказівки звучали чітко чергувалися з підрахунком і не переривали виконання вправи. Методичні вказівки повинні не тільки виправляти помилки, але і попереджати їх появу. Наприклад, при поворотах тулуба – „п'ятки від підлоги не відривати“, „кисть на рівні плеча“ і тому подібне.

2. **Уточнення за розділенням** - якщо помилки в техніці виконання рухів допускають багато учнів, то необхідно подати команду: „Відставити!“ і вправу уточнити за розділенням (тобто на кожен рахунок). Потім виконати її повільно, без підказки рухів і тільки потім продовжити вправу в необхідному ритмі і темпі.

3. **Підказка** - щоб добитися точності і узгодженості виконання вправ, вчитель користується підказкою, тобто уточнює амплітуду і інші особливості вправи. Наприклад, при виконанні махів: „Раз, два - мах вище, п'ять шість - торкнутися кисті” і ін.

4. **Підказуючий показ** - якщо при виконанні вправи з якоїсь причини учні збилися з ритму або деякі учні не запам'ятали всю вправу, виконують в різні сторони і т. п., тому вчитель повинен знову разом з учнями виконати кілька разів вправу, допомагаючи їм своїм показом.

5. **Підрахунок** - на початку вправи вести рахунок обов'язково навіть у тих випадках, коли заняття проводяться під музику. Потім вчитель може запропонувати учням вести рахунок самостійно. Якщо ж порушується узгодженість виконання вправи, то вчитель починає вести підрахунок і вказує правильний темп і ритм.

Методика вдосконалення ЗРВ.

Щоб виробити правильну, стійку навичку, необхідно багато разів повторювати рух. З цією метою можна використовувати наступні методичні прийоми:

1. **Сплески руками.** Виконуються завжди з великим інтересом особливо в дошкільнятах та в молодших класах. З їх допомогою в дітей розвивається уважність, відчуття ритму і узгодженості рухів (сплески треба зробити всім одночасно). Крім того, покращується якість виконання вправи, наприклад: „мах правої, сплеск під нею”. В даному випадку мах виконується з більшою амплітудою (за умови збереження прямого тулуба під час сплеску).

2. **Вправи з наочною спрямованістю.** У цих вправах додаткові завдання (торкнутися пальцями підлоги, торкнутися головою коліна, зробити сплеск біля п'яток і т. д.) сприяють якіснішому виконанню вправи, а значить, і розвитку рухових якостей.

3. **Вправи типу завдань.** Такі вправи не потрібно пояснювати і не слід показувати способи їх виконання. Для розвитку самостійності необхідно дати завдання, назвати вихідне і кінцеве положення. Виконуються вправи без підрахунку вчителя. Після декількох повторень слід визначити декілька учнів, що вибрали кращий спосіб вирішення задачі. Наприклад: В.п. - стійка, руки на голові. Сісти на підлогу і встати, не знімаючи рук з голови. Або: В.п. - стійка, руки за спиною із захопленням за передпліччя. Утримуючи захоплення, потрібно лягти на живіт і встати.

4. **Виконання вправ із закритими очима.** Сприяє розвитку відчуття рівноваги, визначенню положення тіла в просторі. Вчитель пояснює і показує вправу, а потім подає команду до виконання вправи з закритими очима.

5. **Виконання вправ з фіксацією окремих положень (поз).** Сприяє розвитку гнучкості, сили м'язів в статичних положеннях. Наприклад: В.п. - упор присівши. 1 – упор стоячи; 2-3 - тримати; 4 - В.п. Фіксація положень може бути і на більшу кількість рахунків.

6. **Виконання однієї і тієї ж вправи в різному ритмі і темпі.** Сприяє розвитку уважності, відчуття ритму темпу і часу - найважливіших компонентів будь-якого рухового дії, які зазвичай важко сприймаються при навчанні складно-координаційним вправам.

Для оволодіння різним темпом і ритмом рухів корисно проводити одні і ті ж вправи з різною швидкістю і різним ритмом їх виконання. Це переважно силові вправи. Розвитку відчуття ритму і темпу сприяють вправи, що виконуються під музику або гучний підрахунок, під сплеск в долоні і інші ритмічні засоби. Використовуються наступні прийоми:

- Вчитель пояснює вправу, а потім попереджає учнів, що перші два рахунки рахуватиме сам, а наступні рахують учні.

- Вчитель рахує чотири або вісім рахунків підряд, а потім стільки ж рахунків повторюють самі учні.

- Вчитель рахує тільки перший рахунок, а учні продовжують „два, три, чотири” і так далі.

- Вчитель рахує: „раз, два, три”, а учні – „чотири”.

- Вчитель попереджає клас, що після того, як прорахує чотири або вісім рахунків, потрібно подати команду „Стій!”.

- Першу вісімку рахує вчитель, другу – перша колона і так далі. Коли по вісім рахунків прорахують всі колони підрахунок веде вчитель і подає команду для закінчення вправи.

- Першу вісімку рахує вчитель, другу - 1 і 2 колони, третю - 3 і 4 колони, а потім останню знову веде вчитель.

- Вчитель попереджає, що після 8 рахунків потрібно всім рахувати про себе. Учні продовжують виконувати вправу мовчки, прагнучи зберегти темп, заданий вчителем. При такому виконанні вправ вчитель повинен відзначити кращі колони за узгодженістю виконання вправи. Молодшим школярам для такого прийому бажано підбирати вправи із звуковим акцентом (сплеск, торкання руками підлоги і т. п.).

- Учні вишикувані в коло і розраховані на „перший і другий”. Вчитель попереджає, що перші 8 рахунків рахує сам, другу вісімку - перші номери, третю - всі разом і четверту -

другі номери. Другим номерам замість рахунку „вісім” потрібно подати команду „Стій!”.

- Шиккування те ж у коло. Перші два рахунки рахує вчитель, а „три чотири” - учень, що стоїть справа, і так за колом кожен учень рахує по два рахунки.

- Шиккування в колі. Перші чотири рахунки рахує вчитель потім, починаючи справа, кожен перший номер. Наступну вправу рахує кожен другий і так далі.

Іноді за вказівкою вчителя діти можуть виконувати окремі вправи в індивідуальному темпі. Вправа виконується задану кількість разів. Після того, як більшість учнів виконали завдання, подається розпорядження „Закінчити!”.

Під час підрахунку учнями вголос вчитель може виправляти помилки і поправляти учнів, якщо вони неправильно виконують вправи. Окрім сприяння виконанню рухових завдань ритмічні засоби викликають позитивні емоції і сприяють підвищенню працездатності. Застосування прийомів, направлених на розвиток відчуття темпу і ритму виконуваних рухів, сприяє також вихованню початкових інструкторських навиків в проведенні ЗРВ.

7. **Виконання вправи з промовлянням дії.** Такий методичний прийом застосовується для кращого запам'ятовування термінології рухів, що вивчаються, і використовується, особливо з дітьми молодших класів.

8. **Поступове збільшення амплітуди руху.**

9. **Виконання вправ з різних вихідних положень.** При зміні вихідних положень (зменшення площі опори) вправи поступово ускладнюються. Такі вправи сприяють формуванню відчуття рівноваги.

Наприклад: нахил вперед із стійки ноги нарізно; потім з основної стійки; із стійки ноги схресно; із стійки ноги нарізно правою (лівою) і т. д., поступово ускладнюючи вихідні положення.

10. **Повороти на останні один або два рахунки.** Такі вправи вносять елементи новизни, в молодших класах їх можна включати в комплекс ЗРВ з метою вдосконалення поворотів після їх вивчення.

11. **Включення у вправи різних кроків.** Сприяє розвитку уважності, координації рухів. Вправи можуть включати один або декілька кроків в різних напрямках.

12. **Шиккування учнів в коло.** Є улюбленою формою шиккування для проведення ЗРВ. Проте вчителі найчастіше застосовують розімкнений стрій в колону по три або по чотири. У колі діти бачать один одного, вправи стають колективними

діями і виконуються з великим бажанням. Формою і характером вправи в колі нічим не відрізняються від вправ, що виконуються в колонах але сприймаються як елемент новизни. Шиккування в колі (ах) може бути наступне:

- стоячи в колі лицем до центру;
- стоячи в колі спиною до центру;
- шиккування в два кола (одне усередині іншого), стоячи лицем або спиною до центру;
- шиккування в два кола, але учні стоять лицем один до одного і виконують вправи в парах;
- шиккування в два і більше кіл в різних точках залу.

Шикуючись в коло, одні вправи можна проводити на місці, а інші з просуванням вперед, назад, правим (лівим) боком до центру, а також з просуванням по колу.

13. Виконання вправ в групі із захватом, взявшись за руки і т.п. Зімкнуті шеренги і колони, кола не тільки урізноманітнюють вправи, але і впливають на нові, раніше не охоплені частини тіла і м'язи. Крім того, розвивається точність рухів уміння координувати групові дії. Вправи проводяться стоячи, сидячи, лежачи. Зчеплення можуть бути: узявшись за руки, під руки, поклавши руки на плечі поряд або попереду того, що стоїть, за зігнуту назад ногу і так далі

14. Виконання вправ на певний мотив. Під мелодію вальсу або польки вчитель пропонує учням самим придумати вправу і виконати її в ритмі даної музичної композиції.

15. Зміна місць на останні два рахунки. Такі вправи сприяють розвитку відчуття часу, ускладнюють вправи збільшують фізіологічне навантаження і вносять велике пожвавлення в проведення ЗРВ. Клас вишикуваний в розімкнену колону по чотири з інтервалом в 3-4 кроки. Показавши і пояснивши чергову вправу, вчитель попереджає, що після виконання вправи на 6 рахунків на рахунок 7-8 першій колоні потрібно помінятися місцями з другою, а третій - з четвертою і продовжувати в тому ж ритмі і темпі наступну вісімку вправи.

Колоні-команді, що першій встигла на два рахунки зайняти вказане місце і прийняти вихідне положення, присуджується очко. В кінці комплексу підводять підсумки. Поступово умови виконання вправ ускладнюються: вихідне положення сидячи, лежачи, спиною до напрямку руху і збільшується відстань, яку учні повинні подолати за два рахунки.

Використовуючи в уроці запропоновані методичні прийоми, вчитель може значно підвищити ефективність виконуваних

вправ, а різноманітність різних шикувань та перешикувань ставить учня в умови самостійного виконання вправ.

Самостійність виконання вправи і активність багато в чому залежать від його розташування в розімкненому строю на майданчику.

При фронтальному методі проведення ЗРВ тільки ті учні які стоять попереду колони виконують вправи самостійно. Інші, як правило, не обтяжують себе обдумуванням вправи і копіюють дії тих, що стоять попереду. У таких умовах знижується освітня спрямованість вправ, що вивчаються. Тому доцільно систематично міняти напрям перешиковуючи, повертаючи учнів направо, наліво, кругом, спиною і лицем один до одного. Починаючи вже з 2-го класу, потрібно застосовувати несподівані повороти колон в різні боки. Учні не зможуть механічно копіювати дії товариша. Крім того, такі прийоми створюють відчуття новизни і незвичності, викликаючи інтерес до вправ.

Загальні методичні вказівки

1. Подаючи команди, вчитель повинен знаходитися в положенні основної стійки, стоячи лицем до групи. Якщо вчитель показував вправу, стоячи боком до групи або в стійці на колінах і т. п., то він повинен після показу прийняти основну стійку лицем до групи а потім подавати команди.

2. Велике значення для узгодженого і точного виконання вправи мають чіткі і виразні команди. Попередня команда подається виразно, голосно і декілька протяжно, щоб учні могли зрозуміти, що вони повинні зробити. Виконавча команда подається після невеликої паузи уривчасто і енергійно з твердою наказовою інтонацією.

Голос при подачі команд і пауза між попередньою і виконавчою командами повинні бути відповідними величині строю, чим більша ширина тим протяжніше попередня команда, більша пауза і голосніше виконавча команда. За вимовою виконавча команда повинна відповідати характеру виконання подальших дій. Наприклад: якщо рух треба виконувати швидко, то команда подається швидко і уривчасто, а якщо повільно - голосно і протяжно. При підрахунку це досягається зміною інтонації голосу. Так, при виконання пружинячих нахилів можна поступово підсилювати голос до останнього третього нахилу, а рахунок „чотири” вимовити рівним голосом. Розтягуючи або вимовляючи уривчасто рахунок, вчитель орієнтує учнів на плавне або швидке виконання рухів. Гучність подачі повинна бути оптимальною. Недопустимі як невинновданно тихі команди, так і крикливість.

3. Якщо виконуються стрибки (підскоки), рекомендується закінчувати комплекс ходьбою (зазвичай на місці).

4. Для вказівки про перехід із стійок на зігнутих ногах (положень сидячи, лежачи, змішаних упорів) вчитель винен користуватися командою: „Встати!” Для того, щоб учні прийняли положення сидячи або лежачи, подається команда: „Всім сісти!” або „Лягти!” Якщо вправи виконуються в положеннях сидячи, лежачи або в упорі лежачи позаду і т. п., то після команди „Стій!” учні приймають положення сидячи.

5. В деяких випадках доцільно команди замінити розпорядженнями. Їх відмінність полягає в тому, що якщо команда вимагає одночасного виконання дій з визначеного вихідного положення, певним способом. Розпорядження допускає виконання дій, не укладених в рахунок і декілька іншим способом.

В тому випадку, якщо декілька вправ підряд виконуються в положенні сидячи і вчитель також сидить, то після показу вправи для початку його виконання зручніше подати розпорядження. При виконанні вправ в індивідуальному темпі і ритмі також доцільно подати розпорядження: спершу - „Приступити до виконання” або „Почали”, а для закінчення – „Закінчити вправу”.

6. Показ вправ повинен бути чітким, красивим, з великою амплітудою, в потрібному темпі, ритмі і ракурсі, оскільки переважна більшість учнів виконує вправи так як їх показав вчитель. Зразковий показ і своєчасні зауваження допомагають учням засвоїти техніку вправ, а значить, і виконувати їх з необхідною ефективністю.

7. Якщо вчитель стоїть лицем до класу, то показ вправ повинен бути „дзеркальним”. Це означає, що, показуючи рухи в один бік, він називає інший. Наприклад, пропонуючи учням нахилитися вліво, сам нахиляється вправо і тому подібне.

8. Деякі вправи краще сприймаються в профіль (випади і нахили вперед, упори лежачи і ін.) їх треба показувати стоячи боком до класу. В цьому випадку і якщо при показі говорити незручно (прогинання, нахил, упор лежачи і т. д.), то спочатку виконується вправа, а потім подається коротке пояснення.

9. При проведенні підготовчої частини уроку вчителю бажано знаходитися на підвищенні, поблизу від меж залу (майданчики), тобто так, щоб він був добре видний всім учням і сам всіх добре всіх бачив.

10. При проведенні ЗРВ з предметами (набивними м'ячами гімнастичними палицями, скакалками і ін.) між учнями в розімкненому строю необхідна більша відстань (до 1,5 метра).

Для цього доцільно побудувати учнів в шаховому порядку або повернути на пів повороту.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ для формування правильної постави необхідно враховувати як конструктивні особливості будови тіла людини, так і особливості навчальної діяльності школярів.

У школярів на уроках і удома (при виконанні домашніх завдань) голова в основному опущена, що найчастіше приводить до кіфозу, тобто сутулості.

Шийні хребці - найбільш рухома частина хребетного стовпа, що і обумовлює легкість і повну свободу в рухах. Рух головою потрібно проробляти у всіх основних площинах.

Недостатньо виконати одну-дві вправи для м'язів шиї. Основне завдання цієї групи вправ - збільшення рухливості суглобів шийних хребців, зменшення шийної кривизни і зміцнення м'язів шиї. В цілому все це сприяє правильному положенню голови, хорошій поставі і вільним рухам голови.

При русі в передньо-задньому напрямі для зменшення шийної кривизни, як правило підборіддя, повинне бути „припіднятим”.

Темп рухів головою повинен бути порівняно повільний, особливо при поворотах голови.

Вправи для шиї належать до легких і тому можуть виконуватися як в підготовчій частині уроку, так і у фізкультурних хвилинках на інших навчальних предметах та фізкультпаузах в дома. У молодших класах при проведенні цих вправ потрібно давати завдання з цільовою спрямованістю, наприклад „нахиліть голову так, щоб побачити свою ключицю” і тому подібне.

Необхідно майже в кожній вправі указувати положення і рух голови. Наприклад, „дивитися на руки”, якщо вони вгорі; „дивитися на праву або ліву руку” при поворотах тулуба убік; „голову на груди”, „дивитися прямо”; „дивитися на руки” при виконанні ними колових рухів або дуг.

Після вправ, пов'язаних із статичною напругою, слід виконати декілька вільних поворотів головою. Рух головою зручно комбінувати з рухами рук і тулуба.

Нахилиючи голову вперед, рух починати з її верхньої частини, нахилиючи назад - з нижньої.

Положення рук у формуванні постави має велике значення. Призначення вправ для рук - зміцнення м'язів плечового поясу, розвиток необхідної рухливості в плечовому і грудно-ключичному суглобах. Перешкодою для виконання рухів руками з повною амплітудою зазвичай є укорочені грудні м'язи.

Тому основна увага у вправах для рук повинна бути приділена вправам, що зміцнюють м'язи які притягують лопатки до хребетного стовпа і розтягують грудні м'язи. Цьому сприяють всі основні положення рук, прийняті в гімнастиці.

У положеннях „руки в сторони“, „руки перед грудьми“, „руки за голову“, „руки перед собою“ дуже важливе правильне положення рук, плеча і лопаток. Помилки в цих положеннях сприяють деформації хребта, а отже, постави.

Потрібно навчити дітей виконувати ці вправи не піднімаючи плечі, не сутулячись і утримуючи руки точно в сторони. Тільки при такому положенні плечей, хребта і лопаток повинні працювати м'язи у формуванні правильної постави. виправляти помилки в цьому випадку краще всього такими методичними вказівками: „плечі відвести назад і опустити“, „дивитися прямо“ і тому подібне. Необхідно навчити дітей правильно утримувати руки вгорі, особливо при виконанні нахилів в сторони, і в тих випадках, коли вправа посилюється за рахунок підняття рук до плечей, вгору, використовуючи обтяження або додаткові пружинячі рухи.

Основне завдання вправ для м'язів тулуба - зміцнення м'язів, збільшення рухливості хребта і вирівнювання його кривизни до оптимальних величин.

Вправи для м'язів тулуба поділяються на вправи для м'язів спини, черевного преса і бічної поверхні. Найбільшу групу вправ для м'язів тулуба складають нахили з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи і ін.) у поєднанні з поворотами тулуба.

Розучуючи вправи, вчитель повинен давати такі методичні вказівки, які сприяють попередженню і виправленню помилок, а не просто фіксують їх. Наприклад основна помилка при виконанні нахилів убік - нахил плечей вперед і відведення тазу назад. Максимальної напруги і розслаблення м'язів протилежною нахилу сторони при цьому не виникає. Таке методичне зауваження, як „нахил точно убік“, не сприяє виправленню помилок. Тут правильніше сказати: „Дивитися через плече на п'яту“. Коли учень дивиться через плече на п'яту, він відводить плечі назад, злегка прогинається (таз повертається в площину нахилу) і нахил виконується точно убік.

Пропонуючи вправу в нахилах, вчитель повинен враховувати їх дію на зміну кривизни хребетного стовпа. Так, при нахилах вперед тулуб приймає округлу форму, поперековий і шийний вигини вирівнюються, а грудна кривизна декілька збільшується. І навпаки, при нахилах назад

поперекова і шийна кривизна сильно збільшується, а грудна трохи вирівнюється. Вказані анатомічні особливості визначають велику або меншу доцільність тих або інших ЗРВ у кожному конкретному випадку, особливо коли мова йде про корекцію постави.

Таким чином, знаючи, що вправи, пов'язані з нахилом вперед, сприяють вирівнюванню шийного і поперекового вигинів, а при нахилах назад ці вигини збільшуються, в комплекс, що виконується всім класом, ці вправи повинні включатися рівномірно. Потрібно пам'ятати також, що вправи для зменшення грудної кривизни, щоб уникнути побічних впливів на інші відділи хребта, необхідно проводити з „ізолюючих“ вихідних положень, наприклад сидячи із зігнутими ногами.

Положення тулуба може бути різним при нахилах - із закругленою або прогнутою спиною, і ефект від виконання також буде різним. Змінюється характер вправи і від того, повільно чи швидко виконуються нахили. Повільні нахили сприяють розвитку сили м'язів, а швидкі - розтягненню.

Оскільки зміцнення м'язів тулуба дуже тісно пов'язане з дією на рухливість і на зміну кривизни хребта, то виділяти окремо вправи на гнучкість і окремо на силу недоцільно. Наприклад, збільшена поперекова кривизна часто є наслідком недостатнього розвитку м'язів черевного преса. Вправи, пов'язані з нахилом вперед з діставанням ніг, можуть бути рекомендовані як сприяючі зменшенню поперекової кривизни і як вправи на розтягання для м'язів кульшових суглобів.

Для зміцнення м'язів спини нахили вперед виконуються з основної стійки. Голова при цьому злегка відведена назад, а коліна випрямлені. Потрібно повільно нахилити тулуб вперед і так же повільно випрямляти. Помилки: опущена голова, зігнута спина, ноги.

М'язи черевного преса мають велике значення в рухах тулуба і ніг, а також у формуванні правильної постави. Пропонуючи вправи для м'язів живота, слід пам'ятати, що тривале скорочення м'язів утрудняє дихання. Тому навантаження треба підвищувати поступово і нагадувати учням про те, щоб вони не затримували дихання.

Вправи в упорі лежачи служать і для розвитку м'язів черевного преса, статична напруга яких протидіє опусканню тазу вниз. Як підготовчі вправи до упору лежачи можуть бути використані ці ж вправи, але з опорою руками об поверхню, вищу за точки опори стоп (на лавку і т. п.). Помилки: тулуб „провалюється“ вниз, таз підведений догори, голова опущена,

руки поставлені дуже близько або дуже широко одна від одної (кисть повинна бути під плечем, тобто руки розставлені на ширину плечей). Якщо упор лежачи є початковим положенням в таких вправах, як згинання і розгинання рук, то слід звертати увагу на положення тіла, оскільки щонайменше коливання його полегшує роботу рук.

Робота м'язів в упорі лежачи боком носить статичний характер. Тулуб повинен бути чітко випрямленим, як в основній стійці.

Для зміцнення м'язів тулуба випаді застосовують в основному похилі, оскільки декілька похиле положення тіла вперед і убік підтримується косими м'язами живота і м'язами, що розгинають спину. Як ускладнений варіант - похилий випад з поворотом тулуба.

Повороти тулуба залежно від способу виконання можуть відбуватися або в суглобах ніг, або в хребцях. Щоб виділити рух повороту в хребті, таз повинен залишатися нерухомим. У положенні сидючи рух тазу „зв'язується” з підлогою. У стійці це досягається щільним притисненням стоп до підлоги, повним розгинанням колін і паралельним положенням стоп.

Для залучення до руху не тільки поперекових, але і вище розміщених хребців при поворотах тулуба рекомендується повертати голову з одночасним рухом рук в ту ж сторону.

Для збільшення амплітуди повороту не слід перед поворотом робити глибокий вдих.

Необхідно відзначити, що вправи з поворотами тулуба дуже зручно проводити під час ходьби і бігу.

Комбіновані вправи є складнішими з погляду координації і роботи м'язів, що беруть в них участь. До цих вправ слід переходити після вивчення більш простих вправ.

Вправи для тулуба потрібно виконувати на кожному занятті у всіх трьох площинах з статичним і динамічним скороченням м'язів. Бажано починати з динамічних вправ в бічній площині.

Існує велика кількість різних вправ, які можуть бути віднесені до вправ для ніг. Різного роду кроки, ходьба, біг і стрибки. До вправ даної групи слід віднести і такі, за допомогою яких можна ізольовано впливати на збільшення рухливості суглобів і на зміцнення мускулатури ніг. Це перш за все різні рухи у випадах, присідах і півприсідах, а також стрибки на місці.

При правильному виконанні випаду основне навантаження несуть м'язи ноги. Потрібний ступінь згинання у всіх трьох основних суглобах ноги підтримують і регулюють головним чином сідничні м'язи, чотирьохголовий м'яз стегна.

При виконанні випадів потрібно звертати увагу на те, щоб пряма позаду нога, спиралася внутрішньою стороною ступні, а коліно зігнутої попереду ноги, що стоїть, було злегка розвернене назовні. Таке положення ніг при виконанні незначних пружинячих присідів дає навантаження на м'язи внутрішньої поверхні стегна. Якщо ж опора доводиться на стопу ноги, що стоїть позаду, то навантаження припадає в основному на м'язи задньої поверхні ніг. Треба пам'ятати, що набагато більший ефект для м'язів задньої поверхні ніг можна отримати при виконанні нахилів вперед, якщо при цьому ноги не згинати.

При виконанні присідів і півприсідів потрібно звертати увагу на те, щоб п'яти не розводилися, коліна не були розведені в сторони, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо. При вставанні коліна повинні випрямлятися повністю.

У вправах на розтягання м'язів ніг слід приділяти увагу рухам в кульшових суглобах, щоб збільшити амплітуду рухів при згинанні ніг вперед і відведенні ніг убік. Кажучи про збільшення рухливості кульшового суглоба, слід мати на увазі амплітуду руху ноги, випрямленої в коліні.

Вправи для ніг слід суміщати з вправами для рук.

Фізичне навантаження при виконанні ЗРВ залежить від кількості вправ, їх змісту, інтервалів між ними, кількості повторень, темпу і початкових положень.

Особливе значення мають вихідні положення, від яких залежить правильність виконання вправ і їх ефективність. Початкові положення знижують або збільшують ступінь напруги працюючих м'язів, дозволяють локально впливати на певні м'язові групи, створюють оптимальні умови для прояву м'язових зусиль.

Хороше кровопостачання м'язів і їх живлення краще забезпечуються в розслабленому м'язі, тому на уроці повинна чергуватися динамічна і статична напруга з вправами на розслаблення. При цьому слід дотримуватися правил:

- вправи із статичною напругою винні передувати вправам динамічним;

- після вправ для однієї кінцівки слід переходити відразу ж до вправ для іншої кінцівки;

- на закінчення виконуються спеціальні вправи на розслаблення (після значних силових вправ) або використовуються відпочинок в зручному вихідному положенні.

Правила складання комплексу ЗРВ

Складаючи комплекс ЗРВ, необхідно дотримувати наступні правила:

1. Зміст вправ повинен відповідати призначенню комплексу (гімнастика до уроків, підготовча частина уроку, комплекс для розвитку фізичних якостей і т. д.).

2. Враховувати місце і умови проведення занять (гімнастичний зал або відкритий спортивний майданчик; теплий сонячний день або сира прохолодна погода і т. п.).

3. При складанні комплексу вправи потрібно підбирати так, щоб вони надавали всебічну дію на основні м'язові групи, забезпечували цілеспрямований розвиток фізичних якостей, сприяли формуванню правильної постави, збагачували рухову підготовку учнів.

4. Дотримуватися принципу поступовості - від простого до складного і від легкого до важкого від невідомого до відомого (розучена раніше вправа повинна полегшувати виконання нової).

5. Враховувати ступінь підготовленості учнів, а також відмінність функціональних можливостей організму хлопчиків і дівчаток (диференціювати навантаження для хлопчиків і дівчаток потрібно вже з IV класу). Для молодших класів цілком достатньо і 8 вправ, а більш старшим – 10-12.

6. Визначити спосіб проведення ЗРВ (роздільний, потоковий або прохідний) відповідно до поставлених завдань основної частини уроку.

7. Дотримуватися певної послідовності вправ в комплексі, враховуючи методичні рекомендації по їх проведенню. Вправи в комплексі прийнято виконувати в такій черговості:

- вправи на поставу (типу потягувань і ін.);
- нахили і колові рухи головою;
- рухи дугами, кола, а потім ривкові рухи руками;
- нахили і колові рухи тулубом;
- повороти тулуба;
- випади, присіди і півприсіди;
- згинання і розгинання рук в змішаних упорах;
- вправи в положенні сидячи;
- вправи в положенні лежачи на спині (на животі, на боці);
- вправи в стійках і упорах на колінах;
- махи ногами вперед, назад, убік;
- стрибки (підскоки); біг і ходьба на місці.

Порядок вправ в комплексі може бути декілька змінений, але завжди потрібно керуватися наступними методичними вказівками:

У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики до занять і підготовчої частини уроку не слід включати вправи, які вимагають значних силових зусиль і нервової напруги.

У комплекс необхідно включати одну-дві вправи на координацію рухів, розвиток відчуття ритму, темпу, часу. Але спочатку треба давати вправи в спокійному темпі і ритмічно. Поступово (від вправи до вправи) треба збільшувати амплітуду, темп, ритм рухів, збільшувати кількість повторень вправи.

Для підготовчої частини уроку комплекси краще складати з комбінованих вправ, що охоплюють великі м'язові групи, роблячи тим самим позитивний вплив на організм учнів.

Кожну вправу в комплексі можна повторювати від 4 до 8 і більше разів, залежно від завдань і кількості вправ в ньому. Максимум навантаження потрібно перемістити до кінця комплексу так, щоб підвести учнів до інтенсивнішого навантаження в основній частині уроку.

Способи проведення комплексів ЗРВ

Роздільний (звичайний) спосіб.

Відмітна особливість цього способу - паузи між окремими вправами комплексу і відносно постійне місце тих, що займаються (побудова в колі або розімкненому строю).

Цей спосіб носить освітню спрямованість, оскільки передбачає вирішення завдань: освоєння техніки виконання вправ; навчання і перевірка знань термінології; розвиток фізичних якостей; психофізіологічна підготовка організму дітей до майбутньої роботи на уроці; рухова підготовка, а також формування інструкторських навиків.

В дошкільному та молодшому шкільному віці - це основний спосіб проведення комплексу ЗРВ.

Потоковий спосіб.

Потоковий спосіб характеризується безперервним виконанням вправ (без зупинок). Проводити комплекс цим способом можна при різній побудові учнів: у зімкнутому і розімкненому строю, в шерензі, в колі.

Застосовується він в основному з метою розминки і розвитку витривалості, тобто для підготовки організму до високих навантажень. При цьому підвищується щільність занять, активізується діяльність центральної нервової системи. Розрізняють п'ять його варіантів.

Перший варіант. Вправа виконується кілька разів, а потім без зупинки переходять до наступного і так до останньої вправи в комплексі. В цьому випадку треба коротко і гранично чітко називати наступну вправу, вказуючи основні дії і спосіб виконання, враховуючи ритм і темп вправи, що виконується у

цей момент. Наприклад, група виконує задану вправу і на третю вісімку вчитель говорить: „Наступна вправа – присіди” або „нахили”. З початком четвертої вісімки вчитель говорить: „Останній”, а на 8-й рахунок подається команда: „Почали!” Група закінчує виконання вправи і з першим рахунком нової вісімки вчитель говорить: „Присідання - раз, два; випрямитися - три, чотири”, супроводжуючи пояснення показом. Під час пояснення нової вправи деякі учні збиваються або зупиняються. У таких випадках потрібно одночасно з поясненням чергової вправи виконати попередню вправу яку виконують учні. Показувати нову вправу можна тільки тоді, коли попередню ритмічно виконує весь клас.

Скласти комплекс вправ для проведення даним способом рекомендується із знайомих і добре розучених вправ. Треба знайти прості і зручні переходи від одних вправ до інших, щоб кінцеві положення попередніх вправ були початковими для наступних, оскільки створювати уявлення про нову вправу під час виконання дуже важко. Важливо зберігати однотипний рахунок. Рекомендується підбирати вправи в основному на 2 і 4 рахунки.

Другий варіант. Комплекс виконується серіями вправ (по 4-6 в кожній), потім йде пауза, під час якої приймається нове вихідне положення (сидячи, лежачи і т. п.), і виконується наступна серія. Таких серій може бути від двох до чотирьох залежно від завдань уроку і підготовленості учнів.

Третій варіант. Вправи виконуються потоком (без зупинки) від першої до останньої по одному разу за типом вільних вправ. Потім вся комбінація повторюється кілька разів.

Четвертий варіант. Можна проводити тільки за показом. Учні знайомляться з новою вправою разом з вчителем. Для початку першої вправи подається команда: „Разом зі мною вправу починай!” Учні разом з вчителем виконують вправу. Замість останнього рахунку подається команда: „Стій!” Вчитель відразу приймає вихідне положення наступної вправи, а учні копіюють його дії. Першу вісімку (четвірку) вчитель рахує повільно, щоб учні встигли подивитися і повторити рухи, а потім вправа виконується в потрібному темпі і ритмі. За час проведення цього варіанту вчитель промовляє тільки команди і веде рахунок. Можна весь комплекс проводити без слів команди. Учні пропонуються копіювати всі дії вчителя. В цьому випадку вчитель разом з учнями виконує весь комплекс. Прийом нагадує своєрідну гру, учні особливо молодших класів, охоче прагнуть в точності скопіювати дії вчителя.

Вправи підбираються знайомі, раніше розучені, оскільки уточнювати техніку виконання і виправляти помилки при такому проведенні комплексу не представляється можливим. Шикувати дітей краще всього в коло, щоб всі добре бачили вчителя.

П'ятий варіант. Можна проводити вправи поточним способом, використовуючи прийом постановки „вільних завдань”. Вчитель при цьому не пояснює і не показує нові (подальші) вправи, а тільки дає загальні вказівки і назви вправ з початком чергової вісімки: „Відведення рук, нахили, випади, присіди”, а учні самостійно підбирають вправи з вказаної групи і виконують кожен своє.

Комплексний спосіб.

При проведенні ЗРВ можна одночасно використовувати роздільний, поточний і ігровий способи.

У комплекс включаються 2-3 вправи з освітньою спрямованістю (розучується нова вправа, знайомляться з новими термінами) - роздільний спосіб.

Поточний спосіб проведення ЗРВ вимагає попередньої підготовки. Учні повинні навчитися виконувати без пауз 3-4 вправи. Для цього роздільним способом розучуються вправи, а потім з'єднуються в комплекс. Спочатку треба з'єднати по дві вправи, а потім переходити до більшої кількості. Навчання можна проводити двома способами. У першому випадку кілька разів повторюється спочатку одна вправа, а потім без паузи, за вказівкою вчителя, починається наступна і так далі. В другому випадку спочатку услід за вчителем виконується по одному разу кожна вправа, а потім ця комбінація виконується кілька разів повністю. Такий прийом допомагає розвивати у школярів рухову пам'ять.

У комплексний спосіб включаються 1-2 ігрових (змагальних) вправи як для розвитку фізичних якостей, так і для підвищення емоційності. Крім того, включаються вправи на розвиток відчуття ритму, темпу, часу і на координацію рухів.

Ігровий спосіб.

Ігровий спосіб проведення комплексу ЗРВ полягає в тому, що клас ділиться на декілька команд (діти в колоні, шерензі є однією з команд), між якими проводиться змагання у виконання ЗРВ. Така форма проведення ЗРВ стимулює технічне виконання давно відомих вправ і сприяє збільшенню фізіологічного навантаження (хто швидше поміняється місцями, виконає вправу без помилок, більшу кількість разів).

Підбираючи ігри-вправи, вчитель повинен спиратися і виходити з планованих завдань, характеру учбового матеріалу і

віку тих, що займаються. Залежно від цього їх форма, зміст і правила проведення можуть і повинні мінятися. Вчителів необхідно постійно вносити елементи новизни, створювати незвичайні умови і ситуації з урахуванням інтересів і можливостей зміни місць учнями. Крім того, потрібно враховувати їх вік і руховий досвід. Проводячи ЗРВ ігровим способом, потрібно:

- змінювати відстань між командами;
- змінювати початкові положення;
- змінювати способи пересування (кроком, бігом, підскоками);
- змінювати сигнали;
- змінювати частоту їх подачі;
- змінювати об'єм і інтенсивність навантаження;
- змінювати розміри і вагу приладів або інвентарю (гімнастичні палиці, скакалки, набивні м'ячі, лави).

Загальнорозвиваючі вправи, що проводяться у формі змагань, можуть бути особисті і колективної спрямованості. Всі змагання індивідуального характеру можуть стати колективними (командними), якщо визначити колону, шеренгу або ряд, які швидше і точніше виконали індивідуальні види змагань. Для проведення таких вправ клас потрібно вишикувати в колону по чотири. У кожній колоні провести розрахунок за порядком, а потім першу повернути лицем до другої, а четверту до третьої. Перша і третя колони виконують задану вправу, а друга і четверта ведуть підрахунок і спостерігають за правильністю їх виконання (1-і номери першої колони спостерігають за 1-ми номерами другої колони і т. д.). Початок і закінчення виконання вправи визначається вчителем (команда сигнал). Завдання може бути таким: виконати максимально можливу кількість присідань за 10 секунд; утримувати рівновагу на одній нозі в обумовленій позі певний час; згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 секунд і ін. Учні ведуть рахунок вголос, щоб його чув партнер. Після виконання вправи всіма учнями (командами), переможці однойменних номерів піднімають руки. Команда-переможець визначається за кількістю переможців в даній вправі. Щоб команди були в рівних умовах, наступну вправу починають виконувати друга і четверта колони.

Для проведення змагань на швидкість виконання, не слід включати вправи, що вимагають точного положення ніг, рук, оскільки заради швидкості техніка виконання вправ порушуватиметься.

Після кожного змагання обов'язково треба оголошувати переможця або команду, що правильно виконала умови змагання, а також оголошувати штрафні бали (очки) тим, що порушили правила.

Кожна гра і її варіант повинні служити засобом і методом навчання і виховання. Тому для визначення команди-переможця необхідно виходити перш за все з наступних трьох показників:

1. Якості виконання вправ кожним учнем і всією командою;
2. Організованості і дисциплінованості учнів;
3. Швидкості і чіткості виконання пересувань командою, самостійності і колективізму у дії.

Організація виконання вправ цим способом повинні відповідати наступним вимогам:

- дистанція і інтервал між командами повинні виключати можливість різних перешкод;
- учні повинні стояти спиною до світла і вітру;
- дівчатка повинні знаходитися з одного боку (на одному з флангів), спереду або позаду, залежно від умов;
- низькорослі повинні бути попереду.

Цей спосіб проведення ЗРВ при творчому підході може з успіхом використовуватися у всіх класах.

Прохідний спосіб

Відмінною особливістю цього способу є те, що вправи виконуються по ходу (біг, ходьба, підскоки) із значним переміщенням учнів. Завдяки цьому кількість і варіативність вправ збільшуються. У комплекс включаються стрибки, танцювальні і акробатичні вправи. Даний спосіб дуже емоційний і вимагає від вчителя уміння добре володіти групою (класом), оскільки необхідно дотримувати чіткий порядок і дисципліну.

Застосовуються два варіанти цього способу, які відрізняються один від одного побудовою і малюнком пересування учнів.

Перший варіант. Виконуючи вправи учні одночасно пересуваються по периметру майданчика або по колу в колону по одному (по два).

Використовуючи цей варіант, вчитель повинен дотримуватися наступних методичних вказівок:

1. Вправи в комплекс включаються знайомі, раніше розучені в розікненому строю. Краще підбирати вправи на два або чотири рахунки.

2. Для створення уяви про вправу застосовувати цілісний метод навчання і за розділенням. У дошкільному і молодшому шкільному віці при поясненні вправи потрібно припиняти рух, особливо якщо учні пересуваються бігом або стрибками. Спочатку доцільніше пояснювати і показувати вправи, коли учні стоять, а потім можна практикувати пояснення простих рухів по ходу.

3. Підтримувати дистанцію в строю під час виконання ЗРВ (два-три кроки). Зменшення дистанції заважає правильному виконанню вправ і створює ситуації для порушення дисципліни, оскільки учні можуть зіткнутися один з одним.

4. Для початку вправи, незалежно від того як вона буде виконуватися (з ходу або з місця), подається команда: „Вправу починай!” В русі команда подається під ліву ногу. Учні роблять крок правою, а потім з кроком лівою під рахунок „раз” починають виконувати задану вправу. Для закінчення – замість восьмого рахунку, виконавча команда – „Закінчити!”

5. Для зміни положення рук (за голову, до плечей, за спину на пояс) подається команда: „Руки в сторони - прийняти!” Для зміни способу пересування потрібно назвати спосіб і подати команду: „Руш!” Наприклад: „На носках - руш!”. Якщо ж змінюється і положення рук і спосіб пересування, то команду слід подавати так: „Руки до плечей - прийняти! На внутрішній стороні ступні або на носках - руш!”.

6. Якщо клас пересувається підскоками або яким-небудь іншим способом, тільки не кроком і не бігом, то для переходу на ходьбу або на біг потрібно подати команду: „Звичайним кроком (бігом) - руш!”

Другий варіант. Другий варіант проведення ЗРВ в русі полягає в наступному. Клас рухається по периметру майданчика в колону по одному. За командою вчителя (біля нижньої або на верхньої межі залу) клас перебудовується з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами направо (наліво). Четвірка, що виконала поворот, розмикається для виконання вправи за командою „Інтервал, дистанція два кроки!”. За нею шикуються друга четвірка і так далі Виконуючи вправи, учні пересуваються по черзі рядами, використовуючи всю робочу площу залу.

Кожну вправу вчитель називає і показує. Для початку виконання першої вправи в комплексі подається команда: „Вправу починай!” Перша четвірка починає виконувати вправу, просуваючись вперед. Наступна четвірка (шеренга) включається у вправу через 8 рахунків. Пройшовши весь майданчик, перша четвірка припиняє виконання вправи,

повертається наліво або направо і до місць початкового положення просувається в колону по одному. За нею друга четвірка, третя і так далі.

Для початку чергової вправи перша четвірка займає початкові місця і чекає команду. Замість рахунку „сім, вісім” вчитель подає команду: „наступні - можна!”. Наступні четвірки через кожні вісім рахунків включаються у вправу самостійно.

Кожну чергову вправу вчитель називає і показує її під час руху перших четвірок до місць початкового положення. Сам знаходиться на протилежній стороні залу. Наприклад, якщо учні повертаються по лівій стороні залу, то вчитель знаходиться ближчим до правої, щоб його добре бачили, щоб він бачив весь клас і не заважав просуванню четвірок, що ще виконують вправу. Оскільки чергова вправа при цьому способі показується першим четвіркам, а подальші виконують вправу, дивлячись на перших, то в комплекс бажано включати в основному знайомі, технічно правильно розучені при роздільному способі вправи.

Щоб не збиватися з темпу і ритму при поясненні вправи і дати можливість відпочити голосовим зв'язкам, тим більше що комплекс виконується із значним переміщенням, вчитель пропонує учням разом з ним вести рахунок. З початком вправи він рахує разом з класом, а потім четвірки, що виконують вправу, ведуть рахунок самі. В цей час вчитель пояснює чергову вправу.

Для кращої організації проведення цього варіанту доцільно ознайомити учнів з малюнком пересування по майданчику. Для цього треба перший раз пройти за всіма перешикуваннями, не виконуючи вправи. Потім пройти так само, але додати ведення рахунку четвірками, що пересуваються, по майданчику. При цьому вчитель подає всі команди, а учні, просуваючись в ритмі рахунку, вчать вести рахунок. Далі вправа виконується в цілому кожною четвіркою, а потім комплекс виконується потоком. Тільки після такої попередньої підготовки можливе успішне освоєння даного варіанту.

Можливі інші варіанти повернення до початкових місць. Наприклад, після проходження всього майданчика залу четвіркою 1-й і 2-й учні повертають в обхід направо, а 3-й і 4-й - наліво і рухаються до початкових місць з двох сторін. При такому перестроюванні зручно проводити вправи в парах.

У практиці частіше використовується перший варіант прохідного способу, проте слід віддати перевагу другому, при якому повністю виявляються достоїнства даного способу.

Другий варіант дозволяє включати в розминку багато акробатичних і танцювальних вправ, а також скоротити час проведення підготовчої частини уроку.

Проведення ЗРВ у такий спосіб вимагає від учнів і вчителя концентрованої уваги, певних навиків і умінь у веденні рахунку.

Будь-який із способів проведення ЗРВ вчитель вибирає виходячи з кількості учнів, розмірів залу або майданчика, поставлених завдань, віку і підготовленості учнів.

Термінологія загальнорозвиваючих вправ

Методика навчання термінології

Правильне застосування термінології сприяє точнішому і коротшому поясненню вправ. Крім того, необхідно знайомити учнів з термінологічною назвою вправ, і їх призначенням. Для навчання термінології можна застосовувати наступні методичні прийоми:

1. Промовляння рухів, що виконуються – учні виконують вправу і промовляють назву рухів. Цей методичний прийом в основному застосовується з дітьми дошкільного віку та учнями молодших класів, де велика частина вправ виконується за розпорядженням.

2. Навчати термінології можна застосовуючи різні варіанти створення уявлення про вправи. На першому уроці, при поясненні нового положення наприклад випаду (вперед, убік і ін.), можна застосовувати метод „за розділенням”, де новий рух називається за термінологією і уточнюється техніка його виконання. При цьому бажано загострити увагу учнів на термінологічній його назві наступними словами: „запам’ятаєте, це положення називається „Випад правою”. На другому уроці при поясненні вправи застосовують „розповідь з показом”, а на третьому — „розповідь”. Якщо учні запам’ятали термінологічну назву цього положення, то вони правильно виконають вправу без показу його вчителем. Щоб переконатись в тому, що всі учні розуміють термінологію вивчених положень, потрібно на подальших уроках пропонувати учням самостійно виконувати вправи (наприклад, стоячи в колі спиною до центру), а не спостерігати за товаришами, що стоять попереду.

3. Використовувати на уроці навчальні картки. Картка-завдання включає: призначення вправи, опис вправи згідно вимогам термінології і правилам запису ЗРВ, малюнок і методичні вказівки до техніки їх виконання. Такі картки добре використовувати в основній частині уроку для розвитку рухових якостей, в яких може бути не одна, а серія вправ. Учні самостійно працюють з картою: читають вправу, розглядають

малюнок і пробують її виконати. Вчитель перевіряє техніку виконання, а потім учні приступають до багаторазового її повторення. Таким чином учні вчать розуміти пропонувані спеціальною літературою вправи і застосовувати їх в самостійних заняттях.

4. Завдання додому. За наявності літератури для школярів потрібно задавати додому виконання вправ, а потім на уроці учні, називаючи вправу за термінологією, показують техніку їх виконання.

Вільні вправи – це поєднання вільних, акробатичних і хореографічних вправ, а також елементів художньої гімнастики. Сполучення таких вправ можна виконувати різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом - потоково та у вигляді комбінації). За допомогою вільних вправ успішно розвиваються і удосконалюються:

- координація рухів;
- почуття ритму;
- пластичність і виразність рухів;
- відчуття амплітуди, напрямку, швидкості, ступеня м'язового напруження.

Як і загальнорозвиваючі вправи, вільні вправи виконуються з предметами і без предметів. Предмети збільшують дію на організм, тому вправи вимагають більш тонкої координації рухів.

Прикладні вправи – це вправи, які застосовуються в повсякденному житті. Основу прикладних вправ становлять природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння і перелазіння, перенесення вантажу.

Прикладні вправи завжди виконуються з емоційним піднесенням, а тому їх можна включати в заняття з будь-яким контингентом. Вони є також добрим засобом для підвищення рівня фізичної підготовки.

Вправи на приладах - вони є вищим проявом фізичних можливостей дитини і вимагають дуже тонкої координації рухів і великої фізичної сили, вміння орієнтуватись у складних положеннях, вмілого узгодження різних сил, що виникають в процесі виконання вправи, та рішучості і сміливості.

Акробатичні вправи – це вправи, які об'єднують акробатичні стрибки і статичні акробатичні вправи. Прості за координацією і м'язовими зусиллями, її можуть виконувати початківці і діти; а складні вправи, які вимагають високого ступеню розвитку фізичних можливостей, доступні лише спортсменам високої кваліфікації.

Вправи художньої гімнастики характеризуються рухами рук, ніг і тулуба, які виконуються у вигляді комбінацій, подібно до вільних вправ. Вправи художньої гімнастики є дійовим засобом естетичного виховання, в процесі їх виконання створюється певна культура рухів і прищеплюється позитивний художній смак.

Вправи в художній гімнастиці виконуються під музику.

Стрибки (прості й опорні) розвивають багато різноманітних якостей (спритність, стрибучість, функцію рівноваги та ін.), формують спортивні і прикладні навички.

Рухливі ігри (естафети, конкурси та інші види вправ) широко використовують в гімнастиці. Вони значно підвищують емоційний стан, виховують почуття колективізму, активність, ініціативу, наполегливість тощо.

Ігри, як засіб фізичного виховання

Ігри є одним із самих доступних і найбільш поширених засобів фізичного дошкільного та молодшого шкільного віку.

Гра має особливо важливе значення для різнобічного фізичного розвитку, так як побудована на основних природних рухах людини (ходьба, біг, стрибки, метання, ловля та ін.) Крім того в іграх ці рухи використовуються в різних комбінаціях.

Ігри відрізняються великою емоційністю, оскільки вони мають широкі можливості для прояву особистих якостей та ініціативи. Вони створюють хороший настрій, сприяють зміцненню дружби, та взаємодопомоги.

Кожному народові, кожній нації притаманні національні традиційні ігри, педагогічне значення яких полягає в тому, що вони є результатом виховних зусиль народу багатьох століть, і як незамінний виховний засіб передаються із покоління в покоління. Вони визначають необхідність для забезпечення подальшого існування і розвитку індивіда, колективу, держави, суспільства. Через систему традицій кожний народ у національних рухливих іграх відтворює себе, свою духовну культуру, характер і свою психологію.

Національні рухливі ігри мають різноманітні форми відтворення традицій. Основними з них є ігри звичаєвого, обрядового, святкового та змагального характерів.

Через осягнення ігрової культури дитина входить у світ інших людей, живе їх життям, включає у свій духовний світ історичний досвід попередніх поколінь. Тільки в результаті освоєння та перетворення у свій набуток історично створеного багатства ігрової культури індивід стає емоційно багатим, здатним глибоко, сильно й тонко відчувати та переживати.

Вимоги і виконання правил гри виховують в дітей дисциплінованість.

Прийнято розрізняти спортивні і рухливі ігри

До рухливих ігор відносяться ігри, спрямовані переважно на загальну фізичну підготовку і не вимагають від дітей спеціальної підготовки. Вони побудовані на природних, різноманітних і простих рухах з включенням в роботу переважно великих м'язових груп та прості за змістом і правилами.

Систематичне використання рухливих ігор сприяє вихованню в дітей „школи рухів“, яка включає весь спектр важливо життєвих навичок. Одночасно поряд з фізичними якостями розвивається здатність до аналізу і прийняття рішень, що позитивно відбивається на формуванні оперативного мислення і розумовою діяльності взагалі.

Функції рухливих ігор в системі фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку:

– **Соціальна функція.** Рухлива гра не можлива поза спілкуванням. У ній формуються діяльнісні програми, вона передуює праці, бо в ній здійснюється її первинна імітація. Вона лежить в основі інтегральних процесів у суспільстві і разом з тим є спосіб самореалізації індивіда у спілкуванні і порівнянні з іншими. У рухливій грі найповніше реалізуються емоційні зв'язки між дітьми, здійснюється розподіл ролевих функцій, який переноситься на всі сфери здійснення до діяльнісної і після діяльнісної взаємодії, і в самій діяльності у грі вони мають особливий статус. Саме рухливі ігри задовольняють природну потребу дітей у рухах, сприяють розвитку характерних і важливих видів взаємовідносин між дітьми – суперництво (сильніший, швидший, спритніший, кмітливіший тощо) і співпраця – допомога товаришам у грі.

– **Оздоровча функція.** В основу рухливих ігор закладені природні рухи, які активізують функціональний розвиток органів і систем, стимулюють удосконалення функцій різних аналізаторів, нервових процесів, сприяють збереженню балансу між збуджувальними і гальмівними процесами. Рухливі ігри заповнюють прогалини дефіциту рухової активності і підвищують загальну працездатність. Різноманітні рухи і дії дитини у грі сприяють удосконаленню організму, зміцнюють його стійкість проти несприятливих умов зовнішнього середовища, впливають на загальний фізичний розвиток та на здоров'я дитини.

– **Виховна функція.** Через рухливі ігри здійснюється зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим,

естетичним, духовним. Крім цього емоційна піднесеність у грі дозволяє: формувати життєво необхідні навички та уміння, які широко застосовуються у побутових умовах і трудовій діяльності; добиватися великої рухової активності, яка сприяє набувати, засвоювати і удосконалювати найрізноманітніші рухові уміння та навички; збагатити руховий досвід і вміння управляти тілом у складних умовах, що позитивно впливає на засвоєння техніки і тактики спортивних ігор; розвивати рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість); формувати систему знань, засвоєння яких сприяє підвищенню загальноосвітньої культури і дозволяє забезпечити свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності, що дає змогу оволодіти спеціальними знаннями з фізичної культури, біології, гігієни.

Рухливі ігри можуть проводитись, як частина заняття, та входити в зміст інших форм фізичного виховання (ранків, вечорів, свят, днів здоров'я) або як самостійні заходи на перервах, таборах відпочинку, за місцем проживання, в сім'ї і ін. В практиці роботи педагога досить часто можна зустріти проведення занять та інших форм фізичного виховання зміст яких складається майже повністю з рухливих ігор.

Всі ігри можна поділити **на некомандні, які переходять в командні і командні**. В некомандних кожний гравець діє незалежно від інших, виконуючи правила гри. В перехідних іграх появляються елементи узгодженості в діях окремих груп гравців. В командних ігри проводяться між командами чи групами гравців. Дії окремих гравців впливають на загальний результат команди. Зміст ігрової діяльності ускладнюється при переході від не командних до командних ігор.

Окрім того ігри діляться на **сюжетні і не сюжетні**.

Сюжетні ігри мають готовий сюжет і чітко визначені правила. Ці ігри дають можливість дітям відобразити свої уявлення про навколишній світ. Дії гравців залежать від ролі яку вони виконують. Правила гри направлені на уточнення ходу самої гри та регулюють поведінку дітей в грі, визначають, що можна робити, а що ні.

Не сюжетні ігри (естафети) базуються на виконанні рухових завдань – дій з предметами (м'яч, обруч, палки, скакалки і ін.). Використання предметів підвищує інтерес дитини до рухових дій.

Рухливі ігри групуються і за змістом, наприклад: ігри з бігом, стрибками, метанням і ін.

За мірою фізичного навантаження розрізняють ігри великої, середньої і малої інтенсивності.

До ігор **великої інтенсивності** відносяться ті ігри в яких одночасно приймає участь вся група дітей і які побудовані в основному на таких рухах, як біг, стрибки.

До ігор **середньої інтенсивності** відносяться ігри в яких одночасно приймає участь вся група дітей але характер рухів відносно спокійний (ходьба, передача предметів), а також ігри у ході яких рухи виконуються невеликою кількістю дітей.

До ігор **малої інтенсивності** відносять ігри де діти виконують рухи в повільному темпі і з малою інтенсивністю, активно діють лише декілька дітей, інші виголошують текст або спостерігають за гравцями.

Рухливі ігри за інтенсивністю

Низької	Середньої	Високої
Роззява.	Білі ведмеді.	Дзвоник.
Кіт і миша.	Біг пінгвінів.	Два кола.
Мовчанка.	Вовк у канаві.	Гусениця.
Пень.	Вудочка.	Біг стоніжок.
Пан і слуга.	Горішки.	Обжени м'яч.

В практиці фізичного виховання існують різноманітні варіанти рухливих ігор. Варіативність ігор дозволяє їх використовувати більш доцільно з врахуванням підготовленості дітей. Рухливі ігри на відміну від спортивних можна постійно ускладнювати. При цьому порядок епізодів, послідовність дій залишаються постійними. В грі найбільш доцільно можуть ускладнюватись рухові завдання через:

- збільшення відстані (для бігу, стрибків, метань);
- ускладнення виду рухів (з ходьби на біг, стрибки і ін.);
- зміна темпу рухів;
- збільшення числа перешкод;
- зміна взаємовідношення гравців (спочатку одні ловлять, а потім інші);
- збільшення кількості учасників.

Рухливі ігри із суперництвом активно впливають на всі грані життя особистості, вирішуючи оздоровчі завдання. Різноманітні рухи і дії дитини під час гри з суперництвом сприяють формуванню життєво необхідних навичок і вмінь, які широко застосовуються в побутових умовах, у трудовій діяльності та у військовій справі (ходьба, біг, метання, стрибки тощо), збагачуючи руховий досвід і вміння управляти тілом у складних умовах, що позитивно впливає на вибір професії людиною. Вони розвивають такі фізичні якості як сила, швидкість, спритність, витривалість, поглиблюючи пізнавальні здібності,

пов'язані з руховою діяльністю, формують систему знань, засвоєння яких сприяють підвищенню загальноосвітньої культури і забезпечує свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності. Народні ігри змагального характеру створюють сприятливі умови для вироблення активних рис характеру, використовують особистість.

Різновиди рухливих ігор

Ігри з ходьбою

Ходьба є природнім рухом і займає одне з провідних місць у фізичному вихованні дітей. Тому необхідно використовувати рухливі ігри із різноманітними предметами (утримання на голові кубиків, мішечків із піском), ігри-вправи з ходьбою по накресленій лінії та ігри із зав'язаними очима.

Але в іграх з пов'язкою на очах тільки один гравець бере активну участь, інші є пасивними учасниками її. Тому в іграх такого роду треба задіяти більше гравців до активних рухових дій, тобто 2-3 гравці з пов'язкою на очах ловлять на обмеженій території учасників гри. Діти, в яких зав'язані очі, змушені витягувати руки вперед, тримаючи рівно спину, щоб не вдаритись одне в одного головами. Спійманий міняється ролями із "сліпим Панасом" і продовжують гру.

Ігри з ходьбою бажано застосовувати на кожному уроці. Вони сприяють виробленню у дітей правильної постави, навички раціональної і красивої ходьби.

Ігри з бігом

Ігри з бігом формують навички бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну та серцево-судинну систему. Вони поділяються на дві групи.

До першої групи увійшли ігри, які переважно розвивають у дітей швидкість. Вони містять у собі максимальну інтенсивність і частоту руху на протязі короткого проміжку часу – не більше 6 секунд, що відповідає віковим особливостям формування даної якості. Відстань у цих іграх не повинна перевищувати 20 метрів. Це сприяє збільшенню швидкості частоти одиночних простих рухів.

До другої групи увійшли ігри, які розвивають у дітей витривалість. Вони відрізняються тим, щоб на протязі тривалого часу (наприклад, догнати чи перегнати суперника), для досягнення необхідної мети, потрібно підтримувати належну фізичну працездатність організму. Але діти дошкільного та молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку фізичної витривалості. Втомлюваність організму (почервоніння обличчя, віддишка, прискорене серцебиття,

уповільнення рухів) під час рухливої гри настає через 2-10 хвилин (в залежності від змісту гри та фізичної підготовленості дітей). Якщо після 2-3-хвилинного часу, відведеного на гру, спостерігається стан втоми, дітям потрібно дати 1-2 хвилини на перепочинок (відновлення функціональних можливостей організму), після чого гра або поновлюється, або пропонується учням.

Багато рухливих ігор з бігом поєднують в собі швидкість і витривалість.

Ігри з стрибками

Ігри із стрибками характеризуються короткочасними швидко-силовими напруженнями м'язів ніг. Швидко-силові здібності проявляються в режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла і його ланок у просторі. Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміється дія максимальних напружень в мінімально короткий проміжок часу.

Цінність ігор із стрибками полягає в тому, що вчитель може пояснювати техніку стрибка, не припиняючи ходу гри.

В основному, для розвитку швидко-силових якостей у дітей треба використовувати рухливі ігри із подоланням маси власного тіла – стрибки в довжину, висоту, через предмети, які закріплені на місці або рухаються.

Ігри з елементами прикладних вправ

Ігри з елементами прикладних вправ для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку включають: лазіння – пересування по гімнастичній стінці, лаві (однойменний та різнойменний способи), канату; перелізання (різна висота перешкод); переповзання і пересування по підлозі (землі) в положенні лежачи на грудях або начетвереньках. Вони є дійовим засобом розвитку плечового пояса, сили м'язів рук та ніг.

Ігри з лазінням мають в основному силовий характер і містять у собі різні способи пересування на приладах (в природі по деревах, висячих або лежачих колодах, горах) за допомогою рук і ніг або тільки рук. Такі ігри сприяють переважно розвитку сили м'язів плечового пояса та верхніх кінцівок (згинання рук).

Ігри з перелізанням можуть виконуватися як з місця, так і з розбігу. У першому випадку, в основному, розвивається сила, в другому – спритність.

В міру оволодіння технікою подолання окремих перешкод із них складаються різні комбінації (смуга перешкод). І одним із об'єктивних критеріїв таких ігор (ігри-естафети) є час, який витрачається на подолання цих перешкод.

Ігри з переповзанням мають велике прикладне значення. За технікою виконання ці вправи не складні, але пов'язані з витратою значних зусиль і містять у собі відносно високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем. Застосування цих ігор є дійовим засобом розвитку сили основних м'язових груп і особливо витривалості в учнів молодших класів.

Ігри з елементами танцю

Ігри з елементами танцю сприяють формуванню правильної постави та легкої ходи. Вони побудовані на танцювальних елементах. Це кроки різних танців, які відрізняються один від одного ступенем координаційної складності, характером та манерою їх виконання. Музика в іграх посилює виразність і граціозність рухів, сприяє розвитку слуху і чуття ритму у дітей.

Ігри в танцях допомагають дітям засвоїти різні танцювальні позиції (положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху), ходьбу під музику або пісню, танцювальний крок на носках, крок з підскоком, приставний крок (виконується в танцювальному ритмі), крок з притупом, подвійний ковзний крок, крок галопом вбік і крок польки. Діти привчаються слухати музику та узгоджувати з нею свої рухи в грі.

Танці з іграми несуть в собі глибокі смислові навантаження і мають конкретно визначену мету. Шлях до здійснення мети лежить через виконання завдань, поставлених перед дитиною у грі. Ці завдання відзначаються винятковою різноманітністю. Вони поступово повинні ускладнюватися, але періодично повторюючись в іншому викладенні та в певній ігровій ситуації. Таким чином досягається необхідна послідовність у посиленні впливу на фізичний розвиток та розумові здібності дітей дошкільного молодшого шкільного віку.

Ігри з елементами танцю заспокоюють збуджений стан дитини, формують правильну поставу, гартують організм.

Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ

Ігри з елементами загально-розвиваючих вправ поділяються на дві групи.

До першої групи увійшли ігри, які охоплюють всі великі групи м'язів і проводяться в першій частині уроку, щоб підготувати дитячий організм до максимальних фізичних навантажень і запобігти травматизму школяра. Це колективні ігри, в яких є велика кількість рухів, але кожний рух повторюється багато разів та ігри-вправи, в яких діти імітують явища природи, звірів, птахів, працю людей. Наприклад, вправа-гра "Боротьба кажана з вітром".

Ігри із загально-розвиваючими вправами забезпечують засвоєння дітей різноманітних рухів, активізують роботу великої кількості м'язових груп, сприяють їх зміцненню і покращанню рухливості суглобів, підвищують діяльність внутрішніх органів, поліпшують поставу та координацію, посилюють організованість, дисципліну, виробляють навички до узгодження колективних рухових дій.

До другої групи увійшли ігри, що тонізують м'язи тулуба, рук і ніг. Це ігри низької інтенсивності. Вони застосовуються тоді, коли певна група м'язів отримала відповідне навантаження.

Ігри з елементами стройових вправ

Ігри з елементами стройових вправ своїм змістом і діями спрямовані на організацію учнів на уроці і можуть використовуватися в будь-якій частині його. Вони стимулюють виховання в учнів організованості, дисциплінованості та уваги, навичок колективних дій.

Використання рухливих ігор з елементами стройових вправ у школярів засвоюються такі поняття як стрій, шеренга, колона, коло, направляючий, замикаючий, команда попередня і виконавча. Вони сприяють формуванню правильної постави і точності рухів, розвитку спритності та швидкості. За допомогою гри на шикування і перешикування витрачається менше часу, бо гра є стимулом виконання швидких дій.

Ігри з метаннями

Ігри з метанням дітям виконувати досить важко, бо вони потребують певної координації рухового апарату, вміння розраховувати силу і точність кидка від відстані та розміщення цілі (рухома чи нерухома, горизонтальна чи вертикальна).

Це складні рухові реакції. Ігри з метанням поділяють на прості та складні.

До простих увійшли ігри, в яких метання виконується з місця на дальність.

До складних відносяться ігри з реакцією дітей на об'єкт, що рухається, та реакція вибору. Для розвитку та удосконалення в дітей здатності швидко фіксувати очима предмет, що рухається, необхідно використовувати ігри з великими м'ячами та з палицями.

За допомогою ігор з метанням у дітей поліпшується просторова точність рухової орієнтації рук і плечового поясу, які позитивно впливають на розвиток координації рухів.

Ігри з рівновагою

Ігри з рівновагою пов'язані в умінні зберігати стійке положення тіла у різних положеннях опори. Необхідною умовою для збереження рівноваги є розміщення центру ваги над площею опори. Природно, що, чим більша площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіша рівновага.

Ігри, які пов'язані з елементами рівноваги поділяють на статичні, динамічні і мішані.

Статичні ігри-вправи виконуються для збереження рівноваги в різних положеннях на місці, динамічні – пов'язані з підтримкою рівноваги при різних пересуваннях на приладах і підлозі (землі), мішані – в яких важко встояти на місці після виконання визначених рухових дій.

Уміння врівноважувати своє тіло, передавати вагу тіла на одну кінцівку, долати силу енергії завжди виявляється під час виконання різних обертів, утримання різноманітних статичних положень, при поворотах, зіскоках і особливо махових рухах ногами. Основними іграми для формування рівноваги (розвиток просторової орієнтації і вестибулярного апарату) в дошкільному та молодшому шкільному віці є ходьба по накресленій лінії, лаві й колоді різними способами.

Ігри з елементами рівноваги мають велике значення для дошкільнят та молодших школярів. Вони є одним з важливих засобів всебічної підготовки дітей. Метою цих ігор є поліпшення загальної рухової координації. Ігри з рівновагою розвивають спритність, орієнтацію в просторі, сміливість, рішучість, уміння швидко використовувати потрібні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати координаційні рухи в різних умовах.

Ігри з елементами акробатики

Ігри з елементами акробатики – це складні рухові дії, які потребують вміння дитини координувати свої рухи. Багато цих ігор містять в собі елементи рівноваги, коли під час виконання акробатичної вправи у грі або після неї потрібно утримувати рівновагу. Такі ігри сприяють удосконаленню функцій вестибулярного апарату і розвитку просторової орієнтації.

До ігор з елементами акробатики входять дві групи вправ: динамічні – переكاتи, перекиди, перевороти та статичні – стійки, шпагати, парні та групові вправи. Ігри з елементами акробатики проводяться на краще виконання вправи або застосовуються в іграх-естафетах. Вони сприяють розвитку сили, швидкості, спритності і точності рухів, чуття рівноваги при

зміні положення тіла, поліпшують гнучкість і рухливість суглобів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи.

Ігри з елементами єдиноборств

Головна мета застосування ігор з елементами єдиноборств полягає в розвитку м'язової сили, одною з основних фізичних здібностей людини, яку можна визначити як здатність долати зовнішню опірність або протидію їй за допомогою м'язових зусиль.

Ігри з елементами єдиноборств можна розділити на три групи:

- ігри, в яких рухові дії повторюються до вираженої втоми, що дозволяє створити значне силове навантаження на м'язи, але тільки в останніх повтореннях;

- ігри, в яких є вправи з одноразовим максимальним навантаженням на м'язи. В таких іграх рух має відносно постійну швидкість (відірвати або підняти партнера, який сидить на підлозі тощо) і виконання цих вправ потребує силових напруг, особливо із затримкою дихання;

- ігри з вправами на силу з максимальною швидкістю. Це ігри, в яких гравці здатні проявляти максимальне зусилля в найкоротший проміжок часу, що сприяє розвитку швидкісно-силової якості.

Ігри на лижах

Ігри на лижах в дошкільному та молодшому шкільному віці перш за все направлені для набуття навичок і вмінь пересуватися ковзним кроком, спускам з пагорбів та підйому на них.

Під час ігрових занять на лижах дитина дихає свіжим, прохолодним повітрям, в результаті чого підвищується опірність простудним захворюванням верхніх дихальних шляхів. Чисте, морозне повітря гартує організм, надає бадьорості, підвищує працездатність і витривалість. Динамічна робота ніг при ходьбі на лижах сприяє зміцненню та формуванню стопи, допомагає попередити розвиток плоскостопості. Гарна природа створює добрий настрій, позитивно впливає на нервову систему школяра.

Ігри на лижах можна поділити на дві групи.

В одну групу увійшли ігри на рівнині, які розвивають швидкість і витривалість, узгодженість рухів рук і ніг при ковзанні на лижах.

До другої групи – ігри на пагорбах, які розвивають вестибулярний апарат, координацію рухів, рішучість, сміливість.

Ігри на воді

Ігри на воді є ефективним засобом фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Вони є одним з найцінніших видів фізичних вправ. І перш за все тому, що вміння плавати зберігає людині життя в екстремальних ситуаціях.

Ігри з дітьми спочатку (перший етап навчання) проводяться на міліні для засвоєння триматися і ковзатися на воді, а також пересуватися під водою.

Під час гри при виконанні вдиху і видиху (якщо видих виконується під водою) дитячому організму доводиться прикладати більше зусиль, ніж під час дихання на суші. При цьому навантаження на дихальні м'язи збільшується. Тому плавання з широким застосуванням ігор є добрим засобом тренування дихального апарату, постановки глибокого і ритмічного дихання.

На воді дитина знаходиться в положенні лежачи, ніби перебуває в стані певної невагомості. Це розвантажує хребет, дозволяє розслабити і м'яко розтягнути багато м'язових груп і відчути волю в рухах. До того ж безперервно чергуються гребкові рухи, послідовно залучаючи майже всі великі і малі м'язові групи, багато яких із них у звичайних умовах бездіяльні. Таке різностороннє м'язове навантаження активізує діяльність всіх органів і систем, значно підвищує рівень обмінних процесів.

Оздоровчий вплив рухливих ігор на воді надзвичайно великий. Поєднання їх з природними факторами гартує організм дитини і підвищує його загальну опірність до негативних впливів зовнішнього середовища.

Класифікація народних ігор за характером рухової діяльності (С.Б.Мудрик, 1999)

Проведення занять з фізичного виховання за народним календарем із застосуванням національних рухливих ігор сприяє не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, вивчення звичаїв і традицій свого народу, виховує любов і повагу до рідного краю, до праці. Рухливі ігри за народним календарем являють собою могутню рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного виховання дітей молодшого шкільного віку. Їх педагогічне значення полягає в тому, що вони є результатом виховних зусиль народу протягом багатьох століть, і як незмінний виховний засіб передаються із покоління в покоління.

Класифікація народних ігор за характером рухової діяльності.

Характер ігор	Назви ігор
1. Ігри з елементами загально-розвиваючих вправ	„Батько і діти“, „Мак“, „Дрова“, „Адам і Єва“, „Розбите яєчко“, „Шевчик“, „Ой вийтеся огірочки“, „Боротьба кажана з вітром“, „Кіт потягується“, „Гуси на воді“, „Пташка“, „Мокрий кіт“, „Пузир“, „Боцюн і криниця“.
2. Ігри з ходьбою	„Петре, де ти?“, „Панас“, „Жмурки“, „Похід вартових“, „Звідки ти?“, „Гарбуз“, „Огірочки“, „Міст“, „Нічний марш“, „Дуб чи береза“.
3. Ігри з бігом	„Іду на Ви!“, „Гуси“, „Пень“, „День та ніч“, „Хатина“, „Регіт“, „Дуб“, „Запорожець на Січі“, „Проводи русалки“, „Скажений бугай“, „Рибалки і риби“, „Кіт і миша“, „Квачі парами“, „Доганяй, втікаючи“, „Ворон“, „Веребей“, „Дикі кози“, „Яструб“, „У чаклуна“, „Хрещик“, „Лисиця і заєць“, „Сірий кіт“, „Кавуни“, „Мур“, „Ковбаса“.
4. Ігри із стрибками	„Вовк і кози“, „У довгі лози“, „Шагавай“, „Переправа через річку“, „Струмок“, „Гречка“, „Тинок“, „У річку гоп“, „Спутані коні“, „Півник“.
5. Ігри із метанням	„Бабу перевозити“, „Хто далі кине“, „Влучний стрілець“, „Захисник фортеці“, „Пошивай“, „Квач з м'ячем“, „Штандер“, „Квочка“, „Круговий“, „На полюванні“, „Мисливець і качки“, „Перепелиця“, „Мушка“, „Шкандибки“, „Бабок“, „У скраклі“.
6. Ігри з елементами прикладних вправ (лазіння, перелізання, переповзання)	„Дістати сало“, „Стовп“, „Повінь“, „Скелелаз“, „Кубло“, „Незграбний ведмідь“, „Западня“, „Павук“, „Куниця і білки“, „Підвісний міст“, „Тунель“, „Юркий вуж“.
7. Ігри з рівновагою	„Гойдалки“, „Журавель“, „Ластівка“, „Напереваги“, „Жук“, „Рак-неборак“, „Пересування на бочці“, „Дресировка звірів“, „Метелиця“, „Круть-верть“, „Млин“.

8. Ігри з елементами акробатики	„Краб“, „Каракатиця“, „Перекотиполе“, „Розпечене колесо“, „Павук“, „Жабка“, „Качалка“, „Дзвін“.
9. Ігри з елементами боротьби	„Буряк“, „Тягти бука“, „Ріпка“, „Коромисло“, „Відьма“, „Бій півнів“, „Кіт в мішку“, „Княжий острів“, „Дружина і татари“, „Перетягування по лінві“.
10. Ігри з елементами танцю	„Сива шапка“, „Женчикоч“, „Гоп-скок“, „Метелиця“, „Трійки“.
11. Ігри на воді	„Морський бій“, „Мисливці і качки“, „Швидкий краб“, „Коловорот“, „Крокодил“, „Колода“, „Щупаки“, „Невід“, „Квачі“, „Морж“, „Водяна змія“, „П'явка“.
12. Ігри на лижах	„Наздожени втікаючи“, „Буксировка“, „Квач на лижах“, „Лижник без палиць“, „Трійки“, „Стогони“, „Хто далі“, „Шеренгою з гірки“, „Мисливець на полюванні“.

Численні дослідження свідчать, що національні рухливі ігри застосовуються у різних частинах уроків фізичної культури. Під час підготовчої частини доцільно застосовувати ігри, які сприяють організації та підготовці дітей до виконання завдань уроку; в основній частині - ігри, спрямовані на закріплення та удосконалення складних рухових дій; у заключній - ігри малої інтенсивності, які сприяють зниженню фізіологічного навантаження учнів. Більш детально методика застосування національних рухливих ігор подана у навчально-методичному посібнику „Рухливі ігри на уроках фізичної культури“ (**Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Навчально-методичний посібник.—Луцьк: Надстир'я, 1996.—155с.**)

Алгоритм проведення рухливої гри

- Вибір гри.** При виборі гри потрібно враховувати форму проведення занять. Вибір гри залежить від місця проведення. На відкритому майданчику можна проводити майже всі рухливі ігри незалежно від інтенсивності. У спортивному залі чи спортивній кімнаті (у коридорі ігри підбираються в залежності від умов та інвентарю який є в наявності, а також поставлених перед грою завдань).
- Підготовка місця гри.** Поверхня для проведення гри повинна бути рівною, не повинні стирчати гострі предмети, вікна повинні бути захищені спеціальною сіткою,

приміщення чи майданчик повинен бути чистим. По можливості повинні бути місця для відпочинку гравців, розмітка майданчика.

3. **Підготовка інвентарю та обладнання.** Для рухливих ігор може бути використаний наступний інвентар: м'ячі (великі, малі), скакалки, прапорці, обручі, лави, мішечки з піском, кеглі, кубики, гімнастичні палиці. Вчитель повинен мати секундомір та свисток. Під час сюжетних ігор використовують костюми героїв, маски та інші атрибути сюжету.
4. **Оголошення гри, вибір ведучого, розподіл на команди.** Учитель спочатку називає гру, потім ділить учнів на команди (на розсуд вчителя, шляхом розрахунку, фігурним маршируванням, за призначенням капітанів). Вибір капітанів проводиться за допомогою лічилок. Після розподілу на команди вчитель шикує учнів по місцях. Можна командам давати назви. В залежності від кількості команд учитель може проводити ігри за різними системами розиграння (колова, з вибуванням, мішана).

Йша зозуля мимо сітки,
А за нею малі дітки.
Всі кричали куку – мак!
Відтискай один кулак.

Котилася торба
З великого горба,
А в цій торбі –
Хліб, паляниця.
Кому доведеться –
Той і жмуриться.

Ходить кіт, вперед – назад,
Він шукає мишенят.
Мишки в нірочках мовчать,
Тільки хвостики стирчать.
Раз, два, три –
М'яч кидати будеш ти!

5. **Пояснення гри.** Під час пояснення вчитель ще раз називає гру і розповідає про роль кожного учасника, мету і хід гри, завдання ведучих і гравців, правила гри. Правила гри пояснюються докладно лише при першому проведенні гри. Пояснення гри бажано демонструвати рухами, які будуть

виконувати учні. Після пояснення гри потрібно перевірити чи діти зрозуміли її правила. Вчитель повинен вибрати правильне місце для пояснення, щоб його бачили і чули всі учні

6. **Проведення гри.** Гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск, „Почали“). У процесі гри вчитель повинен: керувати грою, подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали, робити вказівки за ходом гри, самому брати участь у грі виконуючи при цьому основну чи другорядну роль, спостерігати за загальним самопочуттям і станом учнів.
7. **За мірою фізичного навантаження розрізняють:** ігри великої, середньої і малої інтенсивності. До ігор великої інтенсивності належать ігри в яких одночасно приймає участь вся група дітей і які побудовані в основному на таких рухах, як біг і стрибки. До ігор середньої інтенсивності належать ігри в, яких одночасно приймає участь вся група дітей, але характер рухів відносно спокійний (ходьба, передача предметів), а також ігри, де рухи виконують невелика кількість дітей. До ігор малої інтенсивності належать ігри, де діти виконують рухи в повільному темпі і з малою інтенсивністю, активно діють лише декілька дітей, інші виголошують текст або спостерігають за грою.
8. **Регулювання навантаження під час гри** здійснюється наступними методичними прийомами: збільшенням кількості учасників, зменшенням кількості учасників, збільшенням відстані і габаритів майданчика, збільшенням числа перешкод, зміною взаємовідношення гравців
9. **Підведення підсумків гри.** Гру потрібно закінчити своєчасно, коли учні отримали достатнє фізичне і емоційне навантаження. Закінчують гру за сигналом вчителя, який оголошує результати гри, проводить коротенький аналіз та вказує на фізичні якості, які необхідно розвивати, щоб краще грати. При потребі задається домашнє завдання

Алгоритм проведення рухливої гри „Невід”

Вибір гри	Рухлива гра проводиться в основній частині уроку з метою вдосконалення спритності та навички бігу
Підготовка місця гри	Розмічається майданчик для гри, розміри приблизно, як баскетбольний. Перевірити щоб поверхня для проведення гри повинна бути рівною, неповинні стирчати гострі предмети. Якщо гра проводиться у спортивному залі вікна повинні бути захищені спеціальною сіткою, приміщення чи майданчик повинен бути чистим.
Підготовка інвентарю та обладнання	Якщо немає розмітки то потрібно підготувати крейду для розмітки ігрового поля. Вчитель повинен мати свисток.
Вибір ведучих	Вибір ведучих проводиться за допомогою лічилок.
Пояснення гри	Гравці вільно пересуваються в межах майданчика. Двоє з них за завданням вчителя, беруться за руки і ловлять інших. Наздогнавши когось, вони повинні з'єднати руки так, щоб впійманий потрапив у коло. Тепер вони троє ловлять усіх інших. Кожен впійманий стає частиною неводу. Гра продовжується до того часу, поки неводом не будуть упіймані усі рибки, тобто всі ніші гравці.
Проведення гри	Гра починається і закінчується за умовним сигналом вчителя (сигнал свистком). Вчитель спостерігає за загальним самопочуттям і станом учнів.
Оцінка гри за мірою фізичного навантаження	Гра середньої інтенсивності

Регулювання навантаження під час гри	Здійснюється наступними методичними прийомами: збільшенням кількості учасників, зменшенням кількості учасників, збільшенням відстані і габаритів майданчика, збільшення м пар дітей які виконують роль ведучих
Підведення підсумків гри	Вчитель оголошує результати гри, проводить коротенький аналіз та вказує на фізичні якості, які необхідно розвивати, щоб краще грати.

До **спортивних ігор** відносяться ігри які мають всі характерні риси спорту, вимагають спеціальної підготовки і спортивного вдосконалення гравців.

Спортивні ігри окрім того характеризуються наявністю боротьби гравців за перемогу своєї команди або за особисту першість. Вони відрізняються від рухливих складністю правил і техніки, а також умовами проведення.

В дошкільному та молодшому шкільному віці широко використовується проведення спортивних ігор за спрощеними правилами. За такими правилами можуть проводитись некласифікаційні змагання. Положення про такі змагання обумовлюють розміри майданчиків, воріт, склад команд, порядок замінь, тривалість гри, форму і відхилення від правил.

Туризм, як засіб фізичного виховання

Туризм, як засіб фізичного виховання створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення дітей. В туристичних походах діти на практиці використовують вивчені під час занять з фізичного виховання рухові дії (подолання перешкод, ходьба, лазіння і ін.).

Туризм також являється засобом збагачення життєвого досвіду та пізнання краси природи.

Окрім того туристичні походи пов'язані з перебуванням на відкритому повітрі і з максимальним використанням природних факторів (води, повітря, сонячних променів), які зміцнюють здоров'я та загартовують організм учнів.

За характером діяльності туризм у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку можна поділити на: прогулянки, екскурсії та туристичні походи.

Прогулянки – активне переміщення, наприклад пішком, на лижах, велосипедах, які спрямовані на зміцнення здоров'я і

підвищення працездатності. Проводяться переважно за межами населених пунктів.

Екскурсії – вивчення історичної спадщини місцевості де проживають діти та визначні пам'ятки України.

Туристичні походи – активний відпочинок і всебічний розвиток організму дитини, розширення і закріплення знань, умінь і навичок, що вивчалися під час уроків (занять) фізичної культури.

Туристичні походи поділяються на: підготовчі, туристичні походи самодіяльні та з спортивною спрямованістю, туристичні експедиції, агітаційно-масові.

Спорт як засіб фізичного виховання

Спорт являється таким засобом фізичного виховання в якому завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей тісно пов'язані з завданнями по досягненню високих результатів в окремих видах фізичних вправ.

Специфічною особливістю спорту порівняно з іншими засобами фізичного виховання являються спортивні змагання. Вони служать засобом для виявлення кращих результатів і розповсюдження передового досвіду. В той же час вони стимулюють подальше спортивне удосконалення.

Всі види спорту (за Л.П.Матвеевим) можна поділити на п'ять основних груп:

1. Види спорту для яких характерна рухова діяльність спортсмена (легка атлетика, гімнастика, плавання, спортивні ігри і ін.).

2. Види спорту в основі яких лежить управління засобами пересування (велосипед, автомобіль і ін.).

3. Види спорту пов'язані з використанням спеціального спортивного обладнання (стрільба з луку, гвинтівки і ін.).

4. Види спорту в яких співставляються результати модельно-конструкторської діяльності (авіа та судомодельовання і ін.).

5. Види спорту, основний зміст змагань в яких носить характер абстрактно-логічного перегравання суперника (шахи, шашки).

Спорт відіграє велику роль в набутті дітьми досвіду спілкування з товаришами та у стимуляції розвитку інтелекту і творчих можливостей.

Перші кроки у спорті дитина може зробити ще до вступу в школу, а закінчити спортивну діяльність в 30 років і старше. Свої можливості діти можуть розкрити в дитячих юнацьких спортивних школах, які призначені проводити підготовку обдарованої молоді.

Ефективною формою роботи з організації дитячого спорту є спортивні інтернати, ліцеї і спеціалізовані класи.

Найбільш сприятливим віком початку занять спортом (за В.П.Філіним) для молодших школярів є: 7 років – акробатика, плавання, стрибки у воду, синхронне плавання, теніс, спортивна гімнастика (хлопці); 8 років – баскетбол, футбол; 9 років – волейбол, лижний спорт, легка атлетика, ручний м'яч; 10 років – бокс, боротьба, велосипедний спорт, веслування, фехтування.

Природні і гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання

Вирішення завдань фізичного виховання оздоровчої направленості можливе при умовах широкого використання в процесі занять сил природи. Ці сили проявляються через сонячні, повітряні ванни та водні процедури з метою оздоровлення і загартування. Включені в режим навчальної діяльності ці процедури є формою відпочинку і підвищують ефективність відновлення.

Зауважимо, що їх вплив значно поступається впливу фізичних вправ на організм. Вони лише доповнюють їх виступаючи в ролі допоміжних засобів фізичного виховання.

Дотримання гігієнічних норм так само як і сили природи доповнюють і підсилюють вплив фізичних вправ на організм дітей. Ефективність виконання фізичних вправ можлива лише при дотриманні гігієнічних норм харчування, сну, місць занять, вимог особистої гігієни, гігієни праці, навчання і побуту.

Важливе місце у системі фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку належить загартуванню дітей як одному з провідних завдань.

Загартування розглядається як підвищення опірності організму, розвиток здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних впливів зовнішнього середовища (підвищення або зниження температури повітря, вологості, руху повітря та ін.).

У поняття „загартування” входить не усунення цих зовнішніх впливів, а, навпаки, штучне їх створення (з дотриманням певного дозування) з метою привчити організм дитини реагувати на них певним чином та нейтралізувати їх шкідливість.

Значення загартування для організму дитини важко переоцінити, загартовуючи заходи розвивають здатність швидко та без значних функціональних змін пристосовуватися до змін зовнішнього середовища, покращують обмін речовин, серцево-судинну діяльність, поліпшують функціональний стан

м'язів, центральної нервової системи. Загартування сприяє зміцненню імунної системи, підвищенню опірності організму до різних захворювань, покращує емоційний стан дитини та її фізичний розвиток.

На загартованих дітей значно менше впливають різкі зміни температури, вони мають добрий апетит, більш активні, врівноважені та життєрадісні.

Основні правила загартування

1. Переконайтесь в необхідності загартування. Свідоме ставлення до загартування створить потрібний психологічний настрій та забезпечить успіх.
2. Загартуйте організм систематично, щодня, протягом тривалого періоду.
3. Умови і дозування змінюйте поступово. Повітряні та водні процедури починайте влітку і продовжуйте восени і взимку, поступово знижуючи температуру повітря та води.
4. Привчайте організм до систематичного впливу подразників різної сили. Для цього перебувайте на вітрі, сонці, у воді різної температури.
5. Урізноманітнюйте засоби загартування. Змінюйте холодові подразники тепловими і навпаки, застосовуючи в комплексі сонячні, повітряні та водні процедури. Поєднуйте засоби загартування з фізичними вправами.
6. Пам'ятайте, що температура повітря, води, тривалість загартування встановлюється відповідно до індивідуальних особливостей.
7. Загартування проводиться так, щоб воно приносило задоволення.
8. Прохолодні та холодні ванни поєднуйте з фізичними вправами, темп виконання повинен бути таким, щоб не переохолодити організм. Тривалість загартування повітрям - 15-20 хв, вітром - 10 хв. У холодні періоди після повітряних ванн проводьте водні процедури.
9. Водні процедури проводьте безпосередньо після ранкової гімнастики, домашніх тренувань. Застосовуйте у вигляді обтирань (рушником, губкою), обливання, душу та купання. Обливання та душ починайте приймати з температури води 30-35° С. Поступово температуру води знижують до 15° С і нижче. Тривалість процедури від 1 до 4 хвилин.
10. Купання - значно цінніший засіб загартування. Його починайте при температурі повітря і води не нижчій 18-20° С, а закінчуйте купальний сезон при температурі води не нижчій за 10-12° С і повітря - 14-15° С. Кращий час для

купання - ранок і вечір. Час перебування у воді спочатку - 4-5 хв. Поступово він доводиться до 15-20 хв.

11. Загартування сонцем проводьте у вигляді сонячних ванн. Найкращий час для їх прийому ранкові години з 8 до 12. Захищайте голову і очі від сонячних променів. Починайте прийом сонячних ванн з 5-10 хв, поступово збільшуючи їх тривалість до 2-3- годин. Після сонячних ванн прийміть водні процедури.

Ні один з перерахованих засобів не може вважатись універсальним. Повноцінне і ефективне вирішення завдань фізичного виховання учнів може бути досягнуто лише при умові комплексного їх використання.

Методичні завдання

1. Складіть кросворд (на вибір не менше чим з п'яти слів) для дітей молодшого шкільного віку з метою ознайомлення дітей з гімнастичними вправами.

Кросворд для ознайомлення зі стройовими вправами



1. Відстань між учнями в шерензі.
 2. Учень який стоїть останній в строю.
 3. Стрій, в якому учні стоять один біля одного на одній лінії, лицем в одну сторону.
 4. Розміщення учнів для виконання спільних дій.
 5. Відстань між учнями в колоні.
- Відповіді: 1. Інтервал. 2. Замикаючий. 3. Шеренга. 4. Стрій. 5. Дистанція.

2. Підберіть рухливі ігри для ознайомлення дітей:

а) з навколишнім природним середовищем		б) порами року, частинами доби	
1.	Земля, вогонь, повітря.	1.	Місяці.
2.	Струмочок.	2.	Пори року.
3.	Пень.	3.	День і ніч.
в) погодними умовами		г) тваринним і рослинним світом	
1.	Два морози.	1.	Зайці в лісі.
2.	Квіти і вітер.	2.	Метелики.
3.	Вітер і флюгери.	3.	Квіти і вітер.

3. Розробіть дидактичну гру:

Покращення математичних знань на прикладі гри у футбол

Місце проведення: класна кімната, спортивний зал, заасфальтований спортивний майданчик.

Обладнання: дошка для писання, два кусочки крейди.

Дітям пропонується пограти в гру "Забий гол". На дошці чи асфальті малюються двоє воріт. Між воротами пишуться шість математичних завдань (прикладів). Три варіанти прикладів для команди "Динамо" інші три для команди "Спартак". Варіанти розв'язків, три правильних, і три неправильних пишуться у воротах. Учні по черзі підходять до дошки і стрілками показують правильний розв'язок (забивають гол). Перемагає команда яка більше заб'є голів.

59	$2 \times 9 + 10$	7
28	$(3 + 1) \times 5$	16
64	$(2 + 1) \times 3$	0
20	$(9 - 5) \times 4$	9
2	$2 \times 8 + 48$	15
10	$28 : 4 - 7$	13

4. Складіть схему загартування водою.

День	Температура води	Тривалість процедури

Тести для перевірки знань за темою:

„Засоби фізичного виховання”

1. На даний час найбільш поширенішою є класифікація гімнастики, відповідно до якої її поділяють на види (визначити правильні відповіді).

1. Оздоровчі види
2. Трудові види
3. Навчально-розвиваючі
4. Військові види
5. Спортивні види

2. Рухливі ігри в яких дії окремих гравців впливають на результат команди називають.

1. Командні
2. Перехідні
3. Індивідуальні
4. Загальні
5. Сюжетні

3. Спортивні ігри характеризуються (визначте правильні відповіді).

1. Спортивною направленістю
2. Незмінним сюжетом
3. Спеціальною підготовкою
4. Наявністю глядачів
5. Постійним ускладненням правил гри

4. Як називається вид туризму коли учень пересувається на спеціальному пристрої за допомогою м'язових зусиль (визначте правильні відповіді).

1. Пішохідний
2. Велосипедний
3. Водний
4. Сільський
5. Міський

5. Види спорту які характеризуються руховою діяльністю людини належать (визначте правильні відповіді).

1. Судномодельовання
2. Легка атлетика
3. Шахи
4. Плавання
5. Стрільба з луку

ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Поняття методики в теорії фізичного виховання і в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних вправ, що входять в арсенал фізичного виховання, можливо лише при умові достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх у оволодінні вправами багато в чому залежить від раціональної методики навчання та правильної реалізації дидактичних принципів, як необхідної умова успішного оволодіння навчання.

Методика навчання фізичних вправ базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, міцності прогресування, наочності та прагнути до того, щоб учні свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принципи фізичного виховання

Принцип доступності та індивідуалізації *передбачає* облік індивідуальних особливостей учнів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів. Якщо вправи будуть надто складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров'ю.

В основу принципу доступності покладені правила дидактики: **"від легкого до важкого"**, **"від відомого до невідомого"**, **"від простого до складного"**. Оцінюючи трудність вправ, слід розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль. Перше і друге не завжди співпадають. Наприклад, деякі вправи силового характеру можуть бути легкими в координаційному відношенні і важкими в м'язових зусиллях. Проте ряд координаційно важких вправ не потребують великих фізичних зусиль.

Суттєву роль в забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосередньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а, зокрема, підвідні вправи. На сьогодні розроблені системи підвідних вправ

для багатьох основних рухових навиків. Проте в цілому ця проблема ще до кінця не вирішена. Необхідно провести велику роботу по створенню і упорядкуванню запасу підготовчих вправ. Від цього залежить подальша раціоналізація методики навчання.

При вирішенні окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як при формуванні знань, умінь і навиків, так і в вихованні фізичних і духовних якостей. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їх виконання, норм навантаження і способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу у відповідності з індивідуальними особливостями дитини.

Принцип систематичності проявляється в неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами навчального процесу і його змістом. У процесі занять слід точно дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку дитини. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність навчального процесу.

Функціональні і структурні зміни, які проходять в організмі під час і в результаті виконання вправ, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Досить відносно невеликої перерви, як розпочинається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, знижується досягнутий рівень функціональних можливостей і навіть виникає регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів і ін.).

Тому і зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного удосконалення створюються лише в тому випадку, коли процес навчання неперервний – в тому розумінні, що він не має перерви, яка приводить до небажаних затрат. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою технічною майстерністю можна лише при суворій регламентації занять і відпочинку. Для здійснення цього принципу необхідно знати закономірності відновлення працездатності й індивідуальні особливості та можливості дитини. Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмового матеріалу і визначення необхідного часу для його засвоєння (робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу, індивідуальні плани тренувань, конспекти і т.п.). При цьому слід враховувати, що на працездатність учнів впливає як

фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії тратиться на початковій стадії вивчення елементу або з'єднання, виконання яких пов'язане з ризиком. У подібних випадках необхідно особливу увагу приділити дозуванню вправ.

Принцип наочності передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку.

Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери – “живого споглядання”. Живий образ вправ, які вивчаються, формується при безпосередній участі як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – сприймаючих органів зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів і т.п. Суттєво при тому, що інформація різних чутливих органів доповнює одна одну, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає дитина від чутливих органів, тим скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові уміння і навички, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей.

Принцип наочності реалізується шляхом показу натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність – малюнки, кінограми і відеоматеріали, графіки, макети, додаткові зорові орієнтири і т.п.).

Завдяки застосуванню наочності учні набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак вправ, які вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв'язку та ін., а також значно сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, підвищує інтерес до занять.

Для підвищення ефективності в реалізації принципу наочності слід враховувати вікові особливості учнів, об'єм загальних і спеціальних знань, якими вони володіють, рівень їх технічної підготовки (руховий досвід).

У навчальному процесі використовуються такі методичні прийоми:

1. Показ вправи. Ним широко користуються в роботі з дітьми дошкільного віку та молодшими школярами, при розучуванні нових вправ.

При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки вправи, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ вправ має бути зразковим естетично і за технікою. Якщо з якихось причин

(наприклад, матеріал складний) педагогові не під силу продемонструвати вправу, можна показати загальну її структуру або докладно пояснити техніку. Для показу складних вправ можна залучати добре підготовлених учнів.

2. Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього показу натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кінограми, відеозаписи, макети приладів тощо. У сучасній методиці навчальної роботи застосовують комп'ютерну техніку обладнану відео пристроєм. З її допомогою учень відразу отримує інформацію про виконаний ним рух і відповідно корегує черговий підхід.

3. Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення. Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і в міру накопичення рухового досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв'язки між чуттєвими образами й їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактора опосередкованої наочності.

Підвищенню активності другої сигнальної системи в формуванні й удосконаленні рухових навиків сприяє застосування ідеомоторних вправ, що базуються на уявному відтворенні рухових дій, словесних звітах, самонаказах.

Таким чином, способи реалізації принципу наочності досить різні і їх застосування залежить від особливостей контингенту учнів. Найбільші складнощі при реалізації цього принципу виникають через недостачу у дітей рухового досвіду. Тому необхідно, щоб матеріал, який вивчається, подавався в максимально доступній формі.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з дітьми засобів наочності, в основі яких лежать зорові сприйняття, вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з дітьми різних варіантів фізичної допомоги: підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються по ходу виконання рухової дії, "проводку" по руху і т.п. Ці прийоми допомагають відчутти вправу, запам'ятати складне положення, зорієнтуватись в просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору.

Необхідно пам'ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише при такій організації навчального процесу можна досягти бажаних результатів у всебічному вихованні учнів.

Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять з фізичного виховання, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого фізичного вдосконалення. Для досягнення значних результатів необхідна велика систематична і копітка робота, з якою може успішно справитись лише захоплений чоловік.

Вже з перших кроків необхідно привчати дітей свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Необхідною умовою свідомого ставлення до занять є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять фізичними вправами, різноманітні. В багатьох випадках, особливо у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, ці мотиви, з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні і т.п.). Педагог зобов'язаний розкрити учням справжній зміст фізичного виховання і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного її значення як засобу гармонійного розвитку, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини.

Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять, які проводяться, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня.

Важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання дітей свідомому управлінню руховою діяльністю. Для того застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій. Викладач має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але

і чому пропонується власне та, а не інша вправа, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил її виконання.

Активність учнів на заняттях в значній мірі визначається їх ставленням до навчально-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають учнів до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його статі і ін.

Суттєву роль в розвитку активності дітей відіграють систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає викладач в процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочуючих дій, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення на шляху фізичного вдосконалення (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

Принцип міцності прогресування передбачає постійне підвищення вимог до учня, як зі сторони глибини засвоєння вправи, так і до постійного вдосконалення через її ускладнення. Цього слід домагатись при виконанні як простих, так і складних вправ.

Міцність засвоєння фізичних вправ перш за все забезпечується достатньою кількістю повторень. При цьому треба пам'ятати, що велика кількість повторень в однакових умовах може привести до утворення стереотипу. У зв'язку з цим педагог повинен забезпечити варіативність виконання вправ.

При підвищенні вимог до виконання вправи особливу увагу потрібно звернути на добре встигаючих учнів. Вони також повинні виконувати необхідну кількість повторень, інакше не можна розраховувати на міцне засвоєння матеріалу.

В практиці фізичного виховання користуються двома формами підвищення вимог до виконання вправ прямолінійною та сходячись. Перша передбачає постановку нових завдань на кожному занятті і використовується на початкових етапах навчання. Суть сходячись форми, яка використовується тривалий час, полягає у підвищенні вимог на декілька занять. Після певної адаптації до запропонованих навантажень висувуються нові більш складніші вимоги на наступну групу занять.

Методи фізичного виховання

Методи - це способи взаємної діяльності учня і вчителя під час вирішення поставлених завдань.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

Розрізняють три групи методів: демонстрації, словесні та практичні.

Методи демонстрації

Методи демонстрації ґрунтуються на безпосередньому почуттєвому сприйманні фізичних вправ і використовуються для утворення в дітей зорових уявлень про рух.

Необхідність використання методів демонстрації у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку продиктовано тим, що у дітей цього віку досить малий запас рухових навичок.

До методів демонстрації відноситься безпосередній показ фізичних вправ, імітації (наслідування), наочне приладдя, застосування звукових і зорових орієнтирів.

Показ фізичних вправ (безпосередній показ) через органи зору створює уявлення про рух. Методичні особливості використання показу обумовлюються конкретними завданнями на різних етапах навчання, складності і характеру фізичних вправ, врахування вікових особливостей дітей. Показ вправи повинен виконуватись правильно, у нормальному темпі, з підкресленою легкістю. При поганому показі у дітей будуть формуватись неправильні уявлення про вправу. Ще Я.А.Коменський зазначав: ***"Бо як ніхто не може провести прямі лінії, користуючись кривою лінійкою, так ніхто не може дати доброї копії з помилкового оригіналу"***.

Вправа демонструється багаторазово. При цьому характер показу повинен змінюватись. Якщо спочатку він має загальне зорове уявлення про вправу, то надалі – уточнюються окремі елементи техніки.

Перед показом обов'язково потрібно вказати дітям за чим їм слід спостерігати. При цьому ним не потрібно зловживати коли вже у дітей виробилось правильне рухове і зорове уявлення. Доцільніше надалі викликати словом його образ, активізуючи при цьому мислення дитини.

Вияткового значення набуває процес підготовки до показу вправи. Передусім потрібно створити належні умови організувати дітей для спостереження. Важливо вибрати місце, щоб вправу яку показує вчитель бачили всі учні. Наприклад, загальнорозвиваючі вправи доцільно показувати стоячи на підвищенні при цьому використовуючи дзеркальний показ; при шикуванні в коло вчитель займає місце поряд з дітьми; під час ходьби в колоні по одному іде назустріч дітям; при присідання, нахилах вліво і вправо – боком до дітей; вправи коли руки за спиною чи повороти наліво, направо чи кругом – стоячи спиною до дітей.

Складні за технікою вправи потрібно показувати у різних площинах, щоб створити правильне уявлення про положення рук, тулуба, ніг.

Коли діти добре засвоїли рух вчитель може давати учням завдання спостерігати за своїми товаришами, при цьому відзначаючи допущенні ними помилки.

Особливо цінним, якщо це можливо, є показ вправи підготовленим учнем. Це викликає в учнів зацікавленість і знімає психологічний бар'єр страху перед виконанням нової вправи. Крім того діти легше сприймають пропорції тіла свого ровесника чим вчителя.

Діти залучаються до показу у тих випадках коли вчитель сам не може виконати вправу за станом здоров'я, або через невідповідність розміру приладів його зрості, що досить часто зустрічається у молодших класах.

Імітація - наслідування дій тварин, птахів, комах, явищ природи й суспільного життя – займає важливе місце при навчанні рухів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Відомо, що діти цього віку мають схильність до наслідування того, що побачать, читають чи їм розповідають. Позитивні емоції які при цьому виникають дають змогу до багаторазового повторення вправи не відчуючи при цьому втоми, а збільшення навантаження, в свою чергу веде до досягнення кращих результатів у закріпленні рухових навичок, умінь та розвитку фізичних якостей.

Деякі характерні ознаки образів допомагають опанувати окремі елементи техніки рухів. Наприклад, для виконання стрибків на двох вчитель може використати образ горобчика, для безшумного бігу на носках, можна згадати про мишку.

Імітація особливо широко використовується при розучуванні і виконанні загальнорозвиваючих вправ.

Наочне приладдя (опосередкована наочність) у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку та молодших школярів переважно використовується у вигляді площинних зображень (картинки, малюнки, фотографії), а також відеодемонстрація. Малюнки, фотографії, схеми доцільно показувати у вільний від занять час. Розглядаючи їх діти уточнюють свої зорові уявлення і м'язові відчуття та завдяки цьому краще виконують вправи на занятті.

Зорові та звукові орієнтири допомагають дітям поглибити уявлення про рух, що розучується, оволодіти найскладнішими деталями техніки, ритму і темпу, а також сприяти більш енергійному виконанню вправ.

Орієнтири можуть бути як на тілі дитини так і поза тілом. Наприклад, щоб виконати глибше нахил дітям дається завдання торкнутись носків; при вихованні правильної постави – ходьба з предметом на голові; для покращення відштовхування потрібно дістати підвішений предмет, а якщо він ще дзвенить то це значно покращує результат.

Методи використання слова

Словесні методи допомагають цілеспрямовано спостерігати, точніше сприймати вправу, активізують мислення дитини, сприяючи осмисленню рухових дій, допомагаючи утворенню більш повних і точних уявлень про рух. Відомо, що часові зв'язки встановлюються в корі головного мозку швидше і міцніше, коли м'язово-руховий подразник поєднується з мовно-руховим. Завдяки такому поєднанню в подальшому легко вдається оживити слід зорового уявлення образу руху оживленням сліду словесного позначення (назва вправи викликає чітке уявлення про неї). І навпаки, при спостереженні за виконанням фізичних вправ оживляється слід словесного позначення. Отже словесні позначення можуть бути такими ж подразниками як і фізичні вправи

При формуванні рухових навичок і вмінь у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку використовуються такі словесні методи:

Назва вправи. Багато фізичних вправ, мають умовні назви, які певною мірою відображають характер руху, наприклад "розтягування резини", "накачування насосом", "паровоз", "поїзд", "літаки" і ін. Вчитель показує і пояснює вправу одночасно вказує на що схожа дана вправа. Такі назви скорочують час коли потрібно нагадати про вправу і як вона виконується.

Опис – це докладний і послідовний виклад особливостей техніки виконання руху, що розучується. Повний опис необхідний для створення загальної уяви про рух. Словесний опис супроводжується показом вправи.

Пояснення використовується при розучуванні руху. В поясненні підкреслюється суттєве у вправі й виділяється той елемент техніки, до якого буде привернена увага на занятті. Поступово у дітей створюється уявлення про кожний елемент.

При поясненні слід посилались на відомі вже дітям вправи, даючи можливість осмислювати техніку даного руху. Це активізує мислення дитини і вона швидше сприймає рух, що вивчається.

Роз'яснення використовується з метою спрямувати на щось увагу або поглибити сприйняття дітей, підкреслити ті чи інші

сторони руху, що розучуються. Роз'яснення обов'язково супроводжується показом.

Вказівки. При розучуванні рухів, закріплені рухових навичок і вмінь, слово застосовується у вигляді коротких вказівок. Вони повинні бути спрямовані на те, щоб викликати інтерес до вправ, бажання виконувати їх чітко і правильно. Вказівки даються як до виконання вправи (у формі інструктажу), так і під час виконання вправи (у формі інформування про узгодженість рухів накресленим образами).

Команда – це усний наказ, який промовляється вчителем. Він має певну форму і точний зміст і належить до основних способів прямого керівництва діяльністю дітей.

Розпорядження відрізняється від команди тим, що її формулює сам вчитель, але подається так само у наказовій формі.

Бесіда. Найчастіше вона відбувається у формі запитання і відповіді. Допомогає з'ясувати інтереси дітей, їх знання, ступінь засвоєння рухів, правил гри. Крім того бесіда сприяє уточненню, розширенню загальних знань, уявлень про техніку фізичних вправ.

Необхідність санітарно-гігієнічного прибирання зали перед фізкультурним заняттям розкривається шляхом проведення **бесід** з дітьми.

Наприклад: "Ми почнемо заняття в залі після прибирання. Як ви гадаєте, для чого це потрібно? (Щоб було чисто. Щоб не було пилу. Щоб було легше дихати). У прибраній залі займатися приємно і корисно".

Також закріплюються знання про спортивний одяг та взуття, догляд за ним. З цією метою проводиться дидактична гра "Одягни спортсмена на змагання" (при організації фізкультурних занять на повітрі в різні пори року). Отримані відомості допоможуть розвинути у дітей самостійність при виборі одягу і взуття, при догляді за ними.

Школярикам варто роз'яснювати необхідність гігієнічних процедур після фізичних вправ. Для цього можна провести серію занять: "Будь чистим та охайним", "Подорож до країни чистоти та здоров'я".

Щоб збагатити знання учнів про фізичну культуру, треба використовувати яскраві альбоми, ілюстрації з журналів, художню літературу, які допомагають цікаво розповісти про різні види спорту та відомих людей цієї галузі. На уроках малювання можна давати дітям завдання оформити альбоми: "Літні види спорту", "Зимові види спорту", "Спортивні ігри", і визначити найкращий з них. Так здійснюється міжпредметний

зв'язок та відбувається формування основ не лише особистої фізичної культури, але й естетичної.

Для глибшого засвоєння учнями молодшого шкільного віку спеціальних термінів варто вести словничок який постійно б поповнювався відповідно до вивченого навчального матеріалу.

Оповідання, складене педагогом, чи взяте з книжки використовується для збудження у дітей інтересу й бажання займатись фізичними вправами. Сюжетне тематичне оповідання можна застосовувати під час уроків у природних умовах. Діти виконують вправи, мовби ілюструючи складене вчителем оповідання, наприклад "Прогулянка до лісу".

Оповідання "Про двох братів"

Жили собі два брати. Старший умів дуже добре стрибати, тому його називали Стрибунцем. А молодший чудово плавав, за що й отримав ім'я Плавунець. Жили вони дружно і ніколи не сварились. Та одного разу захотілось їм похизуватись своїми вміннями один перед одним. Стрибунець почав вихвалитися, що краще вміти добре стрибати, адже тоді нестрашні ніякі перешкоди. Плавунець також не здавався, переконуючи брата, що для нього безпечна будь-яка вода.

Й ось пішли брати в подорож. Довго ходили, аж раптом натрапили на глибоку прірву. Старший брат легко перескочив, а молодший залишився на місці, бо не вмів добре стрибати. Тоді Стрибунець повернувся, узяв Плавунця на плечі й перестрибнув разом з ним через прірву.

Наступною перешкодою на шляху братів стала широка ріка. Старший розбігся і стрибнув, але впав у воду. Побачив Плавунець, що брат тоне, і врятував його, бо добре вмів плавати.

Після цієї пригоди брати ще більше подружились і зрозуміли, що не зможуть обійтись один без одного. Плавунець пообіцяв братові навчити його добре плавати, а Стрибунець - добре стрибати.

Практичні методи

Розучування й удосконалення фізичних вправ і з'єднань здійснюється при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії. Його застосовують при вивченні нескладних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучувана дія не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни її основної структури. В основному цей метод використовується в молодших класах,

коли розучуються прості вправи, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли учень та учитель володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

В теорії і практиці фізичного виховання виділились декілька різновидностей цілісного методу.

1. **Власне цілісний метод** – пряме застосування цілісного руху. При розучуванні вправ цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання елементу учень ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навичку). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі вправи тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навичку.

У практиці роботи велику роль відіграє вміння вчителя, широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності вправи, ступеня підготовленості учня, етапу засвоєння вправи. Характерні такі прийоми:

- Самостійне виконання вправи при наявності гарантованої безпеки (страховка вчителем, допоміжні засоби – наявність м'якого поролону і т.п.).

- Виконання вправи з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи – і протягом усієї вправи.

- Застосування сповільненої проводки – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи.

- Застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів.

- Виконання вправ на тренажері – здійснюється вчителем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

2. **Метод підвідних вправ** – передбачає застосування структурно споріднених вправ, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючи або базові вправи, як правило, є складовими основної вправи. Наприклад, перекази – це відповідна складова перекидів.

Успіх у розучуванні фізичних вправ здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

- Підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних.
- Планувати і вивчати вправи слід з наростаючою трудністю як щодо складності координації дій, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль.
- Підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на даному приладі. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших приладах (пристроях, тренажерах), а також вправи (типу загальнорозвиваючих) без предметів і з предметами.

Засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами: "від простого до складного", "від легкого до важкого", "від відомого до невідомого". Треба також враховувати ступінь підготовленості дитини до засвоєння елемента. Чим краще підготовлений учень, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ учні виховують необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

Метод розчленованої вправи передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу. Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних вправ. З його допомогою підвищується доступність вправи для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість вправ, що вивчаються, й їх вибір. Слід дотримуватись наступних правил:

– Розчленування не має принципово змінювати структуру руху.

– При розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу – фазу енергоутворюючих дій.

– Для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази вправи, які можуть ефективно контролюватись учнем, або викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не слід.

– Ступінь роздрібленості завдань має визначатись в залежності від специфіки вправи і ходу її розучування. Розучувані вправи об'єднуються, якщо: цілісна вправа відносно не складна, учень має хорошу рухову базу, є ефективні прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості учня.

– Розучувана вправа має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи:

1. **Власне метод розчленування** – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву **дозованих** вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи.

2. **Метод вирішення вузьких рухових завдань** – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху. Він робить можливим застосування в процесі розучування вправи найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані:

- з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;
- з удосконаленням техніки розучуваних рухів;
- з виправленням помилок, які виникають в процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

* Засвоєння ключових положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісної вправи, раціонально використовувати фізичні зусилля.

* Використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації в просторі.

* Застосовування "проводки" у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчувати складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу.

Ці прийоми можуть здійснюватись силами викладача і партнера, або за допомогою технічних засобів навчання.

* Імітація руху – уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки.

* Уточнення вихідних і кінцевих положень.

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи. Їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації викладача і його творчої активності.

При вивченні вправ методи цілісної і розчленованої вправи в більшості поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами, які для зручності користування об'єднані в групи.

Пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:

Група прийомів використання комбінованих приладів.

Група прийомів незначної зміни стандарту приладів.

Ця група прийомів використовується з метою полегшення або ускладнення умов виконання вправ. Прикладом може служити і похила акробатична доріжка, на якій в сторону нахилу виконують перекиди.

Група прийомів використання допомоги і фіксації. Ця група найбільш поширена в практиці роботи. Використовується у випадках, коли в учня, особливо на перших етапах розучування, не вистачає власних зусиль для успішного виконання вправи. Тоді вчитель допомагає йому супроводом, підтримкою, підштовхуванням. Крім доповнення фізичних зусиль учня, ця група методичних прийомів має велике значення при формуванні навиків у виконанні складних за координацією вправ, в просторовому орієнтуванні, в уточненні тонких м'язових відчуттів і ритму при виконанні окремих дій тощо.

Група прийомів обмеження простору дії. Ця група має широке застосування при вирішенні власне рухових завдань, виправленні помилок.

Група прийомів застосування обвантаження. Основне призначення: для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості і т.п.), для виправлення помилок й удосконалення техніки виконання вправ.

Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Відомо, що в природі не існує людей, які би в тій чи іншій мірі не боялись. Страх – це один із факторів, який негативно впливає на хід розучування вправи. Тому з профілактичною ціллю і з метою виховання вольових якостей використовуються методичні прийоми, що приводять до зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Такими

прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога.

Група прийомів самоаналізу своїх дій. Велике значення для усвідомленого засвоєння вправ має уміння аналізувати свої дії. Володіння прийомами самоаналізу своїх рухових дій допомагає визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання вправи, а це дає можливість в наступному підході зробити відповідні поправки. Так, наприклад, щоб прослідкувати, чи розводить учень ноги при виконання елементу, пропонується стопами ніг утримувати листок паперу або зріз поролону: якщо в процесі виконання вправи він розводить ноги, то листок або поролон випаде; для того, щоб дізнатись, чи паралельно ставляться руки під час виконання перекиду вперед в акробатиці, можна протерти долоні рук крейдою, а сліди, залишені на маті, дадуть відповідь на питання.

Група орієнтирів. Ця група методичних прийомів має широке застосування як в процесі розучування вправ, так і при їх удосконаленні. Учень в процесі практичного виконання вправ повинен добре орієнтуватись в просторі і в часі. Для успішного розучування й удосконалення вправ широко використовуються зорові орієнтири. Наприклад, лінія на акробатичній доріжці, стрічка, підвішений м'яч, вікно, стеля, лампочка тощо. При цьому розрізняють орієнтири-стимули: щось дістати, до чогось доторкнутись і т.п. У практиці роботи з учнями молодших класів часто користуються звуковими орієнтирами, які допомагають учневі вчасно виконати рухову дію, пов'язану з активною роботою м'язів. Наприклад, подача звукового сигналу для вчасного виконання розгину, активного поштовху руками, ривкових рухів тощо. Звуковий супровід допомагає в оволодінні ритмом виконання вправи. Наприклад, "і...оп", "раз і...два" і т.п.

Ігровий метод характеризується організацією дітей на основі образного чи умовного сюжету, який передбачає досягнення мети в умовах, що змінюються. Ігровий сюжет запозичується з навколишньої дійсності (імітація, полювання і ін.), або як умовна схема взаємодії гравців (ігри – городки, теніс і ін.).

Ігровий метод застосовується при навчанні складних рухів, коли вони вже в основному засвоєні, з метою закріплення рухових навичок і розвитку вміння використовувати їх у різних ситуаціях.

Недоліком ігрового методу є обмежена можливість дозування фізичного навантаження.

Змагальний метод – це такий спосіб організації дітей при виконанні фізичних вправ, коли яскраво проявляється момент зіставлення сил у боротьбі за першість, за досягнення результатів. Він підвищує інтерес до фізичних вправ, сприяє кращому виконанню їх. Крім цього у дітей розвивається здатність застосовувати рухові навички та вміння в ускладнених умовах навколишньої дійсності.

Користуватись змагальним методом у процесі фізичного виховання дітей треба обережно так як неправильний методиці організації змагань він може викликати нервові перезбудження, негативно вплинути на самопочуття та поведінку дітей.

Змагальний метод використовують в тому разі коли діти добре освоїли вправу. Спочатку змагання організовують на правильне виконання вправи (хто краще стрибне), а надалі в міру закріплення рухової навички критеріями оцінки стають кількісні показники (хто далі стрибне).

Методичні завдання

1. Складіть оповідання з казковими (видуманими) героями для стимуляції учнів до виконання фізичних вправ.

Оповідання з казковими (видуманими) героями для стимуляції учнів до навчання чи виконання фізичних вправ

Незнайка і лікар Айболить

Одного разу до школи завітав лікар Айболить. Він хотів перевірити, чи всі діти здорові, чи не хворіють бува. І саме в цей день проводились змагання. Школярки залюбки брали участь у них, тому що дуже полюбили фізкультуру. Лише Незнайко не хотів займатись фізичними вправами, бо не вмів їх робити. Похнюпивши носа, ішов уже сумний додому.

Та його перестрів лікар Айболить.

- Незнайку, а ти ж куди це йдеш, адже у вас змагання?
- Я нічого не вмію робити, у мене нічого не виходить.
- А з ранковою гімнастикою ти дружиш?
- Ні.
- А в ігри граєш?
- Ні.
- От тому тобі й не вдається. Та не журись. Я зараз швиденько покажу вправи, які можна виконувати щоранку. Ходімо в спортзал.

Дивно, але вправи хлопцеві сподобались, і він пообіцяв лікарю ніколи не забувати про них.

Так Айболить подружив Незнайку із фізкультурою.

Дарило цар

Давно це було. В одному царстві жили цар, царівна і їхній синочок. Ріс Дарило на радість батькам, одна лише біда: був дуже лінивий. Спав до полудня, їв і знову спав, а про ігри й забави, не те що про роботу навіть не думав. Зажурились батьки: "Ким же виросте наш син?". Адже цар-батько був могутнім і роботящим чоловіком, народом правив. А син ріс ледарем.

Ось скликав володар усіх богатирів і повідомив указ:

"Хто навчить мого єдиного сина Дарила бойовому мистецтву і фізкультурі, той отримає півцарства".

З'їхалися богатирі зі всього світу: Котигорошко, Кирило Кожум'яка, Ілля Муромець та інші й почали навчати молодого царевича.

Упивався, протився, не піддавався. Але вони на те й богатирі, велетні та герої, щоб своїм прикладом навчити молодого царевича. Доклали багато зусиль, але все ж домоглися свого, а винагороду віддали людям.

Виріс Дарило мужнім, сильним та здоровим. Ніколи не цурається фізкультури, а іншим свою історію розповідає.

Казка про вовка і зайця

Жили собі в лісі вовк і заєць. Вовк був дуже злий і завдавав зайчикові прикрощів. Завжди його лякав і примушував виконувати за себе різну роботу. Зайчик довго терпів таку несправедливість. Та набридло йому миритись з таким становищем і вирішив він змінити своє життя на краще. Довго думав, а тоді й каже: "От ти, вовче, такий великий і сильний, але бігаю я швидше за тебе".

Та не здивувався вовк: "Де тобі до мене? Я одним стрибком тебе пережену." Тоді зайчик каже: "Давай позмагаємось. Якщо ти переможеш, то я буду тобі рабом до кінця життя, а якщо я переможу - ти раз і назавжди підеш із цього лісу й більше не повернешся."

Вовк погодився, бо був упевнений у своїй перемозі. Змагання призначили через місяць.

За цей час вовк лежав у своїй хаті, їв і пив, ноги беріг, а зайчик кожний день робив ранкову гігієнічну зарядку, бігав по лісу, тренувався і зранку, і ввечері. Сірий лише сміявся із нього і говорив: "От дурень! Замість того, щоб берегти ноги, він тренується. Ну, почекай, я тобі покажу".

Й ось настав довгожданий день змагань. Усі лісові звірі зібралися на галявині, щоб подивитись, чим закінчиться суперечка.

Вийшли на старт вовк і заєць. Пролунав гудок, і вони побігли. Спочатку були поруч, але з часом вовк почав відставати, а зайчик вириватись уперед. До фінішу куций прибіг першим. Лише через півгодини доплентався втомлений вовк. Вигнали звірі його з лісу, а зайчика проголосили чемпіоном.

Ось так заняття фізичними вправами допомогло зайчику вийти переможцем із скрутного становища.

Оповідання про хлопчика лівивця

В одній країні жив хлопчик, якого називали Лівивцем, бо він ніколи не робив ранкову гігієнічну гімнастику. Та була й ще одна проблема: Лівивець зовсім не мав друзів. Він лише з сумом спостерігав, як весело хлопці й дівчата грались на спортивному майданчику. Й ось одного разу діти помітили зажуреного парубка: "Якщо хочеш гратися з нами, то мусиш щодня робити ранкову гігієнічну гімнастику й займатись фізкультурою, бо вони є запорукою міцного здоров'я". Лівивець трохи подумав, а тоді охоче погодився. Діти взяли його до свого гурту й назавжди забули про образливе прізвисько.

Так Петрик (а це справжнє ім'я хлопчика) подружився з фізкультурою і знайшов багатьох друзів.

Оповідання про двох білченят

У густому і дуже красивому лісі на високому дубі жили собі білченята Скік і Пушок. Одного разу залишились вони самі, батьки пішли до лісу за продуктами. Аж тут почувся неприємний запах диму. Горіло їхнє дерево. Пушок і Скік дуже злякались.

- Ой як страшно! Чому з нами така біда трапилась? - промовив Скік.
- А тому, що ми не слухали тата і маму й не вчились стрибати та швидко бігати, - ще сумніше промовив Пушок.

Та раптом вони почули голоси батьків, які поспішали їм на допомогу.

З того часу білченята почали займатись фізкультурою, учились швидко бігати й далеко стрибати, щоб більше жодна пригода не застала їх безпорадними.

Казка про маленького принца

Жили собі король з королевою. Довго не мали вони дітей. Й ось одного щасливого дня Бог послав їм малюка. Дуже щасливі вони були, що народився в них син. Тому вирішили влаштувати

розкішний бал. На нього король з королевою запросили всіх своїх друзів та знайомих. Не згадали лише про злу фею.

Образилась та і вирішила відістити королю. Вона зробили так, щоб принц завжди залишався маленьким.

Проходили роки, а принц не виростав. Захвилювались король з королевою, запросили лікарів зі всього світу, але ні один з них не зміг нічим зарадити малюку.

Втратили вже батьки надію. Та про нещастя почула добра фея й вирішила допомогти. Вона виписала рецепт, у якому було вказано, що принц повинен щодня робити зарядку.

Після того, як хлопчик почав займатись фізичними вправами, батьки помітили, що він зростає щогодини.

З того часу почали вони жити-поживати і добра наживати. А згодом відгуляли весілля принца.

Оповідання про хлопчика Федю

Розпочався урок у 2-А класі. Федько - непримітний хлопчик з останньої парти думав про щось своє і зовсім не слухав вчительку. У нього була одна проблема: як би знову втекти з фізкультури. Він страшенно не любив цього предмета.

На вигляд Федько був худеньким, тоненьким і хворобливим. І дуже засмучувався тим, що мав низький зріст. Та був він і добрим хлопчиком, поважав старших, любив малечу, хоча ніколи не міг заступитись за неї через свою слабкість.

Ось роздумував так Федько і незчувся як заснув. Сниться йому чудовий сон, ніби він – кремезний, сильний, високий на зріст юнак. Дуже пишався Федько собою і мав справжнього друга Котигорошка.

Одного разу на село звалилось страшне чудовисько, яке ображало маленький дітей, старих і немічних людей. Та Федько з Котигорошком викликали його на бій і перемогли своєю силою. Коли вони подорожували по містах і селах то побачили, що великий камінь стримує гірську річку і мешканці з низин не мають води та дуже сильно бідують через засуху. Тоді друзі разом здолали цю перешкоду і принесли радість людям.

Багато добрих справ зробили Федько й Котигорошко завдяки своїй силі. Про них знали всі, поважали їх за силу і доброту. Хлопці з навколишніх сіл запитували в них, як же можна стати такими дужими, а вони тільки усміхались і казали: "Ми любимо спорт і фізкультуру, вони наші вірні помічники". Довго ще б посміхався Федько, якби не дзвінок на перерву. Та коли хлопчик пригадав сон і глянув на себе, йому стало соромно й прикро за свою поведінку і страх перед фізкультурою. Він твердо вирішив змінитися і стати хоч би трошки таким, яким був

уві сні. Федько цього дня із задоволенням займався на уроці фізкультури. І в нього з'явився девіз:

Хочеш бути силачем –
Подружись із спортом:
З ковзанами і м'ячем,
Стадіоном, кортом.

Наука для Тіто

В одному старенькому хлівці у новенькому звитому гніздечку поселилась сім'я ластівок. Через деякий час у них з'явились пташенята - маленькі жовтороті діти. Мати з батьком піклувались про них, по чергово приносили їжу, а вночі зігрівали своїм теплом. Веселими росли малята, здоровими. Часто батьки, полетівши за кормом, залишали малюків самих, наказуючи, щоб ті добре поводитись, не висувались з гнізда, бо можуть випасти і через свої ще слабкі крильця та невміння літати не повернуться назад. Старі ластівки полетіли, але забарилися через велику зливу. А серед їхніх діток було неслухняне ластовеня – Тіто. Воно, побачивши велику муху, що дрімала на стіні, вирішило впіймати її. Не послухався вередун прохань братиків і сестричок, та тільки-но розпустив крила й висунувся з гнізда, зразу ж опинився на долівці. Усі намагання піднятися до гнізда були марними. І він голосно заплакав. На щастя, незабаром повернулися батьки. Вони занесли бешкетника в гніздо. Мати сказала, що від завтра малюки будуть вчитися літати.

Зранку, щойно пригріло сонечко, сім'я ластівок уже сиділа на дротині. Мати показувала дітям вправи для зміцнення крилець. Батько вчив малюків орієнтуватися в польоті, коригувати рухи, правильно дихати. Заняття тривали кілька днів. Й ось настав день, коли ластів'ята мали складати іспит на готовність до самостійного польоту. Найбільше переживала мати, що маленький Тіто чогось не вивчив, щось не запам'ятав, бо батькові-екзаменатору це не сподобається.

Та батьківській радості не було меж коли всі діти здали отримали "відмінно". А для маленького Тіто, усе що трапилось, стало наукою. Він зрозумів: щоб здобути певні результати, потрібно наполегливо тренуватися, й інколи зовсім недостатньо мати крильця - їх необхідно розвивати і тренувати.

Казка про маленьке левеня

Ви всі, напевно, знаєте левеня, яке вміло спати з відкритими очима і дуєтом співало з черепахою. Так ось, у цього левеняти була мрія побувати на другому березі широкої річки. Там росли чудові дерева й основне – жила дивна птаха, що співала найкращі пісні. Але потрапити на інший берег левеня не могло,

бо по-перше, воно не вміло плавати, а, по-друге, страшенно боялось води. Тому воно й ходило сумне та заженене, тужливо дивилось туди, де виднілись яскраво зелені дерева й чулась тиха мелодія.

Левеня дуже схудло, стало таким кволим, що ледве ходило. Але мріяти не припиняло. Якось воно зустріло на березі річки стару знайому мудру черепаху.

- Що з тобою сталося, левенятко? - запитала вона.
- Я так хочу побувати на тому березі річки і почути спів чудо птахи, але... це неможливо.
- Чому це неможливо? - здивувалася черепаха.
- Бо я не вмію плавати і ще дуже боюсь води, - знову заплакало левеня.
- Ну, це не біда. Я допоможу тобі, але ти повинен у всьому мене слухатись, - сказала мудра черепаха і левеня погодилося.

Спершу левенятку потрібно відновити сили. Тому черепаха склала для нього правильний раціон харчування, спланувала режим дня і розробила комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, яку вони разом виконували під спів місцевих птахів. Незабаром левеня не лише зміцніло, але й мало бадьорий настрій, було готове до досягнення мрії.. З кожним днем воно все менше боялось води і заходило в неї все глибше і глибше. Навчання було важким і тривало довго. Але одного дня усміхнене й бадьоре левеня таки ступило на інший берег річки й почуло концерт чудо-птаха. Воно було дуже щасливе, бо здійснилась його мрія. А ще левеня стало здоровим і відважним.

Казка про трьох друзів зайців

Жили колись три товариші зайці. Скрізь, де не з'явилися, були разом. Дуже любили розважатися і гратися.

Одного разу вони побачили, що недалеко проходять змагання із стрибків. Й один з них вирішив також позмагатися. І виграв ці змагання, отримав медаль та став чемпіоном. А після цього почав хизуватися перед товаришами чемпіонством.

Незабаром у лісі з'явилося нове оголошення про змагання з бігу. Уже троє зайчиків вирішили взяти участь у них. Двоє почали готуватись, а чемпіон думав, що перемога й так просто до нього прийде, а пробіжить він швидше, якщо буде мати підкови, як у коня.

Ось настав день змагань. Друзі прийшли разом. Чемпіон прив'язав собі на ноги підкови. Коли пролунала команда бігти, то чемпіон не зміг зрушити з місця, а його друзі прибігли до фінішу першими і таким чином перемогли.

Отже, щоб бути чемпіоном, потрібно довго тренуватись, займатися фізкультурою, а не робити так, як наш хвастун.

Казка про півника і котика

Посеред густого лісу стояла маленька хатка, у ній жили котик і півник. Півник був слабкий, беззахисний, котик - мужній і відважний. А ще у тому лісі жила хитра лисичка. Якось весняного ранку пішов котик у ліс по дрова, а півник залишився хатку сторожувати і їсти готувати. Лисичка ж захотіла в той час півником поласувати. Вона добре знала його безсилу вдачу, а тому, довго не вагаючись, вибила віконечко, вхопила півника й побігла до своєї хижки. Котик повернувся додому, а півника й слід простиг. Та він знав, де його шукати. Швидко побіг, наздогнав лисичку, відібрав півника. От саме тоді півник і зрозумів, що треба займатись спортом. Щоранку він тренувався. І згодом став таким сильним, що лисичка почала його боятись і десятою дорогою обминала. А котик і півник жили-поживали і добра наживали.

Оповідання про Тарасика

Жив був собі хлопчик Тарасик. І мав він таємницю. Щоранку хлопчик робив ранкову гімнастику, займався у спортивній секції. Друзі ніколи не підтримували його в цьому, але про таємницю хотіли дізнатися.

Ось прийшов і довгожданий час змагань, серед учасників яких були і Тарасикові друзі. У всіх видах спорту, у яких брав участь хлопчик, він завжди був на першому місці. Друзів охопило велике здивування і навіть більше – заздрість. Після закінчення змагань вони перепинили Тарасика і змусили його розкрити таємницю. А він відповів: “Таємниця моя у тому, що я дружу з фізкультурою і спортом”.

Оповідання про двох подружок

Одного разу зустрілися дві давні подружки - лисичка Інна і свинка Діана. Діана скаржилась на своє здоров'я, бо їй важко ходити, вона не може бігати і подорожувати. А лисичка відповіла: “А я завжди здорова, вранці потягнусь, злегка пробіжусь і швиденько на роботу”. “А я навпаки, зранку поїм і знову лягаю спати, ніколи не бігаю і тому така повна”, - сказала Діана. “Подруго, я тобі раджу щоранку робити декілька фізичних вправ, ти зовсім по-іншому будеш себе почувати. Пам'ятай, фізкультура – це здоров'я, бадьорість, рухливість, запорука щасливого життя.

Казка про кота лінивця

Ще зранку якась дивна сила знаджувала кота Лінивця прогулятися по подвір'ю, поніжитись на сонечку, похвалитись собою перед курми і півнем Петькою. Ніжні теплі промінці

обіднього сонечка губились у блискучій шерсті кота Лінивця. З його лінощів і пихатості сміялись навіть маленькі спритні мишки. Гордовитий кіт настільки був переповнений красою, що й не помітив, як повз нього, немовби вітер, промчав пес Марко.

Цілий день Марко не має і хвилики спочинку. Щойно з'явилось сонечко, він уже прокинувся, умився, поїв, пробігся по господарці, озирнувся, чи все гаразд, і швидко побіг на луки допомагати господареві пасти череду. А ввечері отримував сити їжу та добре слово від господаря і міцно засинав.

Нестримна хвиля вітру зачепила кота, з великим незадоволенням він звернувся до Марка:

- Скажи-но мені, як це так: життя твоє таке клопітке, їси ти всмак і спиш добре. Тим часом я живу в теплі, без турбот, а проте не маю ні спокійного сну, ні смаку до їжі, ні здоров'я.

Пес подумав і каже котові:

- Не лінуйся вставати рано, не бійся працювати, бігати, стрибати. Запам'ятай, котику, коли поробиш усю роботу, то й поспиш в охоту, а якщо спорт і працю будеш поважати – скрізь ти успіх будеш мати.

Казка про Білосніжку і семеро гномів

Було це давним-давно. Жили собі Білосніжка та семеро гномів. Білосніжка була працювитою, щодня прибирала в хатині, мила посуд, готувала гномам їсти, а крім того, кожного ранку робила ранкову гігієнічну гімнастику, плавала та бігала. На відміну від Білосніжки, гноми, байдкували, спали і дивились телевізор.

Одного дня вони всі разом вирішили піти за грибами. У лісі їм було весело. Вони досхочу насміялися, а ще назбирали повні кошики грибів. Та, йдучи додому, зустріли вовків. Звичайно, вихід у них був один – якомога швидше бігти додому. Білосніжка, яка щоранку займалась фізичними вправами, змогла без особливих зусиль добігти до хатини, залишивши позаду гномів, які ще й згубили всі гриби. Вовки подивились на невдах і вирішили їх не їсти, а лише попередити, що без занять фізкультурою ті наступного разу обов'язково опиняться животі у вовка.

З того часу гноми кожен день виконують ранкову зарядку, бігають, плавають і стрибають.

Казка про країну зелених чоловічків

У країні зелених чоловічків правив мудрий король Мудрель. Та велика біда була в його святості: громадяни його королівства були дуже ледачими та тільки те й робили, що їли і спали. Мудрель видав багато наказів, які його піддані виголошували на майданах. Його величність звертався жителів

своїєї країни не ледарювати, не об'їдатися, а займатись якоюсь цікавою справою, роботою, хоча б гратися. Одного разу засмучений Мудрель спробував ще раз пояснити своїм жителям, що надмірне об'їдання веде до безлічі хвороб. Та й цього разу його не послухали, і король так зажурився, що на нього і страшно було глянути. Він зачинився у своєму палаці і тільки приймав своїх підданих, але вони щодня приносили звістку про те, що всі громадяни країни стали товстими й не - поворотками, багато дітей лежить і лише їсть, навіть не встаючи з ліжка. Та дійшла до нього страшна звістка, що в одній сім'ї захворіла дівчинка Ленань, і видужати вона зможе лише тоді, коли перестане весь час їсти, спати, а почне рухатись, частіше буватиме на галявині, гратиме в ігри. І мудрий король видав наказ: "Усі жителі країни зелених чоловічків повинні взяти участь у спортивних змаганнях. Той, хто переможе в усіх видах змагань, отримає велику нагороду - пуд шоколаду".

Ох і заметушилися ж усі, один наперед одного перемагали то в тому, то в іншому виді змагань, пам'ятаючи про казкову винагороду.

Сталося диво, дівчинка одужала. Стала стрункою та усміхненою.

Так минув рік, другий, третій...

Та обурились жителі країни, що король забув про винагороду. Почали вимагати обіцяного. І через стільки років вийшов Мудрель до своїх громадян і очам не повірив: люди стали красивими, рум'яними та веселими. Посміхнувся до них король:

- Мої громадяни! Усі ви добре виконували завдання, які я поставив перед вами. І усі ви є переможцями, а винагородою вам за це є здоров'я!!!

І хтозна, чи не з країни зелених чоловічків були учасниками перших Олімпійських ігор.

Тести для перевірки знань за темою:

„Принципи та методи побудови процесу фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку”

1.Цей принцип як ні один з інших передбачає облік індивідуальних особливостей учнів і відповідність рухових завдань.

1. Принцип систематичності
2. Принцип наочності
3. Принцип доступності та індивідуалізації
4. Принцип свідомості і активності

5. Принцип міцності прогресування

2.В основу цього принципу покладені загальновідомі правила дидактики: "від легкого до важкого", "від відомого до невідомого", "від простого до складного".

1. Принцип наочності
2. Принцип свідомості і активності
3. Принцип доступності та індивідуалізації
4. Принцип систематичності
5. Принцип міцності і прогресування

3.Цей принцип проявляється в неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами навчального процесу.

1. Принцип наочності
2. Принцип свідомості і активності
3. Принцип доступності та індивідуалізації
4. Принцип систематичності
5. Принцип міцності і прогресування

4.Ця група методів ґрунтується на безпосередньому почуттєвому сприйнятті фізичних вправ і використовується для уточнення в дітей зорових уявлень про рух.

1. Методи використання слова
2. Практичні методи
3. Методи демонстрації
4. Методи активізації
5. Методи повторення

5.Під час використання даного методу підкреслюється суттєве у вправі й виділяється той елемент техніки до якого буде привернута увага.

1. Опис
2. Пояснення
3. Розпорядження
4. Бесіда
5. Оповідання

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Організм дитини відрізняється від організму дорослого особливостями будови та функцій окремих органів та систем. Перш за все організм дитини знаходиться в стані безперервного росту та розвитку. Збільшення маси тіла проходить не однаково з року в рік. Періоди швидкого росту замінюються періодами його сповільнення. Під час сповільнення росту спостерігається великий приріст маси тіла. Прискорення і сповільнення співпадає з великими гістологічними змінами котрі переживає кісткова система.

Збільшення темпу росту організму спостерігається на першому та другому році життя. Також збільшення темпу росту просліджується в 6-7 років та з початком статевого дозрівання. В 6-7 років віковий приріст довжини тіла складає 8-10 см, при щорічному збільшенні маси на 3-4 кілограми.

Багато морфологічних та особливо функціональних показників (життєва ємність легень, екскурсія грудної клітки, сила м'язів, витривалість при статичному навантаженні та динамічній роботі, обмін речовин, енергетичні витрати організму) у дівчаток різного віку помітно нижчі ніж у хлопчиків.

Паралельно із збільшенням всієї довжини тіла змінюються співвідношення пропорції окремих його частин. У дитини з відносно великою головою, довгим тулубом та короткими кінцівками з віком змінюються розміри кінцівок та тулубу: голова стає відносно невеликою, тулуб коротким, а ноги довгими, що безумовно потрібно враховувати при плануванні навчального процесу з фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами.

Шкіра орган з надзвичайно складною будовою та функціями, вона відіграє в функціонуванні організму велику роль. За своєю будовою шкіра дитини багато в чому відрізняється від шкіри дорослого. Вона має менш розвинутий покривний шар, і більш багата кровоносними судинами. Тому всякі зовнішні прояви, в тому числі водні процедури, повітряні ванни, промені сонця позначаються на функціях шкіри на багато різкіше ніж у дорослої людини.

В дітей дошкільного та молодшого шкільного віку шкіра особливо ніжна, тонка та легко вразлива. Ця обставина, а також недостатній опір шкіри до проникаючих в пори мікробів

спричиняють до можливих захворювань шкіри, а особливо під час і після занять фізичними вправами. Велику роль шкіра відіграє в процесі терморегуляції теплового стану організму, так як через неї людина втрачає 85-90% утвореного тепла. У дошкільному та молодшому шкільному віці механізм терморегуляції знаходиться на стадії розвитку. Тому у цьому віці особливо при заняттях на відкритому повітрі можливі випадки переохолодження або теплового удару. Поступово з віком ця функція удосконалюється до рівня дорослої людини.

Скелет у молодшому шкільному віці ще не сформований. Кісткова тканина формується поступово замінюючи хрящову тканину. У дітей в кістковій тканині переважають органічні елементи, що обумовлює високу еластичність скелету та легке виникнення деформацій при довготривалих навантаженнях та неправильному положенні тіла.

Постійність шийної та грудної кривизни хребта встановлюється тільки до 7 років. До цього віку в лежачому положенні ці вигини згладжуються. Хребтова кривизна в поперековому відділі встановлюється лише в 17-18 років, зростання окремих кісток тазу ще не закінчено. Повздожня та сідничні кістки зростаються в основному до 17-18 років. Тому при стрибках дітей з висоти на тверду опору можливе зміщення окремих тазових кісток з подальшим неправильним зростанням.

М'язи тулуба, спини, плеча, передпліччя та стегна стають належно розвинуті по відношенню до пропорцій і розмірів тіла вже в 6-7 років. Але дрібні м'язи (наприклад м'язи кистей) ще далеко не розвинуті. Дітям цього віку притаманна висока рухливість і при неправильному дозуванні чи підборі вправ можна травмувати мілкі м'язи, що в першу чергу негативно, в психологічному аспекті, позначиться на мотивації школярів молодших класів.

Органи дихання майже такі як і в дорослих, але в дітей необхідна легенева вентиляція досягається частотою дихання.

Разом з розвитком дихальної системи розвивається і серцево-судинна система. До 7-8 років закінчується структурна побудова тканини серця, та досягає повного розвитку його центральний та периферійний нервовий апарат. М'язовий апарат серця структурно ще нерозвинений. Об'єм крові який викидається серцем в артерії при кожному скороченні у дитини менший ніж у дорослого. Тому серце виконує більшу кількість скорочень за хвилину ніж у дорослих.

Потрібно пам'ятати, що у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку під дією сильних емоцій зростає різко кількість серцевих скорочень.

Кров постачає клітинам та органам поживні речовини і кисень. В 6-7 років в зв'язку з ростовим стрибком можливе сповільнення в прирості числа еритроцитів і вмісту гемоглобіну. В 8 років спостерігається знову підвищення в кількості гемоглобіну та еритроцитів. Кількість лейкоцитів в одному міліметрі кубічному крові в дітей молодшого шкільного віку більша ніж у дорослих. Лейкоцитарна формула крові дітей молодшого шкільного віку відрізняється від дорослих. Починаючи з 5-6 річного віку кількість нейтрофілів незмінно росте, а кількість лейкоцитів зменшується. У дітей порівняно з дорослими низька фагоцитарна функція. Тривала дія на організм дитини сонячних променів спричинює продукування кістковим мозком великої кількості незрілих кров'яних тілець.

Щодо органів травлення то у дітей довжина кишечника більша ніж у дорослих і багатша на мікрофлору та кровоносні судини, це при тому, що м'язовий апарат органів травлення значно відстає у розвитку порівняно з дорослими, у зв'язку з цим і у них низька перистальтика.

Щодо залоз внутрішньої секреції то до 7 років спостерігається різке зменшення активності зобної залози і пари наднирників, значний вплив щитовидної залози і гіпофізу, поява елементів статевих залоз.

Органи відчуттів до 6-7 річного віку у дітей є добре розвиненими. Єдиним зауваження може бути те, що при виконанні статичних навантажень зростає осмотичний тиск ока, який може привести до розвитку і прогресування близорукості. Тому потрібно вправи пов'язані з статичним навантаженням підбирати і пропонувати дітям досить обережно і обов'язково чергувати їх з динамічними.

Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку характерна нестійкість нервових процесів, підвищена збудливість кори головного мозку, яскравою є вираженість недостатнього внутрішнього активного гальмування. Цим зумовлюється велика виснажливість нервових клітин кори головного мозку дітей і мала стійкість їхньої уваги.

Діти молодшого шкільного віку відрізняються від дітей дошкільного віку тим, що в них проходить сповільнення росту тіла в довжину і більш інтенсивно набирається вага тіла. Проходить посилене функціонування всіх органів і систем організму. Покращуються і вдосконалюються основні нервові процеси які характеризують тип вищої нервової діяльності дитини. При виконанні фізичних навантажень дітьми молодшого шкільного віку не спостерігається великих відмінностей між

дівчатками і хлопчиками викликаних особливостями статевого розвитку. Для дітей молодшого шкільного віку характерна велика рухливість, вони погано переносять статичне навантаження. Учні 1-2 класів навіть від сидіння за партою на протязі одного уроку значно стомлюються. Тому для них потрібно широко пропагувати виконання ранкової гігієнічної гімнастики, організацію ігор під час великих перерв та інші види рухової діяльності.

У віці 7-9 років діти внаслідок недосконалості зрілості, нервової системи, швидко стомлюються при виконанні фізичних навантажень. Тому їм не слід давати вправи котрі вимагають великої уваги, точної координації і особливо вправ пов'язаних з силовими статичними навантаженнями.

Правильне фізичне навантаження для дітей повинно підготувати дитину до плавного переходу від дошкільного до молодшого потім до середнього, від середнього до старшого, від старшого до зрілого віку.

Загальна характеристика фізичних якостей, засобів і методів їх розвитку у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Термін якість відображає рухові можливості людини. Якість не зводяться до навичок, вмінь чи знань, котрі має будь яка людина, а характеризується можливостями. **Фізичні якості** характеризуються **фізичними можливостями** під якими розуміють – відносно стійкі, вроджені і набуті функціональні можливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухових дій.

Вроджені можливості визначаються відповідними задатками, набуті – соціально-екологічним середовищем існування людини. При цьому фізичні можливості можуть розвиватись на основі розвитку задатків і навпаки, на основі одних і тих же задатків можуть розвиватись різні можливості.

Розвиток фізичних можливостей проходить під дією двох основних факторів: спадкової програми індивідуального розвитку організму і соціально-екологічної його адаптації (приспособлення до зовнішніх впливів). Тому під процесом розвитку фізичних можливостей розуміють єдність спадкових і педагогічно спрямованих змін функціональних органів і структур організму.

Зауважимо, що окремо взята фізична можливість на може виражати в повному обсязі фізичну якість. Лише відносно постійно проявляючись сукупність фізичних можливостей визначає ту чи іншу фізичну якість.

Фізичні якості визначають, як розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності.

До основних фізичних якостей відносять силу, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Засоби розвитку фізичних якостей

Основним засобом розвитку фізичних якостей є фізичні вправи.

В сучасній теорії фізичного виховання користуються найбільш науково обґрунтованою і ефективною для практичного застосування класифікацією фізичних вправ, що використовуються для розвитку фізичних якостей.

1. **Силові вправи** – виконання рухових дій з подоланням підвищеного (відносно до звичних умов) опору. Наприклад, підтягування в висі чи присідання з обвантаженням.
2. **Швидкісно-силові вправи** – виконання рухових дій, які вимагають прояву великих зусиль за якомога короткий час. Наприклад, стрибки, метання.
3. Фізичні вправи, що вимагають прояву **швидкості** – короткочасне виконання відносно-простих за координацією вправ з субмаксимальною або максимальною швидкістю. Наприклад, ходьба, біг, плавання.
4. Фізичні вправи, що вимагають **витривалості** – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку, або їх повторне виконання до втоми. Наприклад, циклічні (біг, плавання, ходьба), ациклічні (присідання, віджимання).
5. Фізичні вправи які вимагають прояву **спеціальної витривалості** – швидкісна витривалість, силова витривалість, координаційна витривалість.
6. Фізичні вправи, що вимагають прояву **гнучкості** – виконання рухів в різних суглобах з якомога більшою амплітудою. Наприклад, нахил вперед.
7. Фізичні вправи, що вимагають прояву **спритності** – виконання різних складнокоординаційних вправ, із незвичних вихідних положень, виконання відносно простих за координацією рухів у відповідності до зміни умов навколишнього середовища і ліміту часу. Наприклад, переكات, перекид, човниковий біг.
8. Фізичні вправи, що вимагають прояву збереження **рівноваги** – виконання різноманітних вправ на обмеженій площині опори, на підвищені (відносно підлоги) опорі, на рухомій опорі. Наприклад ходьба по гімнастичній лаві, колоді.

9. Фізичні вправи, що вимагають комплексного **прояву різних фізичних якостей**. Наприклад, гра в баскетбол сприяє розвитку швидкості, швидко-силовим якостям, спритності.

У процесі розвитку фізичних якостей особливу увагу потрібно звернути на потужність енергообміну. Тому фізичні вправи можна розділити на вправи максимальної, субмаксимальної, великої і помірної потужності (В.С.Фарфель, 1949).

1. **Фізичні вправи максимальної потужності** – це рухи, що виконуються з максимальною інтенсивністю і тривалістю до 20-22 секунд. Наприклад, спринтерські дистанції.
2. **Фізичні вправи субмаксимальної потужності** – це рухи, які виконуються на протязі від 22-25 с до 3-4 хвилин з біляграничною для відповідної тривалості інтенсивністю. Наприклад, біг на 400, 800, 1500 м.
3. **Фізичні вправи великої потужності** – це рухи, які виконуються з середньою інтенсивністю на протязі від 4-5 до 30 хвилин. Наприклад біг на дистанції 2000 метрів.
4. **Фізичні вправи помірної інтенсивності** – це вправи тривалістю понад 30 хвилин.

Методи розвитку фізичних якостей

Для раціонального керування процесом розвитку фізичних якостей потрібно визначити не тільки те, що робити (засоби), а і те як виконувати відповідне навчальне завдання (методи).

Методи строго реґламентованої вправи

Характерною ознакою цієї групи методів вправи є чітка реґламентация їх структури і змісту.

Методи строгої реґламентации вправи можна розділити на три групи.

Методи безперервної вправи – характерною особливістю є тривале виконання одного тренувального завдання без інтервалів відпочину. В якості засобу можуть використовуватись як циклічні (біг, ходьба, плавання), так і ациклічні вправи (виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики). Інтенсивність навантаження знаходиться в досить широких межах – 25-30 до 70-75% від індивідуального максимуму.

1. **Метод безперервної стандартизованої вправи** – характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкість пересування, ритм, тем, амплітуда рухів) від початку до кінця вправи. Цей метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості. Він також сприяє розвитку вольових якостей. Тренувальний ефект полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем.

Основним недоліком застосування цього методу є низький емоційний фон при виконанні завдання.

2. **Метод безперервної варіативної вправи** характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величиною зусиль, ритму, темпу чи амплітуди рухів. За допомогою методу розвивають загальну і спеціальну витривалість. Прикладом може бути біг по пересічній місцевості. Використання даного методу на місцевості де постійно змінюється рельєф, краєвид тощо, приносить хороший психологічний ефект і допомагає подолати одноманітність циклічної роботи. Може використовуватись під час проведення уроків у природних умовах.

3. **Метод безперервної прогресуючої вправи** характеризується поступовим (від початку і до кінця конкретного тренувального завдання) збільшення швидкості або величини зусиль, темпу або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Спрямований переважно на розвиток спеціальної витривалості.

4. **Метод безперервної регресуючої вправи** характеризується найвищою інтенсивністю на початку вправи і поступовим її зниженням до кінця вправи. Тренувальним ефект забезпечується тим, що на початку виконання вправи внаслідок її інтенсивного виконання накопичується втома яку потрібно долати аж до кінця виконання вправи. Сприяє розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Методи інтервальної вправи характеризуються наявністю робочих фаз і інтервалів відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. В залежності від режиму навантаження, у процесі виконання одноразового тренувального завдання, інтервальний метод вправи може мати чотири різновиди.

1. **Метод інтервальної стандартизованої вправи** характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Може застосовуватись для розвитку всіх фізичних якостей.

2. **Метод інтервальної варіативної вправи** характеризується хвилеподібною зміною величини тренувального впливу у процесі виконання відповідного тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатись, як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку. Використовується практично для розвитку всіх фізичних якостей.

3. **Метод інтервальної прогресуючої вправи** характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку. Використовується для покращення спеціальної витривалості.

4. **Метод інтервальної регресуючої вправи** характеризується високою інтенсивністю на початку виконання тренувального завдання і поступовим його зниженням до кінця виконання вправи. Зниження величини тренувального впливу можна також забезпечити зменшенням тривалості (кількості повторів) робочих фаз, або збільшенням тривалості відпочинку при стандартних показниках інших компонентів навантаження.

Методи комбінованої вправи характеризуються поєднанням в одному занятті безперервності, інтервальності та різних режимів навантаження. Можливі наступні варіанти використання методів комбінованої вправи.

1. Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи.

2. Метод інтервально-стандартно-прогресуючої вправи.

3. Метод повторно-інтервальної стандартизованої вправи

4. Метод кругової вправи характерною особливістю якого є почергове виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Рівень тренувального навантаження визначається окремо для кожного учня чи групи учнів які мають однаковий рівень підготовленості.

Метод ігрової вправи характерною ознакою якого є сюжетна організація рухової діяльності. Загальне навантаження в тренувальних завданнях, що виконується методом ігрової вправи, регулюється тривалістю, змінами у правилах, розміром майданчика, величиною додаткових обтяжень. Але точно спланувати індивідуальне навантаження та об'єктивно його врахувати при застосуванні методу ігрової вправи, практично неможливо.

Метод змагальної вправи характеризується співставленням рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість чи якомога вищий результат.

Виконання тренувальних завдань методом змагальної вправи пов'язане з дуже високими вимогами до фізичних і психічних можливостей дитини, викликає глибокі зміни в діяльності

функціональних систем організму. Це у найбільшій мірі стимулює адаптаційні процеси, забезпечує розвиток здатності до реалізації у змаганнях потенційних можливостей людини.

Методика розвитку фізичної якості повинна передбачати по можливості точні вказівки, щодо виконання у певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі. Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей повинна включати ряд операцій. (М.М.Линець, 1997)

1. Постановка педагогічної задачі (визначається яку саме якість і до якого рівня потрібно її розвивати).

2. Добір найбільш ефективних для вирішення поставленої задачі засобів.

3. Добір адекватних методів.

4. Визначення місця вправи у окремому занятті і в системі занять.

5. Визначені тривалості періоду розвитку якості та необхідної кількості тренувальних занять.

6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних впливів.

Особливості методики розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку

Професор А.А.Тер-Ованесян узагальнив досить важливі положення, які варто знати педагогові який проводить заняття з фізичної культури:

1. Розвиток рухових якостей відбувається внаслідок природного зростання й формування організму в дитячому, підлітковому та юнацькому віці, під впливом побутових і трудових дій і цілеспрямованих фізичних вправ. Водночас рівень їхнього розвитку й можливості залежить від ступеня оволодіння технікою рухів, стану здоров'я, вольових рис характеру, а також від морфологічних особливостей спортсмена.

2. При доборі засобів і методів для розвитку рухових якостей зважають на специфіку самої якості й техніку виконання вправ. Отже, щоб розвивати ті чи інші рухові якості, враховують координаційну структуру вправи в цілому та її частин, фаз і елементів.

Таким чином, треба добре розбиратись у техніці вправ, щоб знати, які рухові якості здебільшого проявляються в них, який характер роботи окремих груп м'язів.

Необхідний також диференційований добір засобів і методів з урахуванням індивідуальних особливостей юних спортсменів. Розвиваючи рухові якості, корисно ознайомитись з деякими їхніми особливостями.

Розвиток сили

Сила – це здатність м'язів виконувати певну роботу (здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). Вона характеризується ступенем напруження м'язів. Чим більша кількість м'язових волокон скорочується під впливом нервових імпульсів тим більшу силу розвиває м'яз.

У залежності від рухової задачі і характеру роботи опорно-рухового апарату, сила, яку повинні проявляти м'язи, набуває специфічних особливостей. Основними якісно специфічними проявами сили є абсолютна і відносна сила, швидкісна сила та вибухова сила.

Абсолютна сила людини – це її здатність долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні. Тобто йдеться про максимальний прояв силових можливостей.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла. Використовується для порівняння сили людей, що мають різну масу тіла.

Швидкісна сила людини – це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір.

Вибухова сила людини – це її здатність проявити якнайбільше зусилля за якомога коротший час.

В залежності від режиму роботи м'язів розрізняють:

Статичну силу – проявляється тоді коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина відсутнє.

Динамічна сила – проявляється тоді коли подолання опору супроводжується переміщенням тіла, чи окремих його ланок у просторі.

При розвитку силових можливостей потрібно враховувати фактори, що впливають на цей процес.

До внутрішніх факторів належать структура м'язів, м'язова маса, внутрішньом'язова координація, реактивність м'язів, потужність енергоджерел.

До зовнішніх – величина опору, довжина важелів, погоднокліматичні умови, добова та річна періодика. Основними завданнями при розвитку сили є вироблення здатності до значних м'язових напружень та поліпшення внутрішньом'язової

та міжм'язової координації, тобто розвиток здатності раціонально користуватись силою.

Засоби розвитку сили

В якості основних засобів розвитку сили використовують фізичні вправи при доборі яких потрібно врахувати їх переважний вплив на розвиток певної силових якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат та можливість точного дозування величини навантаження. Ці вправи можна поділити на:

1. Вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування віджимання, стрибки, присідання і ін.). Найбільш ефективні для розвитку максимальної, вибухової і швидкісної сили.

2. Вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі і ін.). Найбільш ефективні для розвитку спеціальних силових можливостей (стрибки і метання).

3. Вправи з обтяженням опором (опір еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища, самоопір і ін.).

4. Вправи у подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини і ін.). Найбільш ефективні для розвитку м'язової маси, а також максимальної сили. Зовсім непридатні для виховання вибухової сили

5. Вправи з подоланням опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, протидія партнера).

6. Вправи у самоопорі. Сприяють зростанню м'язової маси та вдосконаленню внутрішньом'язової координації.

7. Вправи з комбінованими обтяженнями (підтягування, стрибки з обтяженням і ін.). Сприяють покращенню спеціальної силових підготовки.

8. Вправи на тренажерах (технічні пристрої за допомогою яких можна вирішувати певні педагогічні задачі).

9. Ізометричні вправи (напруження м'язів яке не супроводжується зовнішнім рухом). Позитивно впливають на розвиток внутрішньом'язової координації та максимальної і вибухової сили.

10. Ігрові вправи найбільш ефективні при вихованні сили у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку за рахунок зміни режимів напруження різних м'язових груп. До ігор які використовуються для розвитку сили відносяться:

а) ігри, які вимагають утримання зовнішніх об'єктів (естафети з набивними м'ячами);

б) ігри з подоланням зовнішнього опору (перетягування канату);

в) ігри з чергуванням режимів напруження різних м'язових груп (естафети з перенесенням вантажу різної ваги).

Добираючи вправи, звертають увагу на вихідні положення, від яких залежить їхня вибіркова дія на м'язи та величина навантаження. Наприклад, у вправі для розвитку м'язів черевного преса, що виконується лежачи на спині з закріпленими ногами, зміна положення рук (внизу, на пояс, до плечей, за голову вгору) набагато змінює інтенсивність м'язової роботи. Якщо ж до цього додати зміну швидкості рухів або виконувати вправу з обтяженням (набивний м'яч, гантелі, опір партнера), то стане зрозуміло, які широкі можливості у варіюванні навантаження. Піднімання ніг у положенні лежачи на спині і піднімання ніг у положенні вису на гімнастичній стінці (або на перекладині). За формою вправи схожі, а режими роботи м'язів, доля їхньої участі та ступінь скорочення різні. Велике значення має добір найоптимальніших кутів у суглобах при виконанні згинань та розгинань. В одних випадках вправу виконують з повною амплітудою, а в інших доцільно пропонувати такі вихідні положення, в яких проявляються найбільші величини сили. Визначальним тут буде структура того елемента, для успішного виконання якого й розвивають силу в спеціальному режимі роботи м'язів.

Особливості методики розвитку сили

Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси. Використовується вправи з обтяженням масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів та вправ на спеціальних тренажерах, які виконуються інтервальним та комбінованим методами вправи. Оптимальна кількість повторів в одному підході – від 6-8 до 10-12 разів (20-35 с). Кількість підходів при розвитку конкретної м'язової групи для учнів молодших класів становить, як правило 2-3 підходи. Спочатку виконують вправи на більш масивні м'язові групи, а потім на дрібні. Відпочинок між підходами активний (ходьба, вправи на відновлення дихання і розслаблення). Заняття проводять двома шляхами – почерговий (на кожне заняття окрема група м'язів), концентрований (4-6 занять на одну м'язову групу).

Методика розвитку швидкісної сили. Використовують вправи з обтяженням масою предметів та масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, в подоланні опору навколишнього середовища та вправи на спеціальних тренажерах. Завдання

виконуються методами інтервальної змагальної, ігрової та комбінованої вправи.

Методика розвитку вибухової сили. Застосовуються вправи з обтяженням масою предметів (набивний м'яч, мішечки з піском), вправи балістичного характеру (метання, стрибки). Переважно вправи виконуються інтервальним методом. При використанні стрибків і метань використовують змагальний та ігровий метод.

Розвиток силових можливостей засобами вправи - згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

Для успішного виконання контрольних нормативів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи рекомендується виконувати наступні вправи:

1. Упор стоячи на колінах - згинаючи руки одночасно відвести праву (ліву) ногу, голову повернути наліво (направо) - розгинаючи руки, прийняти вихідне положення.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

3. В упорі лежачи - ходьба на руках (те ж з просуванням вперед).

4. В упорі лежачи - поступове розведення рук почерговим переступанням (до можливого рівня) і повернення у вихідне положення.

5. Вис на зігнутих руках на перекладині.

6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на підвищенні (гімнастичній лаві).

7. Згинання і розгинання рук з різним темпом виконання (повільний, середній, швидкий).

Вправи виконуються не менше трьох серій з максимальною кількістю повторень у кожній або утримання максимально можливою тривалістю часу.

Розвиток силових можливостей засобами вправи – підтягування у висі на перекладині

Успішне виконання нормативу потребує розвитку силових можливостей м'язів рук, для тренування яких виконуються спеціальні вправи.

Вправи, які дозволяють доводити м'язову систему до нормальних кондицій, повинні виконуватись на всі основні м'язові групи рук, ніг, тулуба. Належна величина динамічних вправ на одному занятті характеризується наступними параметрами інтенсивності та об'єму:

- величина опору з максимально можливою кількістю повторів; ПМ (повторний максимум) дає оптимальний приріст м'язової маси й підтримання її на належному рівні;
- метод виконання силових вправ повинен бути повторно - серійним, у двох-трьох серіях;
- вправи виконуються до відмови в кожній серії;
- інтервал відпочинку між серіями 60-90 с;
- відпочинок не повинен давати ефекту повного відновлення, повторні серії (2-3) виконують у стані недовідновлення й відповідно з меншою кількістю повторів, але максимально можливу кількість разів.

Наприклад, якщо підтягування виконується у двох серіях, то інтервал відпочинку повинен бути таким, щоб учень не зміг повністю відновитись, і в другій серії кількість підтягувань, яку він може виконати, була б меншою. Так, якщо в першій серії він зміг виконати 5 підтягувань, то після 40-60 с відпочинку в другій серії він повинен бути в змозі повторити вправу 4 - 3 рази, або 80% від ПМ. Якщо вправу виконують у три серії, тривалість відпочинку повинна бути 90-120 с, і значна втома повинна наступити вже в третій серії. Трьохсерійний варіант забезпечує розвиваючий ефект, тоді як двохсерійний - підтримуючий.

Величина навантаження статичних силових вправ визначається трьома параметрами: а) тривалістю утримання статичного напруження; б) тривалістю інтервалів відпочинку; в) кількістю повторів.

Рекомендуються наступні величини при виконанні статичних силових вправ:

- тривалість утримання - до значної втоми, але не менше 6 с;
- тривалість інтервалів відпочинку - 6-10 с;
- кількість повторів - 2-4.

Критеріями правильного дозування в усіх без винятку вправах силового характеру є зростання втоми у повтореннях, що забезпечить прогресуючий ріст силових можливостей.

Крім запропонованої методики, яка дає змогу покращити результат у підтягуванні, рекомендується виконувати наступні вправи на перекладині:

1. Пересування у висі на прямих руках (висока перекладина, 6 разів, темп повільний).
2. Вис на зігнутих руках (два підходи, максимальний результат).
3. Пересування у висі на зігнутих руках (5 разів, темп повільний).
4. Підтягування хватом знизу, у повільному темпі (2 підходи).

5. Підтягування різним хватом (2 підходи, темп середній).

6. Підтягування широким хватом (темп повільний).

Вправи виконуються з максимальною кількістю повторень. Крім вправ на перекладині, потрібно виконувати вправи з обтяженням (гантелі, гири, штанга), переборенням ваги власного тіла (лазіння по канату без допомоги ніг та інші).

Розвиток силових можливостей засобами вправи - вис на зігнутих руках на перекладині

Для покращання результатів у виконанні даного тесту потрібно робити ті ж вправи, що й при удосконаленні підтягування на кількість разів. Позитивний результат може бути досягнутий тільки за умови правильного дозування, яке забезпечує прогресуюче накопичення втоми. Такого стану можна досягти при серййному виконанні вправ силового характеру. Паузи між вправами повинні бути нетривалими й забезпечувати поступове прогресуюче накопичення втоми, яка має сприяти удосконаленню силової витривалості м'язів рук. Цього можна досягнути при серййному виконанні вправ. Паузи між серіями повинні бути тривалішими і забезпечувати відновлення працездатності організму.

Найбільш ефективними для удосконалення результатів виконання тесту (вис на зігнутих руках на перекладині) є такі тренувальні режими:

1) 6 x (6 x 10 с), паузи між вправами 10 с, між серіями - 90 с;

2) 4 x (4 x 15 с), паузи між вправами 15 с, між серіями - 3 хв.;

3) 4 x (4 x 20 с), паузи між вправами 30 с, між серіями - 4-5 хв.

Розвиток швидкісно-силових можливостей м'язів живота засобами вправи - піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Навчання вправі проводиться у такій послідовності:

1. В.п. сід в упорі позаду - почергове згинання і розгинання ніг;

2. В.п. сід в упорі позаду - одночасне згинання і розгинання ніг;

3. В.п. сід кутом в упорі позаду - розведення і зведення ніг;

4. В.п. лежачи на спині почергове піднімання прямих ніг;

5. В.п. сід на гімнастичній лаві; ноги закріплені під нижньою рейкою гімнастичної стінки - нахил назад, руки на пояс - повернутись у в.п.;

6. В.п. теж, що і в вправі 3 - нахил назад, руки в замок за голову - повернутись у в.п.;

7. В.п. теж, що і в вправі 3 - руки за голову з набивним м'ячем (1 кг), нахил назад - повернутись у в.п.;

8. В.п. вис стоячи на гімнастичній стінці - вис кутом із зігнутими ногами - опустити ноги у в.п.;

9. Виконання вправи в цілому (максимальну кількість разів).

Вправи виконуються не менше трьох серій при максимальній кількості повторень у кожній, або утримання заданого положення максимально можливу тривалість часу.

Розвиток швидкісно-силових можливостей м'язів ніг засобами вправи - стрибок у довжину з місця

Вивчення техніки стрибка в довжину з місця включає в себе: 1) відштовхування, 2) фазу польоту, 3) приземлення. Усі фази стрибка органічно пов'язані між собою. Найбільш важливою є фаза відштовхування, яка є найскладнішою з точки зору узгодження роботи рук і ніг. Крім цього, на дальність стрибка впливають положення тіла під час польоту й приземлення.

При правильному виконанні стрибка в довжину з місця ноги у вихідному положенні ставляться на ширині стопи (приблизно 10-15 см); стопи паралельно; коліна зігнуті на рівні з носками ніг, складаючи з ними одну вертикаль; невеликий нахил тулуба вперед, вага тіла злегка переноситься на передню частину стопи, руки відведені назад. При відштовхуванні вага тіла переноситься вперед, швидко розгинаються ноги, енергійно випрямляється тулуб, руки піднімаються вперед-вверх. В фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, перед приземленням ноги виносяться вперед, руки відводяться назад, тулуб нахиляється вперед, приземлення здійснюється на п'ятки з наступним перекатом на всю стопу.

Ефективність стрибка визначається технікою його виконання та рівнем розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів ніг учня, для цього використовуються такі вправи:

1. Стрибки в довжину з місця з одного та двох кроків поштовхом однією ногою (10-15 разів). Треба виконати однакову кількість разів правою і лівою ногою.

2. Стрибки з місця вздовж бігової доріжки (10-15 стрибків).

3. Багаторазові стрибки по сходинках (до відчуття втоми).

4. Стрибки по купинах на одній нозі, у кроці або відштовхуючись обома ногами (5 серій по 10 стрибків).

5. Стрибки в глибину з підвищення різної висоти (10-15 разів, висота підвищення - 15-20 см).
6. Стрибки на двох через перешкоду (набивні м'ячі, низькі бар'єри, гімнастичні лави тощо) (2-3 серії по 20 м).
7. Стрибки з дістананням руками високо розташованих предметів (30-40 разів).
8. Стрибки на гімнастичного коня та інші прилади (10-20 разів, максимальна висота - 80 см без опори руками).
9. Стрибки в довжину через планку або джгут (висота перешкоди - 20 см - встановлюється на половині максимальної довжини стрибка (20-30 разів)).
10. Стрибки через гімнастичну лаву без просування та з просуванням (10 стрибків, 2-3 серії).
11. Підскоки в ямі з піском, на м'якому ґрунті, на доріжці з тирсою, на снігу (10-15 стрибків).
12. Підскоки на місці без згинання ніг в колінах (10-15 разів, 2 підходи).

Розвиток вибухової сили м'язів ніг засобами вправи - стрибок угору з місця

Для покращення результатів у виконанні тесту „стрибок угору з місця” потрібно виконувати вправи для розвитку стрибучості, які викладені раніше в методиці покращення результатів стрибка в довжину з місця.

При виконанні вправ на розвиток стрибучості необхідно дотримуватись наступних методичних рекомендацій, які спрямовані на підвищення ефективності тренування і запобігають отриманню травм:

1) перш ніж приступити до виконання стрибків з підвищення з наступним вистрибуванням вгору треба впевнитись, що можна виконати присіди з обвантаженням, маса якої більша за масу Вашого тіла.

2) перед виконанням вистрибувань на одній нозі, треба переконатись, що можна виконати присід на одній нозі не менше 5 разів.

Значно покращити результати в тестах стрибкового характеру можна при використанні в самостійних тренуваннях вправ з обтяженнями. Нижче ми наводимо методичні рекомендації для комплексів, які спрямовані на покращення швидко-силових можливостей м'язів ніг.

1. Використовуються обтяження, що становлять 90% і 30% від максимального. Вправи виконуються у два підходи по 2-3 повільних рухи з обтяженнями, що становить 90% від

максимального, а потім три підходи по 6-8 рухів з обтяженням, що становить 30% від максимального, зусилля при цьому максимально швидкі. Між рухами обов'язкове розслаблення м'язів. Відпочинок між підходами 3-4 хв., перед зміною обтяжень - 4-6 хв. У тренувальному сеансі 2-3 серії з відпочинком 8-10 хв.

2. Вистрибування з обтяженням - два підходи по 6-8 разів. Після 3-4 - хвилинного відпочинку виконати вправи з субмаксимальним зусиллям. Наприклад: 8-разовий стрибок на місці з ноги на ногу - два підходи по 5-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази з перервою 6-8 хв.

Особливості розвиток гнучкості

Гнучкість тіла – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою

Наприклад, рухливість хребетного стовпа залежить від товщини хрящів, що з'єднують хребці. Чим вони товщі, тим більша рухливість хребта, необхідна для нахилів і мостів.

Важливо з дитинства зберегти природну гнучкість, тим більше, що у дошкільному та молодшому шкільному віці еластичність суглобо-зв'язкового апарату й здатність м'язів до розтягування краща, ніж у підлітків та юнаків. Гнучкість розвивається паралельно з силою і вмінням доволі розслабляти м'язи. В багатьох граничних рухах одні м'язи повинні активно скоротитись, а інші – розтягуватись. Добре розтягнути м'яз можна, коли напруження м'язових волокон найменше.

Гнучкість буває загальна і спеціальна, активна і пасивна, динамічна і статична.

Активна гнучкість – максимально можлива амплітуда рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі.

Пасивна гнучкість – максимально можлива амплітуда рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо.

Різниця між пасивною і активною гнучкістю називається **резерв гнучкості**.

Основними факторами розвитку гнучкості можна назвати будову суглобів (форма суглоба, довжина суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь суглоба одна одній, наявність кісткових виступів та їх розмірів); силою м'язів, що

здійснюють рухи у цьому суглобі, та їх еластичністю, а також еластичністю зв'язок і сухожиль; температурою тіла та навколишнього середовища; емоційним станом.

Засоби розвитку гнучкості

Для розвитку гнучкості використовують такі вправи, що вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах ніж у повсякденному житті. Всі вправи які використовуються для розвитку гнучкості можна поділити на три групи:

1. Силкові вправи.
2. Вправи на розслаблення м'язів.
3. Вправи на розтягування

Кожна із зазначених груп в свою чергу поділяється на підгрупи.

Активні вправи – виконуються внаслідок довільного напруження та скорочення м'язів-синергістів і адекватного розслаблення та розтягування м'язів-антагоністів та інших м'язових тканин. Ці вправи можуть виконуватись, як з обтяженням так і без обтяження. За характером активні рухи поділяються на:

- повільні рухи (нахили голови і тулубу вперед, назад, вліво, вправо, повороти, колові рухи, відведення і ін.);
- махові рухи;
- пружні рухи.

Махові рухи – це рухи кінцівками, що розпочинаються за рахунок напруження м'язів і продовжуються за інерцією. Вони виконуються по типу маятника, або типу колових рухів з амплітудою, що поступово зростає.

Пасивні вправи – суть їх полягає у тому, що переміщення ланок тіла одна відносно іншої відбувається за рахунок долаючої роботи м'язів відповідного суглоба під впливом зовнішніх сил.

Комбіновані вправи – поєднання в одній праві активної і пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи.

Особливості методики розвитку гнучкості

Процес розвитку гнучкості поділяють на два етапи:

перший – етап збільшення амплітуди рухів у суглобах до оптимальної величини;

другий – етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

У руховій діяльності проявляється переважно активна гнучкість. Але функціональною передумовою її розвитку є пасивна гнучкість. При цьому слід врахувати, що активна гнучкість розвивається у 1,5-2,0 рази повільніше ніж пасивна.

Для її розвитку доцільно застосовувати: повторні пружні рухи, виконувані “до відмови” (нахили, присідання, випади, ривки руками, відведення ніг та інші); повільні рухи з максимальною амплітудою; утримування певної пози (тулуба, ніг) у кінцевому розтягнутому положенні. Застосування самозахватів, активної допомоги партнерів, додаткові опори об прилад та різних обтяжень (набивних м’ячів, гантелей, ваги партнера) значно збільшують ефективність вправ на гнучкість.

Вправи на розвиток гнучкості виконуються інтервальним або комбінованим методами. Оптимальна тривалість виконання окремої вправи може коливатись від 15-20 с до кількох хвилин (оптимальна тривалість статичних вправ становить 6-12 с (В.Н.Платонов, 2012)). Індивідуальним критерієм визначення конкретної вправи є зменшення амплітуди при повторних рухах внаслідок втоми.

Дозування вправ (кількість повторів) з розвитку рухливості у різних суглобах в одному занятті (Б.В.Сермеев, 1970).

Суглоби	Етапи	
	Розвитку гнучкості	Збереження гнучкості
Хребта	90-100	40-50
Кульшові	60-70	30-40
Плечові	50-60	30-40
Променево-зап’ясткові	30-35	20-25
Колінні	20-25	10-15
Таранно-гомількові	20-25	10-15

Тренувальні завдання виконуються серіями по 10-20 повторень.

При виконанні вправ на гнучкість амплітуду збільшують поступово. При цьому в кожному наступному повторі намагаються досягнути більшої амплітуди або принаймні зберегти її. Темп виконання повинен бути повільний, особливо в перших серіях. Тривалість відпочинку між серіями вправ коливається в діапазоні від 10-20 с до кількох хвилин і залежить від характеру вправ, їх тривалості та рівня підготовленості. Короткочасні інтервали відпочинку (10-20 с) потрібно проводити пасивно, більш тривалі заповнюються ходьбою та вправам на розслаблення.

Важливе значення має послідовність виконання вправ. Більш доцільно починати заняття з розвитку рухливості у суглобах, що оточені масивним м’язами (суглоби хребта, кульшові та

плечові суглоби), а потім переходити до розвитку рухливості в інших суглобах. При цьому спочатку виконують всі заплановані вправи для розвитку рухливості в одному суглобі, а лише потім переходять до інших.

Розвиток гнучкості засобами вправи - нахил тулуба вперед з положення сидячи

Для успішного виконання контрольних нормативів рекомендуємо виконувати наступні вправи:

1. Пружинні нахили з дістанням опори руками (долонями), 5 підходів по 12 разів.

2. З упору присівши перейти в упор стоячи, зафіксувати положення на 2 с (ноги прямі), 5 підходів по 12 разів.

3. Викрут назад, вперед із положення гімнастична палиця вниз (поступово зменшувати відстань між руками, повторити 10 разів).

4. Нахил вперед, торкнутись долонями підлоги, поступово нарощувати амплітуду нахилу (2 підходи по 30 разів).

5. Присісти, узятись руками за таранно-гомільковий суглоб (для тих, хто не може, взятись вище). Розгинати і згинати ноги в колінному суглобі (20-25 разів).

6. Сід, ноги нарізно, нахили до правої та лівої (2 підходи по 30 разів до кожної ноги).

7. З положення сід, руки вперед, пружинні нахили вперед (30 разів).

8. Сід, зігнувши ноги коліна розведені, нахили вперед (повторити 30 разів).

9. Положення „міст” (10 разів).

10. Стоячи біля гімнастичної стінки або іншої опори взятись за рейку на рівні грудей; виконувати махи лівою (правою) вперед, назад, вліво (вправо) (по 50 махів кожною ногою).

11. Шпагат - поперечний, поздовжній (10 разів, утримання до відчуття легкого болю, максимально тривалий час).

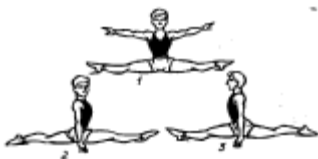
12. Сід на п'ятках, руки на поясі - прогнутись назад й зафіксувати це положення на 3 сек. (повторити 5-10 разів).

Запропоновані вправи не тільки покращують результати тесту „нахил вперед з положення сидячи”, але й розвивають гнучкість інших суглобів, сприяють оволодінню технікою тестових вправ, кращому відновленню організму та підвищують швидкість виконання вправ завдяки збільшенню амплітуди.

Зауважимо, що при виконанні вправ на розвиток гнучкості та з метою попередження травматизму потрібно дотримуватись наступних рекомендацій:

- на етапі збільшення рухомості в суглобах роботу над розвитком гнучкості проводити щоденно;
- на етапі підтримання рухомості - 3-4 рази на тиждень (одно - і двох - разові заняття на тиждень не забезпечують збереження гнучкості на досягнутому рівні);
- час, який потрібно щоденно витрачати на підтримання гнучкості, може коливатись у межах від 20-30 до 45-60 хв. Його по - різному розподіляють протягом дня: 20-30% загального обсягу звичайно включають до ранкової зарядки і до розминки перед заняттям; 70-80% у тренувальне заняття;
- поліпшенню рухливості в суглобах сприяє попередній масаж відповідних м'язових груп;
- найвищі показники гнучкості спостерігаються від 10 - ї до 18 - ї години, уранці й увечері рухливість у суглобах знижується;
- залежно від характеру вправ і темпу виконання рухів їх тривалість виконання вправ коливається в межах від 20 с до 2-3 хв і більше. Пасивні згинання і розгинання можна виконувати триваліший час.

Програма розвитку гнучкості в кульшових суглобах засобами вправи шпагат



Різновидності шпагатів

1. Продольний. 2. Поперечний правою ногою. 3. Поперечний лівою ногою

3. В.п.: широка стійка, обличчям до опори. У повільному темпі глибокі присіди (коліна в сторони, спина пряма).	15-20 х 3	Таз знаходиться не на одній лінії з стопами Тулуб нахилений	Партнер підтримує за тулуб, розвернути коліна
4. В.п.: стоячи правим боком до опори, права на опорі. Пружині нахили до лівої. Теж іншим боком.	20-30 х 3	Ноги зігнуті Нога занадто низько на планці	Зафіксувати положення прямої ноги
5. В.п.: стоячи правим боком до опори, права на опорі. Присідання на лівій. Теж іншим боком.	10-20 х 2	Нога на опорі зігнута Нога занадто високо чи низько на опорі	Партнер підтримує за тулуб
6. В.п.: сід ноги нарізно. Нахил вперед, руки вперед.	20-30 х 2 фіксація 5-10 с.	Ноги зігнуті	Зафіксувати ноги Партнер надавлює на тулуб
7. В.п.: ліва на підвищенні, права і руки на опорі. Погойдування в шпагаті.	20-30 х 2	Ноги зігнуті Тулуб нахилений вперед	Партнер підтримує за тулуб
8. Теж, але правим і лівим боком до підвищення.	20-30 х 2	Ноги зігнуті Тулуб нахилений вперед	Партнер підтримує за тулуб

Другий етап навчання положенню шпагат			
1. В.п.: стоячи обличчям до опори, руки на опорі. Махи ногами з невеликими нахилами тулуба вперед, а потім убік.	20-30 х 3	Ноги зігнуті	Триматись за опору
2. В.п.: широка стійка, обличчям до опори, руки на опорі. Присідання на повній стопі (п'ятки від підлоги не відривати, спина пряма, коліна в сторони).	15-20 х 3	Тулуб сильно нахилений вперед	Триматись за опору
3. В.п.: стоячи на правій нозі, руки і ліва нога пряма на опорі. Погойдування в лівий бік 10 разів. Потім перемінити положення ніг.	20-30 х 3	Нога зігнута	Партнер підтримує за тулуб
4. В.п.: стоячи на лівій, лицем до опори, права пряма на опорі. Тягнути тулуб і таз за допомогою рук до опори.	10-20 х 3	Виконання вправи ривковими рухами	Партнер повільно проводить і задає темп

5. В.п.: стоячи правим боком до опори, тримаючись правою рукою за опору, ліва нога зігнута в коліні. Захопити лівою рукою стопу лівої, і розігнути ліву вперед-вгору.	10-20 х 3	Виконання вправи ривковим рухом	Партнер повільно проводить і задає темп
6. В.п.: сід ноги нарізно. Нахилитися вперед, руки вперед, потім, спираючись на передпліччя, повільно переповзти через шпагат в упор, лежачи на передпліччях, а потім повернутися у в.п.	10-15 х 3	Виконання вправи у швидкому темпі	Партнер підтримує за тулуб Партнер намагається прижати таз до опори як найнижче
7. В.п.: ліва нога зігнута в коліні на ролику, права позаду пряма, руки на опорі (на підлозі). Відсовуючи ногою ролик виконати пружинні погойдування.	10-15 х 2	Ноги зігнуті Тулуб сильно нахилений	Триматись за опору Партнер підтримує за тулуб
8. Теж, але лівим і правим боком.	10-15 х 2	-	-

9. В.п.: ноги на роliках, руки на опорі. Пружні погойдування в шпагаті.	10-15 х 2	-	-
10. Теж, але права нога, потім ліва перед.	10-15 х 2	-	-
11. Погойдування в шпагаті на двох підвищеннях.	10-15 х 3	-	-

Контрольні тестові вправи для перевірки готовності учнів до виконання положення шпагат

Контрольні тестові вправи	Норматив	Вимоги до виконання
Мах ногою вперед і назад, вліво, вправо	<135°	Нога пряма, носок відтягнутий, тулуб прямо
Повільне піднімання та утримування ноги до кута < 90°	2 сек.	Нога піднімається без махового руху, пряма, носок відтягнутий, тулуб прямо
Присід в широкій стійці	Стегна утворюють майже пряму лінію	Тулуб прямий
Лежачи на спині з допомогою рук прийняти положення ноги вперед-вгору	<135°	Нога пряма, носок відтягнутий, тулуб не нахилати вперед

Вправи для покращення рівня гнучкості в кульшовому суглобі

Вправи	Дозування	Методичні вказівки
Махи лівою і правою ногою вперед, назад без опори і біля опори	30 разів кожною ногою	Нога пряма, тулуб не нагинати
Присіди в стійці ноги нарізно і широкій стійці	2х30	Тулуб тримати прямо

Пружинні присіди в положенні випад правою і лівою	2х30	Тулуб тримати прямо, руки на коліні
Виконання положення напівшпагат	10	До відчуття легкого болю
Нога на опорі – нахили вперед до опорної ноги і ноги що на опорі	20	Нога пряма
Нахили в положенні сід ноги нарізно	30	Ноги прямі
Руки на опорі захват на рівні грудей - нахили вперед	30	Руки прямі, ноги прямі, голова припіднята
Присіди в широкий стійці на лівій і правій нозі	20	Тулуб прямий, руки на колінах
Упор присівши на правій, ліва нога назад – розгинання ноги в положення упор стоячи на правій ліва назад	2х10	Ліва пряма, активне розгинання
Упор присівши - упор стоячи на правій, мах лівою назад - в.п.	4х5	Махова нога пряма
Біля опори присіди на лівій і правій нозі	2 х мах	Триматись за опору на рівні плеча

Оцінювання виконання положення шпагат

Помилки	Бали
Кут в кульшових суглобах (відстань між тазом і опорою визначається спеціальним пристроєм)	9 бали
Кут в кульшових суглобах більший 90°	5
Кут в кульшових суглобах більший 50°	3
Кут в кульшових суглобах більший 25°	1
Таз, ноги, носки	1 бал
Нога (ноги) зігнута в коліні	0,4
Носки не відтягнуті	0,2
Таз і ноги знаходяться не на одній лінії	0,4

Тулуб	1 бал
Тулуб нахилений вперед	0,4
Тулуб нахилений назад	0,4
Голова опущена на груди чи відведена назад	0,2

Помилки та шляхи їх виправлення які зустрічаються при виконанні положення шпагат

Помилки	Шляхи усунення
Кут в кульшових суглобах	Виконувати вправи на покращення рівня гнучкості в кульшових суглобах
Нога (ноги) зігнута	Використати допомогу партнера, фіксація
Носки не відтягнуті	Використати допомогу партнера (партнер допомагає випрямити ногу), фіксація
В поперечному шпагаті лівою (правою) носок правої (лівої) ноги не розвернутий	Фіксація, обмеження простору (поставити ногу між двома матами чи брусками), допомога партнера (розвернути стопу у потрібне правильне положення)
Таз ні ноги знаходяться не на одній лінії	Обмеження простору (виконати шпагат між двома матами, чи лавами, біля стінки), орієнтири (намалювати лінію на підлозі), фіксація, допомога партнера (підтримуючи за руки добитись правильного положення)
Тулуб нахилений вперед	Обмеження простору (виконання біля стінки чи іншої опри), орієнтири, фіксація, допомога партнера (допомогти прийняти правильне положення підтримуючи під плечі)
Тулуб нахилений назад	Обмеження простору (виконання біля стінки чи іншої опри), орієнтири, фіксація, допомога партнера (допомогти прийняти правильне положення підтримуючи під плечі)
Голова опущена вперед чи відведена назад	Обмеження простору, орієнтири, фіксація, допомога партнера (допомогти прийняти правильне положення)

**Вправи загальної розминки для тренувань спрямованих
на виконання положення шпагат**

Вправа	Дозування	Методичні вказівки
1.В.п.: стійка ноги нарізно. 1- нахил голови вперед; 2-3 – утримувати позу; 4 - в.п.; 5- нахил голови назад; 6-7- утримувати позу; 8-В.п.; 9- нахил голови вправо; 10-11 - утримувати позу; 12- в.п.; 13- нахил голови вліво; 14-15 - утримувати позу; 16 -в.п.	4 x 16	Починати вправу в повільному темпі з поступовим переходом на середній і швидкий
2.В.п.: теж, що вправі №1 1-2 - коловий рух голови вправо; 3-4 коловий рух голови вліво.	4 x 8	Починати вправу в повільному темпі з поступовим переходом на середній і швидкий
3.В.п.: стійка ноги нарізно, кисті рук „у замок” 1-4 колові рухи кистями вперед; 5 -8 – колові рухи кистями назад.	4 x 8	Починати вправу в повільному темпі з поступовим переходом на середній і швидкий
4.В.п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 –колові рухи руками вперед, 5-8 – колові рухи руками назад	4 x 8	Починати вправу в повільному темпі з поступовим переходом на середній і швидкий Руки прямі, зберігати поставу
5.В.п.: стійка ноги нарізно, у руках гімнастична палиця, скакалка або рушник. 1-4-підняти прямі руки вгору і зробити викрут з палицею назад; 5-8 – викрут вперед.	8 x 8	Вправу виконувати плавно без ривкових рухів. Руки прямі, намагатись поступову зменшувати відстань між кистями

6.В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4- колові рухи тазом вправо; 5-8 – колові рухи тазом вліво.	8 x 8	Починати вправу в повільному темпі з поступовим переходом на середній і швидкий
7. В.п.: стійка ноги нарізно, 1- нахил до правої; 2- вперед; 3 - до лівої 4 - в.п.	4 x 8	Починати вправу в повільному темпі з поступовим переходом на середній і швидкий Ноги прямі, намагатись дістати опори
8. В.п.: стійка ноги нарізно, 1-4 - колові рухи тулубом вправо; 5-8 теж вліво	8 x 8	Починати вправу в повільному темпі з поступовим переходом на середній і швидкий
9.В.п.: стійка ноги нарізно. 1-2- нахил вперед, притиснутися животом до ніг, голову постаратися просунути між ніг; 3-5- утримувати позу; 7-8 -в.п.	4 x 8	Ноги прямі Вправу виконувати плавно без ривків (1-2 - вдих, 3-6 - затримка, 7-8 – видих).
10.В.п.: сід ноги нарізно 1 - нахил до правої; 2 - нахил вперед; 3 - нахил до лівої ноги; 4- в.п.	4 x 8	Ноги прямі Намагатись торкнутись грудьми опори
11.В.п.: сід ноги нарізно руки вгору. 1-3 - нахил вперед (зафіксувати) 4- в.п.	4 x 8	Ноги прямі Намагатись торкнутись грудьми опори

**Вправи спеціальної розминки для тренувань
спрямованих на виконання положення шпагат**

Вправа	Дозування	Методичні вказівки
1. В.п.: стоячи правим боком до гімнастичної стінки, права рука на опорі. Махи лівою ногою вперед, назад. Потім повернутися іншим боком і проробити то ж саме.	30-40 махів у кожний бік.	Нога пряма, темп повільний з переходом на середній і швидкий
2. В.п.: стоячи обличчям до опори, руки на опорі. Махи ногою назад.	20-20 разів кожною ногою	Нога пряма, темп повільний з переходом на середній і швидкий
3. В.п.: широка стійка, обличчям до опори, руки на опорі. Пружні присіди на правій нозі, ліва пряма убік. Потім перемінити положення ніг.	10 x 3	Темп повільний, намагатись присісти якомога нижче, тулуб прямий
4. Теж, але з поворотом направо, наліво.	10 x 3	Темп повільний, намагатись присісти якомога нижче, тулуб прямий
5. В.п.: лежачи на спині, зігнути праву ногу в коліні і за допомогою руки притягати до тулуба, потім перемінити положення ніг.	20 x 2	Вправу виконувати плавно без ривків, тулуб не піднімати
6. Теж, але притягати пряму ногу.	20 x 2	Вправу виконувати плавно без ривків, тулуб не піднімати, нога пряма
7. В.п.: сід, права зігнута в коліні назад, ліва пряма. Нахили до лівої. Потім перемінити положення ніг.	25 x 2	Нога пряма, темп повільний з переходом на середній. Уникати ривкових рухів
8. В.п.: сід, ноги зігнуті в колінах, стопи торкаються одна одної. Пружні рухи ногами донизу	25 x 2	Допомагати руками, намагаючись дістати колінами підлоги.
10. В.п.: сід ноги нарізно. Нахили до правої, лівої, вперед.	20 x 2	Ноги прямі, темп повільний з переходом на середній і швидкий





Щоденник самоконтролю виконання контрольних тестів

№ заняття	Тривалість заняття	Тести			
		Мах ногою (< °)	Утримування ноги під кутом 90°	Присід в широкій стійці	Піднімання ноги з положення лежачи на спині

Таблиця контролю виконання положення шпагат

№ заняття	Тривалість заняття	Тести					
		Поперечний шпагат (лівою)		Поперечний шпагат (правою)		Продольний шпагат	
		Поч.	Кінець	Поч.	Кінець	Поч.	Кінець.

Особливості розвитку швидкості

Швидкість – до термінового реагування на подразники та до високої швидкості рухів, що виконується при відсутності значного зовнішнього опору.

Швидкісні можливості людини є комплексною якістю і складається з наступних проявів:

1. **Швидкість рухових реакцій** – процес, що розпочинається зі сприйняття інформації, яка спонукає до дії (заздалегідь обумовлений сигнал, або ситуація, що має сигнальне значення), і закінчується з початком руху відповіді.
2. **Проста рухова реакція** – це здатність якомога скоріше відповідати заздалегідь обумовленою руховою дією на стандартний заздалегідь обумовлений сигнал.
3. **Реакція на рухомий об'єкт** – це здатність якомога скоріше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу та простору.
4. **Реакція вибору** – це здатність людини якомога скоріше здійснювати добір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.
5. **Швидкість поодиноких рухів** – прості необтяжені рухи, що вимагають максимального прояву швидкості (удар у боксі, укол у фехтуванні).
6. **Частота (темп) необтяжених рухів** – упорядковане чергування напруження та розслаблення одних груп м'язів (синергістів) з одночасним розслабленням та напруженням інших (антагоністів).

До факторів, що зумовлюють прояв швидкості можна віднести:

- рухливість нервових процесів;
- потужність та ємність джерела енергії і буферних систем організму;
- рівень розвитку швидкісної та вибухової сили;
- рівень розвитку гнучкості;
- інтенсивність вольових зусиль.

Особливості методики розвитку швидкості

Покращення **швидкості простої реакції** можна досягнути шляхом багаторазового реагування на різноманітні сигнали (свисток, сплеск, голос). При повторному реагуванні потрібно постійно змінювати завдання і умови їх виконання, добиватись непередбачуваності сигналу.

Покращення **складної реакції** проводиться за рахунок підвищення швидкості руху об'єкту, раптової його появи, зменшенню величини і дистанції руху.

Реакція вибору покращується шляхом використання ігор в яких створюються сприятливі умови для реагування на умови діяльності, що змінюються в залежності від поведінки партнерів чи суперника.

Швидкість руху залежить не лише від розвитку швидкісних можливостей, а і від інших факторів, таких як сила, гнучкість, витривалість, техніка і ін.

В зв'язку з цим в методиці виховання швидкості розрізняють два напрямки: цілісне удосконалення швидкості і аналітичне удосконалення тих факторів від яких вона залежить.

Цілісне удосконалення проходить завдяки використанню повторного виконання вправ на швидкість. Метод інтервальний. Тривалість вправи визначається можливістю підтримувати максимальну швидкість, але не повинна перевищувати 20 с. На одному уроці учень може виконати 8-10 повторень, при цьому найбільша швидкість досягається під час першого і шостого повтору. Навантаження планується з розрахунку 1:10 чи 1:15 (тобто 6 с навантаження – 1 хвилина відпочинку. Інтервали відпочинку 95% від часу необхідного для відновлення після виконання вправи. Характер відпочинку активний.

Як тільки швидкість виконання вправи починає падати потрібно перестати виконувати вправу. На фоні втоми швидкість на виховується.

Добрий результат у вихованні швидкості дають виконання вправ змагальним методом.

Розвиток швидкості засобами бігу (30 м.)

Вивчення техніки бігу на короткі дистанції бажано проводити за такою схемою:

1. Навчитись правильному відштовхуванню під час бігу.
2. Навчитись низькому старту і стартовому розбігу.
3. Навчитись переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
4. Навчитись бігу з прискоренням.
5. Навчитись бігу по прямій дистанції.
6. Навчитись фінішуванню.
7. Удосконалювати техніку бігу в цілому.

При вивченні техніки бігу потрібно звернути увагу на помилки, які найчастіше зустрічаються:

Під час старту:

1. По команді „На старт!” учень піднімаючи голову, прогинає спину.

Для виправлення цього недоліку голову потрібно опустити, що забезпечить випрямлення спини.

2. По команді "Увага!" занадто високо піднятий таз, ноги напружені.

Потрібно зігнути ноги так, щоб спина опустилась майже паралельно до землі.

3. По команді "Руш!" стегно високо піднімається в першому кроці.

Для виправлення цієї помилки потрібно стопу проносити нижче до землі.

4. Учасник тестування різко піднімає голову і випрямляє тулуб на перших кроках стартового розбігу.

Щоб уникнути завчасно недоліку треба багато разів пробігти під низькою планкою.

Під час бігу.

1. Сильний нахил тулуба вперед або падаючий біг. Потрібно зігнути руки в ліктях, підняти вище голову, дивитись вперед на відстань 10-15 метрів, вище підняти стегно.

2. Тулуб занадто відхиляється назад, напружений біг. Голову опустити нижче, дивитись вперед, а не вгору.

Вивчаючи і удосконалюючи техніку бігу, доцільно паралельно розвивати швидкісні можливості. Виконуються такі вправи:

1. Біг на місці з високим підніманням стегна (5-6 разів по 8-10 сек.).

2. Біг на місці з високим підніманням стегна спираючись руками об бар'єр, гімнастичну стінку або іншу опору (5-6 разів по 8-10 сек.).

3. Біг з високим підніманням стегна з просуванням вперед (5-6 разів на дистанцію 20 метрів). Темп руху максимально-швидкий, кількість повторів - до відчуття втоми (переважно 5-6 разів), стегно піднімається не нижче горизонтального положення, при відштовхуванні нога випрямляється повністю в колінному суглобі, тулуб тримається вертикально або злегка нахиленим вперед. Поступово довжину дистанції збільшують.

4. Біг стрибками з активним відштовхуванням поштовховою ногою (5-6 разів по 15-20 м до відчуття втоми). При відштовхуванні потрібно звернути увагу на випрямлення ноги в колінному суглобі і максимальне розгинання стопи.

5. Біг вгору по нахиленій доріжці з високим підніманням стегна (5 разів по 15-20 м).

6. Біг з гірки розгонистим кроком (5 разів по 10-15 м).

7. Біг з високим підніманням стегна по піску (6-8 разів по 15-20 м).

8. Біг з прямими колінами, відштовхуючись однією ногою (6-8 разів, 15-20 м).
9. Стрибки по лініях з заданим інтервалом (8-10 разів по 20 м).
10. Біг стрибками з ноги на ногу з активним виведенням стегна махової ноги вперед (5-6 разів по 20 м).
11. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед (5 серій по 50 стрибків).
12. Подвійні, потрійні та інші стрибки з ноги на ногу і на двох ногах (4 серії по 30-50 стрибків).
13. Стрибки з ноги на ногу через м'ячі або інші невеликі перешкоди (10-12 стрибків). Початкова відстань між м'ячами - 1 метр. Поступово цю відстань збільшують.
14. Стрибки з ноги на ногу сходянками у швидкому темпі, подолання одним стрибком декількох сходинок (8-10 разів до відчуття втоми).
15. Стрибки з ноги на ногу на визначену дистанцію в гімнастичні обручі (10-15 обручів), які лежать на прямій або зигзагом (6-8 разів), поступово збільшувати відстань між обручами (початкова відстань 0,5 метрів).

Стрибки з ноги на ногу дають особливий ефект, оскільки вони дуже схожі на біг. Різниця тільки в тому, що кожний крок супроводжується енергійним відштовхуванням. Ці вправи виконуються на дистанції 20-30 метрів. Залежно від поставленої мети можна досягти різних результатів. Швидке подолання дистанції сприяє розвитку швидкості, а стрибки на велику відстань забезпечують розвиток швидко-силових можливостей.

При виконанні вправ особливу увагу потрібно звернути на амплітуду рухів у суглобах: велика амплітуда надає бігу легкість і максимальну швидкість.

Крім вищеперерахованих вправ під час занять з бігу можна рекомендувати пробігання відрізків з низького старту і з ходу:

1. 3 по 10; 3 по 20; 3 по 30; 3 по 40;
2. 4 по 20; 3 по 20; 2 по 30; 2 по 30;
3. (10+15+20+35+30) по 2 рази .

Для зняття напруження на таких тренувальних заняттях потрібно використовувати дріботливий біг, біг з закиданням гомілки, пружинний біг.

Особливості розвитку витривалості

Витривалість – це здатність до тривалого виконання вправ без зниження їхньої якості. Вона буває:

Загальна витривалість – це здатність якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

Швидкісна витривалість – це здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною для себе інтенсивністю.

Силова витривалість – це здатність якомога продуктивніше, для конкретних умов рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір.

До факторів, що впливають на прояв витривалості належать:

1. Структура м'язів.
2. Внутрішньом'язова координація.
3. Продуктивність роботи систем енергозабезпечення.
4. Рухливість системи аеробного енергозабезпечення (розгортання процесів окислення на початку інтенсивної і достатньо тривалої роботи та значних змінах інтенсивності виконання тривалої безперервної роботи).
5. Економічність рухових дій.
6. Психічні якості.
7. Запас сили, швидкості, координації і гнучкості.

Засоби розвитку витривалості

До засобів розвитку витривалості можуть бути зараховані різноманітні вправи і їх комплекси, що відповідають ряду вимог (М.М.Линець, 1997)

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування та регулювання навантаження
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин).

Досить ефективним засобом розвитку витривалості є спортивні і рухливі ігри. В якості допоміжних вправ можна використовувати дихальні вправи.

Значний вплив на розвиток витривалості мають фактори зовнішнього середовища.

Особливості методики розвитку витривалості

В процесі розвитку загальної витривалості необхідно забезпечити тренувальні впливи на фактори, що лімітують її прояв.

Найбільш ефективно загальна витривалість розвивається при використанні методів строго регламентованої та змагальної вправи. Оптимальна тривалість вправи від 20-30 хв. до кількох

годин. Розпочинати тренування на витривалість потрібно з ходьби поступово переходячи на біг підтюпцем з дозованою ходьбою. В подальшому перейти на безперервний біг до оптимального рівня. Інтенсивність роботи визначається за показниками ЧСС. Відомо, що між ЧСС (діапазоні 120-130 – 170-180 уд/хв) та поглинанням кисню існує лінійна залежність.

Метод безперервної варіативної вправи завдяки багаторазовій зміні інтенсивності навантаження вдосконалює рухливість функціональних систем.

За допомогою методу безперервної прогресуючої вправи найбільш ефективно вдосконалюється реалізаційні можливості організму, завдяки неухильному зростанню величини навантаження в ході виконання тренувального завдання. Інтенсивність може зростати плавно чи скачкоподібно.

Метод інтервальної стандартизованої вправи покращує за допомогою багаторазового повторення рухливість, потужність та економічність роботи кардіореспіраторної систем.

Найбільший ефект у розвитку витривалості у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку дає метод ігрової вправи. Регулювання навантаження здійснюється шляхом зміни тривалості ігрових завдань, зменшення або збільшення розмірів ігрового майданчику та кількості гравців, зміни ігрових амплуа тощо. Сумарна тривалість ігрових завдань у залежності від рівня підготовленості може складати від 20-30 до 60-90 хвилин.

Непогані результати у розвитку загальної витривалості поряд з іншими методами дає метод змагальної вправи.

Для розвитку швидкісної витривалості застосовують переважно методи комбінованої вправи та метод змагальної вправи. Тривалість вправи від 10-12 до 25-30 хв. для учнів молодшого шкільного віку тривалість вправи буде в межах 10 – 17 с. Інтенсивність від 70 до 100% відповідно до індивідуальної максимальної швидкості. Інтервал відпочинку в межах 90-180 с між вправами і 6-20 хвилин між серіями вправ (повне відновлення). Характер відпочину активний (вправи на розслаблення, дихальні вправи, ходьба. Кількість повторень вправи в одній серії 3-6, кількість серій на одному занятті 2-5.

Розвиток швидкісної витривалості може вирішуватись в комплексі з іншими педагогічними задачами.

1. Навчання техніці фізичних вправ + розвиток швидкісної витривалості.
2. Розвиток координаційних здібностей або гнучкості + розвиток швидкісної витривалості.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей + розвиток швидкісної витривалості.

4. Розвиток швидкісної витривалості + розвиток силової витривалості.

Слід наголосити, що в одному занятті не рекомендується розвивати загальну і швидкісну витривалість оскільки вони обумовлюються різними механізмами енергозабезпечення.

Методика розвитку силової витривалості переважно базується на засадах розвитку загальної витривалості. Для розвитку силової витривалості застосовують різні статичні і динамічні вправи та їх комбінації. Використовують методи інтервальної, комбінованої та колової вправи. Кількість повторень в одній вправі коливається в межах з 15-20 до 150 разів. Оптимальна тривалість вправи становить від 15 до 120 с. Кількість підходів у серії 4-6 у 1-3 серіях. Оптимальний темп виконання середній. Тривалість відпочинку 20-90 с, характер – активний.

При виконанні ізометричних вправ недопустимим є затримка дихання. Тривалість напруження від 10-12 до 20-30 с. Інтервал відпочинку між вправами – жорсткий, між серіями повний. Характер відпочинку – активний.

Розвиток витривалості засобами бігу (1000 м.)

Вивчення техніки бігу рекомендується проводити в такій послідовності:

1. Створити правильну уяву про техніку бігу.
2. Навчитись техніці високого старту та стартовому прискоренню.
3. Навчитись техніці бігу по прямій.
4. Навчитись техніці бігу по повороту.
5. Навчитись правильному диханню під час бігу.
6. Удосконалювати техніку бігу в цілому.

Розпочинати вивчення техніки бігу потрібно із таких вправ:

1. Біг з високим підніманням стегна. Стегно піднімається вище горизонталі, гомілка махової ноги розслаблена, носок опущений, коліно розвернуте трохи до середини, нога ставиться на доріжку з носка, руки вільно опущені вниз і розслаблені. Виконувати вправу у швидкому темпі, з максимальною амплітудою на відрізках 10-50 метрів (6-8 разів).

2. Біг стрибками з ноги на ногу. Щоб вправа дала очікуваний ефект, треба звернути увагу на винос коліна махової ноги вперед-вгору і повне розгинання поштовхової ноги. Для цього рекомендуємо виконувати вправу у швидкому темпі через набивні м'ячі, які розставлені на відстані бігового кроку (вправа виконується 6-8 разів на відрізках 10-15 м).

3. Біг підтопцем сприяє оволодінню м'якою, вільною і правильною постановкою стопи на доріжку, виробляється

вміння робити випрямлення колінного суглобу і розслабляться. Цей біг спочатку вивчається на місці з опорою, а потім у русі на відрізках 10-20 метрів у різному темпі, який поступово переходить у максимальний.

4. **Біг з прискоренням (найбільш ефективна вправа).** Він сприяє удосконаленню техніки бігу в цілому, проводиться на відрізках 20-30 метрів (5-6 разів).

Крім цих бігових вправ рекомендується виконувати інші спеціальні вправи:

1. Біг з закидуванням стегна й гомілки назад (10-15 метрів, 2-3 рази).
2. Пружинний біг на носках з акцентом на відштовхування (20 метрів, 2-3рази).
3. Імітаційні рухи руками, як при бігу (виконувати 2-3 хв.).
4. Багаторазові підскоки з різною амплітудою рухів (10 разів, 2-3 підходи).
5. Біг з прискоренням і з переходом на біг підтюпцем та навпаки.
6. Біг по прямій з входом у поворот (6-8 разів).
7. Біг по повороту з виходом на пряму (6-8 разів).
8. Біг по м'якому ґрунту, піску, снігу (5-8 хвилин).
9. Біг з прискоренням у гору (20 метрів, 6-8разів).
10. Розминочний, відновлюючий, кросовий біг (10-15 хвилин).

Особливу увагу доцільно звертати на дихання під час бігу. На один дихальний цикл робиться 4 кроки. Якщо темп високий, дихати потрібно через напіввідкритий рот і ніс одночасно, при повільному темпі - через ніс. Щоб забезпечити потрібну глибину дихання, необхідно робити активний повний видих, оскільки він забезпечує повний вдих.

Основою бігу на 1000 м є певний рівень загальної витривалості. Для її розвитку використовують безперервний, рівномірний, тривалий біг. Він повинен бути ритмічним, невеликої інтенсивності, з малою та зниженою швидкістю. Розвитку та підтримувannya рівня витривалості можуть сприяти й ациклічні вправи (спортивні та рухливі ігри, танцювальні вправи), які виконуються з належною інтенсивністю.

Розвиток витривалості засобами плавання

З метою удосконалення і покращання вміння плавати приводимо комплекс вправ виконання яких значно покращить результати.

Комплекс підготовчих плавальних рухів для осіб, що не вміють плавати.

1. Стоячи у воді по груди лицем до берега або бортика, зробити глибокий вдих, нахилитись вперед і опустивши лице у воду, повільно видихнути через рот і ніс, очі тримати відкритими (8-10 разів, щоразу збільшуючи глибину занурення).

2. Стоячи у воді по груди, зробити глибокий вдих, а видих виконати під час присіду(6-8 разів), (поступово збільшуючи тривалість видиху до 12-15 с.

3. Стоячи у воді по пояс, зануритись і відкрити під водою очі (6-8 разів), поступово збільшуючи час перебування під водою.

4. Стоячи у воді по груди, зробити глибокий вдих та обхопити ноги руками, згрупуватись. Затримавши дихання, пірнути у воду і чекати, поки тіло повільно випливе. Порахувавши до 10-15, стати на ноги й виконати 6-8 видихів у воду.

5. Стоячи у воді по груди, навчитись об'єднувати 1, 2 і 3 вправи. Виконати 6-8 разів поступово збільшуючи час перебування під водою.

6. Стоячи у воді по груди, зробити глибокий вдих, затримати дихання згрупуватись і зануритись у воду. Повільно розставити руки і ноги, у такому положенні виплисти (6-8 разів).

7. Стоячи у воді по пояс (по груди), зробити глибокий вдих, відштовхнутись ногами від дна й лягти на воду (6-8 разів). Старатись постійно збільшувати тривалість і довжину ковзання.

8. Після 3-4 занять навчитись узгоджувати ковзання з виконанням видиху у воду.

9. Стоячи у воді по пояс (по груди), виконати глибокий вдих, відштовхнутись ногами й лягти на спину, руки вгору (10-15 разів).

10. Вихідне положення теж, що й у вправі №9. Ковзання на спині з поворотом на груди, не торкаючись ногами дна (6-8 разів).

11. Тримаючись за бортик басейна, лягти на воду й виконати рухи ногами вгору-вниз (6-8 разів по 45 с). Спочатку цю вправу потрібно виконати на березі в повільному темпі й на міліні, опираючись руками об дно.

12. Лягти на воду, тримаючись за плавальну дощечку. Робити рухи ногами, як у попередній вправі. Вправу виконувати як на грудях, так і на спині. При правильному виконанні вправи спостерігається просування на воді.

Особливості розвитку спритності

Спритність – здатність швидко оволодівати новими руховими координаціями й швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до обставин, що раптово змінюються.

Бути спритним – означає вміти керувати своїми рухами, володіти руховою вправністю: добре орієнтуватися в просторі і в часі, виконувати задані дії з великою точністю; узгоджувати роботу м'язів із заданим темпом і ритмом, точно диференціювати величину м'язових зусиль, вміти поєднувати рух різних частот тіла, зберігати рівновагу. Найкращий період розвитку спритності – дошкільний та молодший шкільний вік.

Розвиток спритності залежить від розвитку компонентів які обумовлюють її прояв, а саме: координаційні можливості, що виражаються через прояв: а) просторової орієнтації; б) точність відтворення рухів за просторовими, силовими і часовими параметрами; в) статичної і динамічної рівноваги.

Точність просторових переміщень прогресивно покращується з 6 до 12 років. Засобами її розвитку є вправи на відтворення поз людини при яких параметри розміщення тіла і його частин задаються вчителем. Складність виконання вправи підвищується коли учень закриває очі.

Точність відтворення м'язових зусиль при виконанні вправ інтенсивно покращується в дітей з 8 річного віку. При цьому здатність оцінювати вагу предметів розвивається в основному з 8-10 років, а здатність відтворення заданої величини м'язового зусилля – після 11 років. Точність відтворення м'язових зусиль виховується за допомогою вправ, що розвивають точність диференційованих м'язових зусиль і є вправами з обтяженням де вага чітко дозується. Крім цього використовуються стрибкові вправи, метання, які обумовлюють прикладення різних м'язових зусиль

Розвиток точності відчуття часу виховується за допомогою вправ які дозволяють змінити амплітуду руху, а також циклічними вправами, що виконуються з різною швидкістю.

Правила застосування вправ для розвитку спритності:

1. Урізноманітнювати і поступово ускладнювати завдання, змінюючи вихідні положення, вправи, умови їхнього виконання.
2. Виконувати всі вправи однаково добре вліво і вправо.
3. Стежити за точністю виконання рухів під час засвоєння всіх поз, а також дотримання заданого темпу і ритму.

4. Забезпечити постійний контроль за правильністю і виразністю рухів, застосовуючи взаємний контроль і самоперевірку.

Збереження стійкості тіла (рівновага) необхідна якість при виконанні будь якої вправи. Ця рухова здатність має дуже важливе значення. Впевнене виконання вправ, чітко позначене стійке приземлення після багаторазових перекидів в акробатиці, зіскоках із приладів – усе це вимагає добре розвинутої функції статичної й динамічної рівноваги, тобто здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.

Розрізняють **статичну** (тривале збереження визначених поз) і **динамічну** рівноваги (збереження напрямку переміщення при постійній зміні поз).

Статичну рівновагу розвивають через ускладнення структури вправи і зміну психофункціонального стану учня (виконання вправи на рухливій опорі).

Динамічна рівновага удосконалюється з допомогою вправ циклічного характеру в ускладненому варіанті (біг по похилій площині, зменшення ширини опори).

Вестибулярна стійкість характеризується збереженням пози чи напрямку руху після подразнення вестибулярного апарату (наприклад після обертання). Для її розвитку використовуються вправи з обертальними рухами в різних площинах.

Розвиток спритності засобами вправи - човниковий біг 4 x 9 метрів

Удосконалення результату в тесті „човниковий біг 4х9 м” безпосередньо пов’язане з розвитком координаційних можливостей, яке повинно проходити в таких відносно самостійних групах рухових дій:

- утримання рівноваги на одній нозі в різних положеннях і рухах руками та вільною ногою;
- виконання голови з опорою на руки, лопатках з різними положеннями й рухами ніг;
- виконання поворотів, нахилів і колових рухів головою, різних за швидкістю, амплітудою, стоячи на одній нозі, з різними рухами руками, тулуба й вільної ноги;
- виконання колових рухів тулубом, стоячи на одній чи на двох ногах, стоячи на обмеженій опорі (колода, лава);
- виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима;
- виконання вправ в умовах дефіциту простору, часу;

- виконання рухових дій на місцевості із складним рельєфом;
- виконання вправ з подоланням перешкод (стіжки, бар'єри, лабіринти);
- виконання вправ з м'ячем;
- приймати участь у спортивних іграх (особливо з великою кількістю гравців);
- виконання вправ на напруження і розслаблення м'язів.

Особливу увагу потрібно звернути на кількість повторів, тривалість виконання вправ та характер пауз між ними. При нетривалій роботі в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою від 5-6 до 10-12 разів. В іншому випадку кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3 разів.

Удосконалення координаційних можливостей в умовах втоми проходить за рахунок збільшення числа повторень до 12-15 разів для короткотривалих вправ і 4-6 - для триваліших завдань.

При комплексному вдосконаленні координаційних можливостей, що вимагає виконання значної кількості вправ, кількість повторів кожної вправи незначні 2-3 рази. Тривалість пауз між вправами становить від 1 до 2-3 хв, що сприяє повному відновленню. Удосконалення на фоні втоми проходить при значно скорочених паузах для відпочинку - до 10-15 с. Відпочинок між паузами може бути як активний (вправи на розтягування), так і пасивний.

Ми пропонуємо орієнтовний комплекс вправ, який дасть змогу покращити результат у тесті „човниковий біг 4х9 м”.

1. Стрибки на місці з скакалкою: а) на двох; б) по чергово на правій, лівій нозі; в) із схрещеними рухами рук; г) з подвійним обертом скакалки на один стрибок (виконувати до відчуття втоми).

2. Стрибки зі скакалкою з просуванням вперед на двох, в сторони, назад (виконувати до відчуття втоми).

3. Два тенісних м'ячики в правій руці. По чергове підкидання їх вгору (жонглювання), (змінювати руку після 50 повторів).

4. Права (ліва) рука вперед долонею доверху, гімнастична палиця вертикально одним кінцем на долоні. Балансування палицею на витягнутій руці по чергово правою і лівою (максимально можливий час).

5. Лежачи на підлозі перед стільцем. Пролізти між ніжками стільця. Старатись досягнути результату, щоб не порухати стілець.

6. Тримати гімнастичний обруч вверху. Швидко продягнути його й прийняти вихідне положення (10 разів).

7. Упор лежачи. Відштовхнутись руками і зробити сплеск, те ж саме, тільки 2 або 3 оплески (2 підходи 5 разів).

8. Руки вгору. Тримати книжку на якій знаходиться тенісний м'ячик, виконувати присіди так, щоб м'ячик не впав (2 підходи по 5 разів).

9. Гімнастична палиця в руках. Виконувати стрибки через палицю вперед і назад (10 разів).

10. Гімнастична палиця в руках, підкинути її, швидко повернутись навколо й знову піймати палицю (виконати 2 підходи по 10 разів).

Методичні рекомендації щодо проведення тренувальних занять спрямованих на покращення фізичної підготовленості

Однією з форм покращення рівня фізичної підготовленості є тренувальні заняття. На тренуваннях використовуються різні методичні підходи, що сприяють розвитку фізичних якостей, створюється передумова для ефективного перебігу адаптаційних і відновних процесів в організмі.

Окремо взяте тренувальне заняття складається з таких частин: підготовчої, основної, заключної (В.М.Платонов, М.М.Булатова, 1995). У підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка до виконання програми основної частини. При правильній настройці на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, тобто підвищується активність основних функціональних систем організму, що сприяє швидкій підготовці його до наступної роботи. Проведення у цій частині заняття **розминки** – комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці до наступної роботи. Тривалість розминки, добір вправ та їх співвідношення, можуть коливатись в значних межах і залежить від індивідуальних особливостей, характеру наступної роботи і зовнішнього середовища.

В основній частині тренувального заняття, власне, і вирішуються його основні завдання. Тривалість основної частини залежить від характеру і методики виконання вправ, що використовуються, величини тренувального навантаження. Добір вправ, їх кількість – визначають спрямованість заняття.

У заключній частині заняття для приведення організму до стану якомога ближчого до доробочого і створення умов, що сприяють інтенсивному перебігу відновних процесів, інтенсивність роботи поступово знижують.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, що застосовуються в заняттях, розрізняють заняття вибіркової

(переважної) і комплексної спрямованості (В.М.Платонов, М.М.Булатова, 1995). Програму занять вибіркової спрямованості планують так, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне вирішення одного завдання (наприклад розвиток сили). Побудова занять комплексної спрямованості передбачає використання тренувальних засобів, що сприяють вирішенню кількох завдань (наприклад, послідовний розвиток швидкісних можливостей, сили і гнучкості).

Вибір тренувального навантаження ми рекомендуємо проводити у відповідності до завдань, що вирішуються.

Характеристика видів навантаження

Навантаження	Завдання, що вирішуються
Мале	Підтримання досягнутого рівня тренуваності; прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень
Середнє	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, вирішення окремих завдань підготовки
Значне	Стабілізація і подальше підвищення тренуваності
Велике	Підвищення тренуваності

Досить частим явищем яке зустрічається у дітей, через те що педагог хоче швидко досягнути значних результатів чи зрушень рівня фізичної підготовленості є перевтома дитячого організму.

При перевтомі порушується діяльність всього організму, найбільше істотно уражаються нервова система і кровообіг.

При першому ступені перевтоми припиняється ріст результатів, спостерігається їхнє зниження, з'являються скарги на порушення сну, загальну млявість, небажання займатися.

При другому ступені вираженість перерахованих ознак наростає, відзначається погана адаптованість до усіх видів навантажень.

При третьому ступені спостерігається безсоння, підвищена дратівливість, апатія, погіршення апетиту, відраза до заняття, страх при виконанні вправ, боязнь змагань, погіршуються вестибулярна стійкість і точність відтворення заданих рухів, нерідко з'являються болі неприємні відчуття в області серця, порушення серцевого ритму, задишка, почуття ваги в правому підребер'ї, виникають значні зміни електрокардіограми.

Зміна нервової регуляції, загального стану, зниження енергетичних ресурсів, погіршення функціонального стану окремих органів і систем обумовлюють падіння працездатності,

погіршення результатів, підвищену стомлюваність, зниження сили, швидкості, погіршення координації рухів. Ослаблення захисних сил організму сприяє виникненню простудних захворювань і травм, загостренню захворювань. Розвитку перевтоми сприяють порушення в стані здоров'я (хронічні захворювання, що приховано протікають, тренування, змагання в хворобливому стані чи незабаром після нього); невідповідність методики проведення занять стану здоров'я, віку, рівню підготовленості, індивідуальним особливостям; порушення загального режиму (перевантаження під час навчання, недосипання, неповноцінне харчування, нестача вітамінів, різні побутові безладдя і нервові потрясіння й ін.), нераціональний режим і методика тренування (форсоване тренування, часте застосування максимальних навантажень і їхня монотонність, недостатній відпочинок, погані гігієнічні умови проведення занять і ін.). Найчастіше перевтома виникає при передчасному підвищенні інтенсивності навантажень, при недостатніх інтервалах відпочинку між тренуваннями.

При перших симптомах перевтоми необхідно звернутися до лікаря і разом з ними внести корективи в тренувальний режим. Для відновлення працездатності варто зменшити обсяг і змінити характер навантаження, різноманітнити тренування (наприклад, перенести заняття з закритого приміщення на повітря - у парк, ліс, на берег ріки), чітко дотримуватись режиму дня, збільшити час відпочинку між заняттями. У цей період особливо корисними є прогулянки на свіжому повітрі, невеликі пробіжки, плавання. Звичайно при першому ступені перевтоми цих заходів виявляється досить. При другому ступені протягом 1-2 місяців до перерахованого додаються засоби, що відновлюють організм. При третьому ступені потрібно 2-3 тижня повного відпочинку з наступним переходом до активного відпочинку (3-4 тижня), призначення медикаментів (відновлювальні засоби, вітаміни, калій, кальцій і ін.). Легкі форми перевтоми при відповідних заходах можуть бути ліквідовані протягом 10-30 днів. Самопочуття може погіршуватись у випадку, якщо не припинити тренувань, або видужавши, відразу ж почати займатися з тією же інтенсивністю, що і до стану перевтоми. При правильній організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей організму і рівня його загальної і спеціальної фізичної підготовленості, при раціональній організації відпочинку, харчування, усього життєвого режиму стану перевтоми не виникає.

Нижче перераховані 10 найбільш розповсюджених симптомів, що виникають при перевтомі під час занять фізичними

вправами. Якщо Ви спортерігаєте в дитини більш 2-х симптомів із зазначених у переліку, то вона знаходиться на краю перевтоми.

- Постійне недоїдання, що приводить до не хватки енергії.
- Постійна хворобливість.
- Підвищення частоти серцевих скорочень в спокої і після ходьби.
- Підвищений ранковий кров'яний тиск.
- Дратівливість.
- Безсоння.
- Втрата апетиту.
- Порушення координації рухів.
- Утрата бажання займатись.
- Отримання травми чи хвороба.

Ефективність перебігу адаптаційних перебудов у результаті виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей, вимагає певної перерви між ними. В окремих випадках, ця перерва може бути відносно невеликою і не перевищувати доби, в інших – інтервал між заняттями однієї спрямованості значний. Природно, що тривалість інтервалів між заняттями залежить від величини навантаження: чим вона вища, тим триваліші паузи. Якість покращення рівня фізичної підготовленості багато в чому залежить від раціонального планування тренувального процесу. Перед тим як планувати потрібно визначитись з таких основних положень: початкові тестові показники, кількість тренувань.

У осінньо-зимовому періоді основними завданнями є всебічний розвиток фізичних якостей, загартування організму, досконале оволодіння технікою вправ необхідних для покращення рівня фізичної підготовленості та їх подальше удосконалення, виконання контрольних нормативів, виховання вольових якостей.

У весняно-літньому періоді основними завданнями є подальший розвиток фізичних і вольових якостей, удосконалення техніки виконання вправ.

Щоб уникнути перевтоми потрібно здійснювати самоконтроль за показниками приведеними в таблиці.

Симптоми втоми після навантажень різної величини

(Д.Харре, 1971)

Показник	Середнє навантаження	Велике навантаження	Надмірне навантаження	Відновний період після надмірного навантаження
Колір шкіри	Легке почервоніння	Значне почервоніння	Дуже значне почервоніння або надмірна блідість	Блідість, що зберігається протягом кількох днів
Рухи	Упевнені	Збільшення помилок, зниження точності	Значне порушення координації, поява явних помилок	Порушення рухів і безсилля на наступному тренувальному занятті
Зосередженість	Нормальна, коригуючі покази виконуються, повна увага	Неуважність, зниження сприйняття	Значно знижена зосередженість, велика нервозність, неуважність	Неуважність, нездатність виправляти рухи після 24 і 48 годин відпочинку, нездатність зосередитись під час розумової роботи
Загальна самооцінка	Ні яких скарг, виконуються всі навантаження	Слабкість у м'язах, утруднене дихання	Свинцевий тягар у м'язах, запаморочення	Важке висипання, неспокійний сон, постійний біль у м'язах і суглобах, безсилля, знижена фізична і розумова працездатність
Готовність до досягнень	Стойке бажання тренуватись	Знижена активність до продовження роботи	Бажання повного спокою і припинення роботи	Небажання тренуватись наступного дня, байдужість
Настрій	Піднесений, радісний, бадьорий	Радість з приводу майбутнього тренування	Поява сумнівів і страх перед новим тренуванням	Пригніченість, безперервні сумніви щодо цінності тренування, пошук причин для відсутності на тренуванні

Методичні завдання

1. Підберіть рухливі ігри для розвитку для всіх фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, одну з них для використання на рухливій перерві і одну під час прогулянки.

Фізична якість	На рухливій перерві	Під час прогулянки
Силові можливості	„Бій півнів”	„Ворони”
Швидкісні можливості	„День і ніч”	„Біг стоніжок”
Гнучкість	„Павук” (за умови забезпечення умов)	„Жабка” (за умови забезпечення умов)
Витривалість	„Гопак”	„Квач”
Спритність	„Бігуни стрибуни”	„Біг з перешкодами”

2. Поєднайте процес розвитку фізичних якостей (окремої якості) з процесом здобуття знань з інших предметів (математика, знайомство з навколишнім світом, середовищем).

Удосконалення спритності під час уроку у природних умовах

Місце проведення: галявина в парку.

Обладнання: 20 дерев'яних брусочків.

Гра через горбики і пеньочки

На одній стороні галявини розташований табір де живуть школярі. За лінією ліс. На відстані 40-50 см. один від одного розкидані кружки (пеньочки) і квадратики (горбочки). На протилежній частині галявини високе дерево в якому дупло з дикими бджолами.

Всі гравці розміщуються в таборі. Троє ведучих – бджоли стоять за деревом. За сигналом вчителя всі учні піднімаючи високо стегна ідуть по пеньочкам і горбиках.

На галявину ми вийшли
Піднімаємо ноги ми вище
Через кущики, горбочки
Через гілки і пеньочки
Хто високо крокував
Не спіткнувся не упав
Глянь в дупло старої гілки
Вилітають на нас бджілки

Ведучі починають кружляти навколо дерева і польоту бджіл промовляють:

“Жу-жу-жу”

Інші гравці промовляють:

Швидких не догнати
Нестрашний нам бджолин рій
Утікаємо в дім хутчій

Слово “дім” служить сигналом, по якому всі гравці стрибають по горбиках і пеньочках повертаються в табір. Бджоли кусають утікаючих. Після чого підраховують покусаних. Ведучі змінюються і гра продовжується.

Удосконалення спритності під час рухливої гри

“Їстівне – неїстівне”

Місце проведення: спортивний зал, майданчик, коридор в школі.

Обладнання: м'яч

Перед початком гри дітям пропонується пригадати, які овочі ростуть у нашій місцевості (морква, буряк, редька, капуста, огірки, помідори) і яка частина в них їстівна – вершки чи корінці.

Діти шикуються у колі, вчитель у центрі кола з м'ячем. Вчитель називає овоч і його частину і кидає м'яч учневі. Якщо частина їстівна то учень повинен спіймати м'яч, якщо неїстівна то пропустити. Наприклад, за командою морква – вершки учень пропускає м'яч, а капуста-вершки ловить. Гравець який помилився виходить з гри.

Ведучим може бути і один з учнів який добре знає овочі.

Тести для перевірки знань за темою:

“Фізичні якості та особливості розвитку у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку”

1. Виконання рухових дій з подоланням підвищеного (відносно до звичних умов) опору. Наприклад, підтягування в висі чи присідання з обвантаженням. (назвіть, що це за вправи).

1. Силкові вправи
2. Швидкісно-силкові вправи
3. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості
4. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості
5. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості

2.Виконання рухових дій, які вимагають прояву великих зусиль за якомога короткий час. Наприклад, стрибки, метання.

1. Силові вправи
2. Швидкісно-силові вправи
3. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості
4. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості
5. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості

3.Короточасне виконання відносно-простих за координацією вправ з субмаксимальною або максимальною швидкістю. Наприклад, ходьба, біг, плавання.

1. Силові вправи
2. Швидкісно-силові вправи
3. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості
4. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості
5. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості

4.Тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку, або їх повторне виконання до втоми. Наприклад, циклічні (біг, плавання, ходьба), ациклічні (присідання, віджимання).

1. Силові вправи
2. Швидкісно-силові вправи
3. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості
4. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості
5. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості

5.Виконання рухів в різних суглобах з якомога більшою амплітудою. Наприклад, нахил вперед.

1. Силові вправи
2. Швидкісно-силові вправи
3. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості
4. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості
5. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТАМОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Основи техніки фізичних вправ

Поняття "**техніка**" стоїть поряд з поняттям форми фізичної вправи, якщо мати на увазі не тільки зовнішню, але і внутрішню структуру руху. Однак відмінність полягає в тому, що термін "**техніка**" стосується не всіх, а лише відносно ефективних форм фізичних вправ, які раціонально сформовані з врахуванням закономірностей руху. Очевидно, що ступінь ефективності техніки вправ в кожний окремий момент відносний. Адже сама техніка безперервно оновлюється, стає ефективнішою у учня в процесі його фізичного удосконалення. Розрізняють *основу техніки*, її *основну ланку* і *деталі*.

Основа техніки – це сукупність тих ланок і рис динамічної, кінематичної і ритмічної структури руху, які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання визначеним способом (необхідна послідовність у прояві м'язових зусиль; необхідний склад рухів, які узгоджені в просторі і часі тощо). Невиконання або порушення лише однієї складової чи співвідношення в даній сукупності унеможливорює вирішення конкретного рухового завдання.

Основна ланка техніки – це найбільш важлива, вирішальна частина даного способу виконання рухового завдання. Успіх в оволодінні новими вправами залежить від правильного засвоєння основ техніки. Дотримуватись цього правила зобов'язані всі, незалежно від індивідуальних особливостей.

Деталі техніки – це другорядні особливості руху, які не порушують його основного механізму. Деталі техніки можуть бути неоднакові у різних учнів і в більшості випадків залежать від індивідуальних морфологічних і функціональних особливостей. Правильне використання індивідуальних особливостей характеризує індивідуальну техніку. Індивідуальні або групові особливості техніки прийнято називати **стилем**.

З дидактичною і науковою метою в цілісній дії виділяють певні фази або частини, які проходять в часі одна за одною. Розрізняють три фази: *підготовчу*, *основну* і *заклучну*.

У підготовчій фазі створюються найбільш вигідні умови для виконання дій в основній фазі. Цього досягають за допомогою руху, спрямованого в сторону, протилежну дії в основній фазі, або ряду послідовних рухів (розбігу чи

оберткових рухів), напрям яких наближається до напрямку дій в основній фазі.

В основній фазі всі рухи спрямовані на безпосереднє вирішення основного рухового завдання. Головне завдання цієї фази полягає в тому, що учень повинен раціонально використати рухомі сили у відповідному місці, напрямку і в необхідний момент.

В заключній фазі рухи стають дещо пасивними або активно гальмуються і направлені на утримання рівноваги.

Відомо, що вправи, які виконує учень, протікають в просторі і часі. Виходячи з цього, можна говорити про **кінематичну** структуру руху, яка включає його просторові, часові і просторово-часові характеристики. Кінематична структура руху визначається **динамічною структурою**, тобто взаємодією зовнішніх і внутрішніх сил, які обумовлюють даний рух. В складній цілісній руховій дії виділяють ще одну важливу сторону руху – **ритмічну**, яка комплексно виражає часові, просторові і силові відносини руху.

Отже, **структура руху** – це закономірний, відносно стабільний зв'язок всіх складових рухового акту як єдиного цілого.

Характеристики рухів

Просторові характеристики. До просторових характеристик техніки вправ відносяться положення тіла в просторі і траєкторія (шлях) переміщення частин тіла.

Положення тіла. При виконанні вправ тіло учня і його частини не тільки переміщуються в просторі відносно одні до одних, але і зберігають нерухомі положення завдяки статичним зусиллям м'язів. Необхідність виділення в техніці вправ "положення тіла" як самостійного компоненту пояснюється його великим і багатограним значенням в раціональній організації рухів, що досягається шляхом:

а) правильного вихідного положення, яке передає початок руху;

б) збереження потрібної пози в процесі самого руху.

При вирішенні деяких педагогічних завдань багато вихідних положень і статичні пози можуть мати і самостійне значення.

Вихідні положення приймаються з метою створення найбільш вигідних умов для початку руху і досягнення певного анатомо-фізіологічного ефекту.

Траєкторія руху. В кожному русі ми розрізняємо траєкторію (шлях) рухомих частин тіла учня. В самій траєкторії можна виділити: *форму, напрям і амплітуду*.

За формою траєкторії розрізняють рухи прямолінійні і криволінійні. Практика показує, що учень при виконанні вправ рідко коли виконує прямолінійні рухи. Це пояснюється тим, що навіть самі прості, природні рухи в окремих суглобах – це колові рухи. При всіх змінах напрямку руху в раціональній техніці спостерігають заокруглений рух. Перевага криволінійних рухів при різних змінах напрямку полягає в тому, що учневі немає необхідності тратити додаткові м'язові зусилля для подолання інерції руху.

В тих випадках, коли рухове завдання заключається в тому, щоб розвинути найбільшу швидкість руху якої-небудь частини тіла на короткому шляху (наприклад, при виконанні поштовху ногами в стрибках), перевагу мають прямолінійні рухи.

Різновидності за формою траєкторії активних рухів визначаються, головним чином, особливостями нервово-моторної координації.

Ефективність впливу вправ на організм учнів і успішне дотримання техніки вправ залежать від **напрямку траєкторії** рухомого тіла і його частин. Наприклад, ривкові відведення зігнутих рук перед грудьми з метою розтягування грудних м'язів не дадуть користі, якщо рух буде виконуватись в сторони – донизу, а не в сторони або в сторони – доверху.

При здійсненні контролю за напрямом руху і під час орієнтації в просторі ведучу роль відіграє зір. Тому під час великих і швидких змін напрямку руху рух головою завжди випереджує рух основних частин тіла (наприклад, при виконанні повороту на 360 градусів голова входить у поворот останньою, але завершує його першою).

Амплітуда руху – це розмах руху. Величина амплітуди визначається в кутових градусах, як величина відхилення точок коливання від середнього положення до крайнього. Амплітуда рухів окремих ланок тіла людини залежить від будови суглобів й еластичності м'язів та зв'язок.

Часові характеристики. До часових характеристик рухів відносяться тривалість і темп рухів.

Тривалість. Тривалість положень і рухів відіграє суттєву роль в зміні діяльності організму дитини. Змінюючи тривалість виконання вправ, ми можемо регулювати загальний об'єм навантаження.

Темп рухів. Під темпом слід розуміти частоту повторень циклів рухів або кількість рухів за одиницю часу.

Просторово-часові характеристики.

Швидкість руху. Характеризує переміщення тіла (або окремої частини) в просторі за одиницю часу. Визначається

швидкість відношенням довжини шляху, що проходить тіло (або його частини), до часу, затраченого на подолання цього шляху. В більшості випадків швидкість вимірюють в метрах за секунду. Якщо швидкість руху постійна протягом всього шляху, то такий рух називається **рівномірним**, а коли вона змінюється – **нерівномірним**. Зміна швидкості за одиницю часу називається **прискоренням**. Воно може бути позитивним і негативним.

Рухи, що виконуються без різких змін швидкості називаються **плавними**. Рухи, які починаються зразу ж з великих швидкостей, і рухи нерівномірно-прискорені або нерівномірно-сповільнені називаються **різкими**.

Динамічні характеристики. Сили, що впливають на рухи людини, розділяють на **внутрішні і зовнішні**.

До **внутрішніх сил** відносяться:

- 1) активні сили рухового апарату – сила м'язів;
- 2) пасивні сили опорно-рухового апарату – еластичні сили м'язів, в'язкість м'язів тощо;
- 3) реактивні сили – сили, що виникли при взаємодії ланок тіла в процесі руху з прискоренням.

До **зовнішніх сил** відносяться сили, які діють на тіло учня ззовні:

- 1) сила ваги власного тіла;
- 2) сила реакції опори;
- 3) сила опору зовнішнього середовища і фізичних тіл.

Ритмічна характеристика. **Ритм** – це найбільш інтегральна характеристика техніки рухів. Обов'язковою умовою ритму є наявність в даному русі сильних, акцентованих в якому-небудь відношенні моментів і зміна, чергування різних інтервалів часу. Тому ритм є комплексною характеристикою рухів, яка виражає відповідність їх елементів відносно умов, в часі і в просторі. Таким чином, руховий ритм можна визначити як відносно правильно організований розподіл зусиль в просторі і в часі.

Структура процесу навчання

Формування в дітей конкретних рухових навиків – одне з головних завдань фізичного виховання. Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування вправи.
2. Етап поглибленого розучування.
3. Етап закріплення та вдосконалення вправ.

Суть кожного етапу навчання можна коротко сформулювати так:

- на **першому етапі** відбувається початкове розучування рухової дії; тобто це – стадія, на якій виробляється вміння відтворювати техніку руху в загальній “грубій” формі. Характерними для цього етапу є постановка рухового завдання і допомога дитині в пошуку найраціональніших (ефективних) шляхів його вирішення;

- **другий етап** характеризується поглибленим, деталізованим розучуванням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, яке частково переходить у навик;

- на **третьому етапі** забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійкий навик, що придбав якості, котрі дозволяють цілеспрямовано використовувати його в різних умовах рухової діяльності.

Для того, щоби правильно побудувати навчальний процес і раціонально використовувати різноманітні методичні прийоми, важливо знати і широко застосовувати не тільки загальні закономірності формування рухових навиків, але й вікові особливості цього процесу.

Етап початкового розучування вправи

Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії. Перед педагогом стоять декілька завдань:

- створити попередню уяву про вправу;
- правильно й доступно поставити перед учнем рухове завдання;
- допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;
- навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;
- сформувати загальний ритм рухової дії;
- попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про вправу, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію.

Перш за все педагог повинен **назвати вправу** згідно термінології. Це дасть можливість зосередити увагу учнів на матеріалі, який вивчається. Термінологічна назва вправи передуює її показові, встановлює в пам'яті учня уяву, пов'язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елемента, який буде показаний. Назва вправи відображає істотну сторону техніки виконання вправи, її суть. Інформація, отримана від термінологічної назви, дає можливість

учневі зрозуміти, як виконувати ту чи іншу вправу, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати.

Назва вправи і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення загального образу вправи в свідомості учня і встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу.

Наступним кроком учителя є **демонстрація вправи**. Назвавши вправу за термінологією, учитель пропонує подивитись, як вона виконується. Показ вправи в натуральному вигляді дає можливість у більшому об'ємі доповнити уявлення про просторово-часові параметри рухів. Під час показу за допомогою зорового аналізатора учні засвоюють конкретні дані про вправу. Тому, демонструючи вправу, треба враховувати таке:

- показ має бути зразковим, а той, хто демонструє вправу, повинен володіти найновішою технікою. Це дасть можливість створити правильну уяву про вправу. При цьому повинні враховуватись підготовленість учнів, фактор заохочення (на певних етапах роботи з дітьми, поступово покращувати якість і збільшувати амплітуду виконання);

- показуючи, слід акцентувати увагу на складних і небезпечних моментах, але не можна залякувати дітей, вселяти в них страх і гальмувати рішення рухового завдання;

- для кращого сприйняття вправи необхідно визначити точки й об'єкти огляду;

- показуючи, не слід виконувати зайвих рухів (наскоки, красиві зіскоки тощо), що може відвернути увагу учнів від основної вправи.

У випадку, коли вчитель не володіє показом, необхідно для демонстрації вправи підготувати учня або вміти імітувати дану вправу.

Практика роботи показує, що демонстрування вправи в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями.

Пояснення основ техніки вправи, яка вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчувати в процесі виконання вправи. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку учень отримав при зоровому сприйнятті рухової дії. Перш за все слід, по можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, про динаміку м'язових зусиль у процесі

її здійснення, виділити об'єкти акцентування уваги і т.п. Тобто дати відповідь на питання, визначені П.К. Анохіним у механізмах акту поведінки: **Що робити? Як робити? Коли робити?** Це дасть можливість більш точно усвідомити вправу, уточнити вже існуючу в грубій формі початкову програму дій і оцінити систему сигналів, котра визначає форму рухової відповіді, а це прискорить встановлення провідного рівня побудови руху, визначення рухового складу і внесення відповідних корекцій. Пояснюючи, слід використовувати спортивну термінологію. Застосування термінів робить пояснення коротшим і легше запам'ятовування основних відомостей про техніку вправи.

Пояснення стає дохідливішим тоді, коли його доповнюють відповідними **наочностями**. Особливо продуктивними в створенні просторового уявлення є відеоматеріали зі зображенням елементу, який вивчається, відео котрих можна прокручувати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщеннях учня в просторі. В практичній роботі особливо з дошкільнятами, часто застосовують відповідні ілюстрації – малюнки, схеми, кінограми, макети тіла гімнаста тощо. Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення вправи і ними слід скористатися при першій же необхідності.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне **"відчуття" рухів**. Для цього в практиці роботи застосовується **безпосереднє виконання вправи**.

Перші пробні намагання виконати вправу мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухового навичку. Учень отримує перші рухові відчуття (до процесу формування попередньої уяви про вправу безпосередньо включається руховий аналізатор) і важливо, щоб між тими відчуттями і сформованими раніше за допомогою показу і пояснення зв'язками й асоціаціями не було великих розходжень.

Перші спроби допомагають учневі реально оцінити свої можливості, а викладачеві дають інформацію, яка дозволить уточнити подальший об'єм навчальної роботи, індивідуалізувати методику і намітити подальші шляхи навчання.

Під час розучування нескладних вправ етап початкового навчання може закінчуватись вже після перших спроб, якщо, звичайно, вони будуть вдалим. При вивченні складних рухових дій головні труднощі ще, зазвичай, попереду.

Після попереднього ознайомлення з вправою перед викладачем ставиться завдання – вибрати найраціональніші методи і прийоми дальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухового навику вибір методичних прийомів особливо великий.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання вправи спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання вправи багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок. Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати. Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи учня і змушують його виконувати вправу в заданих просторово-часових параметрах. Для виправлення нетипових (індивідуальних) помилок важливо правильно розпізнати причини їх виникнення, тому що для успішного виправлення помилок необхідно перш за все ліквідувати причини їх появи.

Причин, котрі породжують помилки в техніці виконання вправ багато.

Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. **Невиконання окремих дій у вправі.** Це призводить в основному до невиконання вправи.

2. **Несвоєчасне виконання окремих дій в вправі.** Ця причина пов'язана з розподілом дій у часі. Наприклад, швидкий або із запізненням розгин ногами під час виконання опорними стрибка. Це свідчить про те, що учень ще не сприймає ритму, не відчуває і не контролює переміщення тіла в просторі.

3. **Неправильний напрям руху.** Подібна причина є типовою і свідчить про тимчасове невміння учня координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, а в старших класах це може статись під час засвоєння складних за координацією вправ, де точний напрям переміщення тіла і його частин відіграє домінуючу роль.

4. **Недостатня фізична підготовка.** Аналізуючи характер помилки в техніці виконання вправи або окремих її дій, викладач у першу чергу повинен сказати, які з фізичних якостей недостатньо розвинуті і, залежно від того, визначити додаткові завдання, котрі передбачали б підготовчі вправи, вибірково спрямовані на розвиток необхідних якостей.

5. **Боязнь виконання вправи.** Емоція страху є не що інше, як прояв впливу рефлексу самозахисту, котрий стає причиною надмірного напруження м'язів і обмеження амплітуди рухів, що нерідко спостерігається при незвичних переміщеннях тіла в просторі, під час виконання вправ на високих приладах та в ситуаціях, пов'язаних із підвищеним ризиком отримати травму.

Травматизм на заняттях з фізичного виховання пов'язаний з виконанням рухових дій в специфічних умовах.

До **найбільш суттєвих факторів**, що визначають ці умови, відносяться:

1. Наявність великої кількості різноманітних за формою та змістом рухів.

2. Наявність переважної більшості рухів, що виконуються зі зміною положення тіла в просторі.

3. Уміння управляти рухами в польоті та при приземленні.

Щоб своєчасно передбачити нещасний випадок і можливі травматичні пошкодження, слід знати причини, що їх викликали. В основі цих причин майже завжди лежать відхилення від правильно організованого педагогічного процесу, порушення гігієнічних вимог або організаційно-господарські недоліки.

До **основних причин травматизму** відносяться:

– недотримання правил організації і методики проведення занять;

– недостатній рівень виховної роботи серед учнів;

– недооцінка або неправильне використання прийомів фізичної допомоги і страхування;

– відсутність або несистематичне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я учнів;

– невідповідність одягу і взуття вимогам для занять;

– несистематична перевірка якості обладнання та інвентарю, а також відсутність контролю за встановленням обладнання і приладів.

При проведенні занять важливо враховувати самопочуття дитини і пам'ятати, що причиною нещасного випадку може бути втома. Педагог зобов'язаний **знати головні ознаки втоми**. Це перш за все:

1) Надмірне потовиділення і почервоніння шкіри обличчя.

- 2) Погіршення якості виконання вправ.
- 3) Порушення координації.
- 4) Зниження уваги учнів.

При перших ознаках втоми слід зменшити навантаження, змінити його характер, виключити вправи, що потребують прояву значних м'язових і вольових зусиль, великої точності рухів, а також вправи, виконання яких пов'язано з ризиком. Якщо спостерігається велика втома, то слід припинити заняття.

Отже, правильна організація занять, суворе дотримання основних дидактичних принципів і вірне застосування різноманітних методів і методичних прийомів на заняттях з фізичного виховання зводять спортивний травматизм до мінімуму.

Одним з найбільш діючих засобів попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання є допомога і страхівка.

Допомога – безпосередні фізичні зусилля, що докладає страхуючий з метою правильного і успішного завершення окремої ланки або цілої вправи, яку вивчає учень. Допомога, як методичний прийом, застосовується для полегшення виконання вправи, створення належних умов для більш швидкого оволодіння технікою виконання вправи, сприяє формуванню в учнів конкретних рухових навиків. В одних випадках, застосовуючи фізичну допомогу, викладач допомагає учням переміщатись в просторі (уточнити напрям, амплітуду), в других - уточнює прикладені зусилля, а також полегшує виконання статичних вправ і переміщень з них. Однак допомогу слід надавати вміло, вибираючи потрібний момент, і, докладаючи відповідні зусилля. Тільки тоді вона виправдає своє головне завдання, як методичного прийому навчання вправ і надійного засобу попередження спортивного травматизму.

Поряд з цим, не слід забувати про негативний вплив фізичної допомоги на процес засвоєння вправи. Надмірна опіка шкідлива. Учень звикає до страхуючого і внаслідок цього втрачає впевненість у своїх силах, спостерігаються прояви страху. Не можна всю роботу виконувати за учня, бо не залишиться потрібних слідів для створення динамічного стереотипу. Допомагати треба тільки при перших спробах, коли учень не може самостійно виконати вправу або коли він неправильно її виконує. Як тільки учень зрозуміє, відчує рух і стане виконувати його самостійно - допомога має бути замінена страхуванням.

У практичній роботі застосовуються такі різновидності фізичної допомоги: "проводка", підтримка (фіксація), підштовхування (допомога в необхідний момент).

Проводка – надання фізичної допомоги від початку вправи до її закінчення. Прийоми “проводки” полегшують оволодіння рухом в цілому. Зусилля викладача мають відповідати характеру вправи і ступеню оволодіння нею. При допомозі “проводки” успішно виконуються підйоми, оберти, зв’язки одних елементів з другими.

Підтримка (фіксація) – один з важливих прийомів допомоги. Вона має місце на початку розучування вправи, коли учень виконує її ще не досить вдало, невпевнено і не може сприйняти або зрозуміти окремі рухи чи положення тіла. Педагог утримує тіло дитини, фіксуючи його в певному положенні. Підтримку застосовують під час виконання як динамічних, так і статичних вправ. У цих випадках підтримку застосовують для полегшення вправи і фіксації тіла в потрібному положенні. Наприклад, підтримка є важливим методичним прийомом навчання підтягуванню на перекладині. При цьому дуже важливо зафіксувати положення тіла в найвищій точці. Підтримкою користуються також під час виконання статичних вправ.

Підштовхування - короткочасна фізична допомога під час виконання окремих складових руху. Надаючи короткочасну допомогу, викладач сигналізує учневі про необхідність виконати вправу швидше, повільніше або змінити амплітуду, допомагає своєчасно виконати поворот.

Питома вага різних прийомів залежить від характеру вправи, індивідуальних особливостей учня, рівня його фізичної і технічної підготовленості, а також індивідуальних особливостей страхуючого. Це - його зріст, фізична сила, швидкість реакції тощо. У міру зростання рівня технічної і фізичної підготовленості учня допомогу, “проводку”, підтримку та направляючу допомогу слід зменшити або припинити зовсім, замінивши її страхуванням.

Страхування – це готовність педагога або страхуючого надати необхідну допомогу учневі у випадку невдалого виконання вправи, щоб запобігти падінню, удару або іншому травматичному пошкодженню. Страхування і фізична допомога тісно пов’язані між собою. Питома вага різновидностей страхування особливо зростає при самостійному виконанні вправ, коли фізична допомога зводиться до мінімуму або зовсім припиняється.

До основних різновидностей відносяться: індивідуальне і групове страхування з застосуванням технічних засобів (амортизуючі пристрої, поролонові мати тощо) і самострахування. Страхуючий повинен уважно слідкувати за

виконанням вправи до кінця, тому що травму можна отримати через падіння після приземлення. Використовувати варіанти страхування слід з врахуванням індивідуальних особливостей страхуючого й учня (ріст, вага, фізична сила, швидкість реакції, і ін.).

Самострахування – це уміння учня самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння, учень може припинити вправу або видозмінити її. Для того, приступаючи до розучування нової вправи, що пов'язана з ризиком падіння, викладач зобов'язаний вказати учневі на необхідний, в даному випадку, прийом самострахування, тобто пояснити, який рух він має зробити при невдалому виконанні. Кожен викладач від самого початку занять з фізичного виховання має виховувати в учнів навички самострахування. Ці завдання успішно розв'язуються за допомогою акробатичних вправ. Володіння перекидами вперед і назад з будь-якого положення дає можливість учневі під час невдалого виконання стрибка або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид чи перекидат.

Необхідно чітко усвідомити, що самостійне виконання вправ є дійовим засобом виховання в учнів впевненості, рішучості, сміливості та інших волевих якостей. Отже, не слід вдаватись до мілкої опіки і позбавляти їх будь-якої самостійності: треба розумно і вміло застосовувати запобіжні заходи проти спортивного травматизму.

Для успішного здійснення допомоги і страхування треба знати і суворо дотримуватись таких вимог:

1. Знати техніку виконання вправи і вміти вибрати місце для страхування, не заважаючи учневі.

2. Чітко знати місце можливого падіння в разі невдалого виконання вправи і бути готовим швидко надати необхідну допомогу.

3. Знаходитись в найбільш стійкому положенні (у більшості випадків - це стійка ноги нарізно) і, поряд з цим, бути готовим швидко переміститись на нове місце, враховуючи характер вправи.

4. Не чекати падіння, а попередити його, надаючи відповідну допомогу учневі.

5. Вибирати необхідні способи і прийоми допомоги та страхування, враховуючи рівень фізичної і технічної підготовленості учня та характер вправи.

6. Враховувати індивідуальні особливості учня.

7. Застосовувати індивідуальне, а при необхідності – і групове страхування.

8. Широко застосовувати для страхування тренажери.

9. У процесі розучування вправ треба пояснювати учням, де можуть бути падіння, і що необхідно зробити при невдалому виконанні вправи.

Отже, застосування прийомів допомоги і страхування в рішучий момент є дуже складною і відповідальною справою і вимагає від педагога підвищення його кваліфікації, вдосконалювання в прийомах, застосування нових прийомів тощо. Надійне страхування створює сприятливі умови для впевненого виконання найскладніших вправ, знижує негативну дію рефлексу самозахисту, сприяє вихованню в учнів сміливості, рішучості та впевненості у своїх діях і є надійним запобіжним заходом проти спортивного травматизму.

У тих випадках, коли є складнощі у застосуванні прийомів допомоги і страхування, учні повинні користуватись прийомами самостраховки. Вони дозволяють учневі вийти зі складного положення шляхом припинення виконання вправи і зіскоку з приладу, змінюючи рух, своєчасним виконанням додаткових дій або додатково опираючись на прилад.

До прийомів самостраховки відноситься й уміння падати. Учень, падаючи назад, повинен уміти згинатись і виконувати перекид назад; при падінні вперед – перекид вперед або перехід в упор лежачи, згинаючи руки, при падінні на бік – притиснути руки до тіла і максимально напружитись. Розслаблення м'язів приводить до травми.

6. **Втома.** Перші спроби виконати нову вправу швидше призводять до втоми, ніж виконання її на подальших етапах. Це стається тому, що незвичні рухи здійснюються з надмірними м'язовими напруженнями і створення нових координацій висуває підвищені вимоги до нервової системи. Це зобов'язує дбайливо ставитись до контролю за мірою повторень.

7. **Недостатнє розуміння рухового завдання.** Ця причина може призвести до виникнення найрізноманітніших помилок. Ліквідується вона за допомогою доступного і конкретизованого пояснення, якісною демонстрацією (натуральною й опосередкованою – малюнки, кінограми і т.п.), методами активізації уваги і поглибленого усвідомлення рухового завдання.

8. **Негативний перенос навик.** Головний шлях до попередження або послаблення його впливу полягає в раціональній послідовності процесу навчання.

Перенос навик. Суттєве значення в навчанні вправ має взаємодія, "перенос", навиків, які сформовані раніше або формуються паралельно. З фізіологічної точки зору перенос навиків можна пояснити тим, що при створенні нової програми рухів, функціональна система, яка виникає, залучає готові рухові координатії і, в залежності від того, наскільки вони відповідають об'єктивно необхідній архітектурі рухової дії, перенос навиків може бути позитивним або негативним, повним або частковим. **Позитивний перенос навиків** широко використовується в процесі вивчення фізичних вправ. З урахуванням закономірностей переносу визначають послідовність вивчення різних вправ таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі умови для оволодіння іншими. При визначенні послідовності навчання з використання взаємозв'язків навиків рухові дії систематизуються по групах на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності вправ. Тоді кожна засвоєна вправа виконує роль підвідної (підготовчої) для наступної. Ці вправи схожі за структурою, а особливо у ведучих ланках техніки. У деяких випадках доцільно спочатку вивчати не найлегші і найпростіші вправи в структурній групі, а ті з них, які є профілюючими для всіх інших.

Негативний ефект переносу навиків найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці у ведучих ланках техніки фізичних вправ. Щоб уникнути впливу негативного переносу навиків бажано так планувати навчальний процес, щоб не було одночасного формування "конкуруючих" навиків, вибравши при тому таку послідовність навчання, коли вплив негативного переносу був би найменшим. У випадку **одностороннього переносу** (коли один навик впливає на інший, а зворотнього впливу не спостерігається) в першу чергу має формуватися той навик, який піддається негативному впливу зі сторони іншого. Далі, в міру закріплення навиків, з'являється можливість переборювати їх негативні впливи один на одного, "зіштовхнувши" їх під час почергового виконання вправ. Це, враховуючи попереднє, сприяє виробленню тонких координацій.

9. Надмірна "скутість" або "розслабленість" тіла або його частин. Ця причина поступово зменшує свій вплив завдяки поліпшенню координаційних здібностей (упорядкування процесів збудження і гальмування) і розвитку фізичних якостей(сила м'язів).

Таким чином, початковий етап розучування вправи, зазвичай, супроводжується значними відхиленнями фактичної

картини руху від заданого зразка. Ці відхилення мають природний характер, тобто обумовлені природними закономірностями початкового формування механізмів руху (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність у роботі механізмів нервово-м'язової координації, їх диференціація тощо). Але причинами помилок можуть бути і недоліки в методиці навчання.

Щоб ліквідувати помилку, педагог повинен швидко визначити її причину. Інакше багаторазове помилкове повторення вправи призведе до створення стійкого динамічного стереотипу. Щоб його зруйнувати, потрібен довготривалий процес змін умов середовища або спеціальна руйнація рухової структури внаслідок зміни складених раніше умовно-рефлекторних зв'язків, що може суттєво вплинути на руховий стереотип або окремі його елементи. Якщо помилка стала складовою частиною рухового стереотипу, виправлення її вимагатиме більше часу. Тому не слід багаторазово повторювати вправу з помилкою. Якщо ж помилка закріпилась, то для її виправлення можна застосувати такі прийоми:

1. **Зупинити на деякий час виконання вправи**, щоб загальмувати непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а лише після цього знову приступити до розучування, акцентуючи увагу на тих фазах, де зафіксувалась помилка в минулому.

2. **Перевчити вправу** (якщо це можливо, враховуючи особливості техніки) в іншу сторону.

3. **Скористатись прийомом "від важкого до легкого"**. Зупинити виконання вправи, в котрій фіксується помилка, і вивчати вправу важчу, але подібну за структурою.

4. **Посилити страхування**, додатково покласти м'які поролонові мати, щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, котрий заважає правильному оволодінню технікою вправи.

5. **Застосовувати словесний звіт про пророблену роботу**. Висловлюючи усно всі деталі техніки у відповідній послідовності, учень краще усвідомить суть окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість скоріше ліквідувати помилки.

Етап поглибленого розучування

Якщо етап початкового розучування вправи передбачає, головним чином, засвоєння основ техніки, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення.

Основні завдання цього етапу передбачають:

– уточнення техніки виконання вправи згідно її просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей учнів;

– удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання вправи;

– встановлення самоконтролю за руховими діями.

Згідно фізіологічних понять, на цій стадії формування рухового навичу починається його закріплення, найтонша спеціалізація й упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього гальмування та ін.), що дозволяє тонко диференціювати рухи. Сприяють формуванню цих процесів методи навчання.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає **метод цілісної вправи з вибіркоким вичленуванням деталей**. На тлі цілісного виконання вправи увага учнів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій по частинах. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки вправи. Найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок. На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, як от: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

У міру становлення й упорядкування уявлення про технічну основу вправи створюються умови для уточнення попередньої уяви в головних ланках рухової дії. Дуже важливо вчасно до цього приступити. Передчасне внесення детальних уточнень і поправок до системи рухових рефлексів, яка склалася на попередньому етапі, але ще не встигла закріпитись, може призвести до суттєвих змін у цій системі і втрати правильного уявлення про технічну основу вправи. Деяке запізнення з внесенням уточнень теж може суттєво вплинути на хід становлення рухового навичу. Надто пізнє внесення поправок буде вже не уточненням, а перероблянням раніше складеного й успішно закріпленого рухового динамічного стереотипу.

Уточнення попередньої уяви про вправу потребує великої продуманості і копіткої роботи. В цьому процесі педагог допомагає учневі, використовуючи різні прийоми:

1. **Застосування підвідних вправ**, що відіграє дуже важливу роль в уточненні рухових уявлень. Відомо, що підвідні

вправи подібні структурою до того елементу, котрим оволодіває учень. Така умова обов'язкова, бо вона впливає зі самого поняття "підвідні". Ці вправи, зазвичай, легші, ніж основні.

Іноді доцільним є вивчати вправу через складніший варіант.

Без сумніву можна відзначити, що вдалий підбір підвідних прав значно полегшує оволодіння учнями основної вправи.

2. **Повідомлення учням характеру рухових уявлень**, котрі виникають у педагога в процесі виконання вправи, яку вивчають. Учні мають знати не тільки те, що видно зі сторони, але й те, що потрібно відчувати під час виконання вправи. Звичайно, викладач може поділитися своїми відчуттями тільки тоді, коли він має відповідний досвід виконання цієї або аналогічної вправи. Передаючи свої уявлення, зв'язані з правильним виконанням вправи, викладач повинен користуватися образними порівняннями. Вміння коротко, але образно передати свої уявлення – велике мистецтво. Тому, перш ніж повідомити учням про характер рухових уявлень, треба чітко продумати, що і як їм розказати.

3. **Усні або письмові звіти учнів про вправу**, котру вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння учнем основ техніки вправи, просторових і часових параметрів руху. В більшості учнів перші спроби здійснюються при неточному проектуванні руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їхні дії правильні. Інші не можуть навіть дати певної оцінки своїх дій. Тому вони не мають можливості зіставляти (порівнювати) результати свого виконання з ідеальним образом рухової дії, котра склалася в уявленні. Всесторонньо активізуючи увагу учнів, заставляючи їх усвідомити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням вправи, викладач допомагає учням краще засвоїти вправу.

4. **Обговорення техніки виконання вправи з учнями**, котрі засвоїли вправу, і тими, котрі почали засвоювати. Інколи у кваліфікованого викладача, не дивлячись на зразковий показ і доступне пояснення техніки, учень все ще погано сприймає вправу. В той самий час варто кому-небудь з учнів, котрі засвоїли вправу, додати до вказівок педагога будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття дитини, як вправа починає виходити краще. Чому? У процесі розучування вправи викладач повинен повідомляти учням не тільки те, що явно видно під час її демонстрації, а й те, що необхідно відчувати, коли виконуєш сам. На жаль, навіть висококваліфіковані викладачі не завжди це можуть зробити, тому що вправу, котру засвоює учень, педагог вивчав давно і,

природно, він не в змозі повідомити учням об'єктивні відчуття. У той же час у учня, котрий недавно вивчив вправу, ще свіжі в пам'яті ті уявлення, що необхідні учневі, котрий засвоює цю вправу. Розповідаючи про характер рухових уявлень, котрі виникають у нього в процесі правильного виконання вправи, учень (котрий засвоїв вправу) приносить велику користь учням, які почали оволодівати вправою. Звичайно, такі обговорення слід проводити під контролем педагога і так, щоб ні за яких умов обговорення не знижувало його провідної ролі.

5. **Надання фізичної допомоги** під час виконання вправ відіграє важливу роль у процесі уточнення рухових уявлень. Особливе значення має застосування цих прийомів на початку формування рухового навичку, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла учня в просторі, його переміщення в процесі виконання вправи, коли виникає необхідність в уточненні переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Тоді викладач допомагає учневі у вигляді супроводу, підтримки, підштовхування. Значення допомоги помітно зростає під час вивчення складних вправ (як за координацією, так і за затратами м'язових зусиль). У таких випадках іноді застосовується фіксація окремих, складних у засвоєнні, положень. Якщо учень не може зрозуміти шляху переміщення тіла і окремих його частин у процесі виконання вправи, то вчитель, утримуючи тіло (частину тіла) учня в певних проміжних положеннях, допомагає йому уточнити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням вправи, з відповідним напрямком переміщення тіла. Якщо учень не володіє технікою виконання силової вправи, то викладач, протримавши його деякий час у відповідному положенні, допоможе йому включити в роботу ті м'язи, котрі необхідні для виконання вправи.

При поглибленому розучуванні вправи **самоконтроль** носить характер термінової і точної інформації про якість виконання вправи. Вдумливий учень під час виконання вправи намагається контролювати всі свої дії, аналізувати ті відчуття, котрі виникають у процесі здійснення рухів. Він спочатку відчуває деталі, що потім стають ніби орієнтирами, спираючись на котрі учень запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки вправу виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, учень зможе в наступній спробі внести необхідні корективи і покращити якість виконання.

Відоме значення під час самоконтролю має **оцінка ритму** виконання вправи, тобто чергування її фаз у часі. Учень, знаючи ритмічний малюнок заданої вправи, може визначити правильне виконання вправи за ритмом, у якому вона була виконана.

Значну допомогу в засвоєнні і закріпленні рухових дій надають також і **зовнішні орієнтири**, за допомогою яких здійснюється контроль за переміщенням тіла і його частин у просторі. Використовуючи орієнтири, можна допомогти учневі:

- уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;
- виконати рух визначеної величини;
- визначити місце прикладання головних м'язових зусиль.

Етап закріплення та удосконалення вправ

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

- закріпити навик володіння технікою вправи;
 - розширити діапазон варіативності техніки вправи для доцільного виконання її в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей;
 - завершити індивідуалізацію техніки виконання вправи відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей.
- Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість обладнання і приладів, їх розміщення тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, котрий лежить в основі рухового навичу, і разом з тим збільшення його рухомості – для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов.

Динамічний стереотип, якому відповідає руховий стереотип, характеризується тим, що в певних умовах учень виконує дії однаково правильно.

Завдяки поступовому утворенню й ускладненню умовно-рефлекторних зв'язків, дії поступово стають наочнішими, досконалішими. Такий ступінь оволодіння рухами часто називають **автоматизованим (закріпленим) навиком**. Властивим для закріпленого навичу є те, що виконання однієї деталі руху рефлекторно викликає виконання наступної. При чому навіть найвищий ступінь автоматизації руху не знижує провідної ролі свідомого контролю з боку учня. В цьому легко переконатися під час виконання будь-якої добре засвоєної вправи. Так, наприклад, учень, виконавши вже закріплену вправу, завжди зможе до найменших подробиць проаналізувати

всі дії. Навіть більше: якщо в процесі виконання вправи допущені незначні відхилення від правильного виконання, то він під час виконання вправи встигає проаналізувати свої дії і внести відповідні поправки (в напрямку швидкості переміщення тіла і окремих його частин, в прикладанні м'язових зусиль і т. п.).

Закріплення рухового навичку тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – **стабілізацією руху**. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання вправи впливові зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають її правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення вправи учень може достатньо точно виконати її тільки за певних умов, то після стабілізації рухового навичку умови, за яких виконують вправу, не мають значення. Незвичні умови змагання, виконання на оцінку, наприклад, не збивають учня, і він успішно справляється з виконанням вправ.

Вправи стандартного типу і з помірно вираженою варіативністю закріплюють методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навичку повторення рухів може проходити в різноманітних з'єднаннях (зв'язках) з іншими вправами і за зміни умов. Дії варіативного типу закріплюються методами повторно-перемінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому поєднується спочатку з обмеженою, а потім з більш значною зміною умов рухової діяльності.

Варіативність руху досягається його багаторазовим відтворенням у різних умовах, коли він має виконуватись зі зміною деталей кінематичної, динамічної та ритмічної характеристики руху. Це може відбуватись за:

- ускладнення зовнішніх умов;
- зміни у фізичному і психічному стані учня (втома, відвернення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);
- наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними елементами, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність побороти вплив негативного переносу навичку;
- зростання фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки вправ і виховання фізичних якостей, котрі забезпечують максимальну ефективність дій.

Отже, різноманітний методичний підхід дає можливість добитись впевненого і стабільного виконання вправи і збереження цього стану на тривалий час.

Гнучкий підхід у застосуванні різноманітних методичних прийомів забезпечує стабільність у засвоєнні вправ. Тому, крім прийомів, які застосовувались під час розучування, використовують прийоми, котрі стимулюють краще виконання вправи. Серед них – орієнтири, які допомагатимуть не тільки засвоювати техніку, але й удосконалювати її. Ефективне застосування орієнтирів стимулює найкраще виконання елементу.

Поряд з такими суто технічними формами стимулювання кращого виконання вправ у практиці роботи застосовують й інші – педагогічні прийоми, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Відомо, що емоції створюють умови, котрі полегшують проведення нервових імпульсів і, тим самим, допомагають виникненню різноманітних зв'язків між окремими сенсорними (чутливими) системами, між внутрішніми органами і руховим апаратом. Високий рівень емоційного стану учнів дозволяє краще засвоювати вправи. Підвищення емоційної кривої в процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню вправою, але й за допомогою похвали, а часом і навпаки – поганой оцінки за виконану вправу ("**похвала**" і "**покарання**"). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять учнів, або завжди применшують їх успіхи – незалежно від істинної якості виконання вправи. Такий підхід до справи недоцільний. Уміле використання так званих додаткових подразників допоможе підтримати відповідний настрій учнів і, як наслідок, створить необхідні умови для відмінного оволодіння вправою.

Значною мірою стимулює краще виконання вправи і такий прийом як періодична зміна спортивного костюма.

Вирішуючи завдання удосконалення рухових навиків, необхідно не тільки стимулювати краще виконання елементів у стандартних умовах, але й привчити учнів виконувати їх у незвичних умовах.

Таким чином, етапи розучування вправ розглядаються як єдиний і неподільний процес. Всі умовно виділені етапи, взаємопов'язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів. Ці етапи, як правило, стикаються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі попереднього. Загальна мета процесу навчання виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є гармонійний завершений рух.

Періоди і етапи підготовки до вивчення фізичної вправи

Процес навчання вправі, як правило розтягнутий у часі так, як формування рухової навички проходить поступово. В зв'язку

з цим вивчення вправи, включаючи всю підготовчу роботу можна розділити на періоди і етапи.

В методиці фізичного виховання розрізняють наступні періоди навчання вправі:

1. Попередній період роботи над вивченням вправи.
2. Основний період навчання вправі.
3. Заклучний період навчання вправі.

Попередній період роботи над вивченням вправи

носить дослідницький характер. Мета цього періоду – теоретико-методична підготовка до навчання вправи, яка виконується вчителем, а також по можливості науковцем фахівцем з вивчення техніки вправ. Цей період включає в себе наступні структурні компоненти.

- ❑ Визначення мети навчання (при вивченні загальновідомих вправ цей етап упускається). Перевага надається науковим методам моделювання руху та експерименту.
- ❑ Дослідження рухової структури і техніки вправи. Завдання вчителя, як можна глибоше базуючись на науковій основі вивчити вправу, знати її у всіх деталях ще до того, як розпочнеться практична робота над нею.
- ❑ Дослідження дидактичної структури вправи. Вчитель проводячи підготовку до вивчення вправи повинен знати не лише техніку вправи, але повинен виявити всі вирішальні ситуації та відповідні до цього методичні кроки. Робота на даному етапі повинна базуватись на вивченні досвіду накопиченому у теорії та практиці. Але не потрібно забувати у разі необхідності і про цільовий експеримент.
- ❑ Розробка програми індивідуального (групового) навчання вправі. Цей етап є заключним і попередньому періоді. Програма навчання повинна містити повну прогностичну картину всіх ситуацій, які можуть виникнути в процесі навчання, включаючи методи управління навчанням на кожному етапі. Найбільш повно. Ці вимоги можна виконати використовуючи метод алгоритмічного припису, про що буде сказано нижче.

Основний період навчання вправі. Мета цього етапу первинне практичне розучування вправи, постановка навички відповідно до розробленої раніше програми. Вчитель і учень основні учасники цього процесу. Цей період включає в себе наступні структурні компоненти:

- ❑ Оцінка підготовленості учня. Учень повинен приступити до вивчення нової вправи лише при наявності необхідних для цього фізичних кондицій. Потрібно у ході розучування вправи проводити систематичний контроль фізичного стану

організму учня. Він повинен сприяти вивченню вправи, а не гальмувати цей процес. Базова фізична підготовленість і потоковий стан учнів у процесі занять проводиться за допомогою педагогічних методів.

- ❑ Попередня рухова підготовка учня. На основі аналізу рухової підготовленості вчителем можуть бути наступні рішення:
 - при поганій базовій підготовці учня відмовитись від вивчення нової вправи або відкласти вивчення її до більш сприятливого моменту;
 - при високому рівні підготовленості учня приступити зразу до вивчення вправи;
 - при недостатній підготовленості учня розробити додаткову програму занять, яка допоможе довести учня до належного рівня підготовленості, після чого поновити заняття за основною програмою.
- ❑ Створення попередньої уяви про вправу, що вивчається.
- ❑ Первинне навчання вправі. Вирішальний етап роботи пов'язаний з створенням нової навички, нових координаційних зв'язків. Особливо важливо, щоб учні навчились свідомо контролювати рух у всіх його фазах. На цьому етапі проходить вивчення цілісності руху який, як правило ще не відповідає стабільності, віртуозності та "класності" виконання. Більш складні вправи вивчаються переважно **методом розчленування**. Спочатку проходить аналітична роботи пов'язана з вивченням частин вправи, а потім конструктивна, коли з відносно нескладних частин проходить "синтезування" цілісності вправи.

Заключний період навчання вправі. Метою цього періоду є закріплення і удосконалення сформованої навички. Перехід від основного періоду до заключного проходить без вираженої межі природнім шляхом по мірі становлення навички. Вирішальним у цьому періоді є робота над якістю виконання вправи. Змінюється характер взаємодії учня і вчителя: значно знижується роль, в тому рахунку і фізична роль, вчителя, учень працює більше часу самостійно. Керівну роль набуває самооцінка учня свої дій.

Цей період включає в себе наступні структурні компоненти:

- ❑ Стабілізація навички і удосконалення техніки виконання вправи. Потрібно врахувати і такий момент, що разом із правильним закріпленням елементів техніки виконання вправи можуть бути засвоєні елементи, які спотворюють виконання вправи. Причиною неправильного вивчення вправи може бути форсоване навчання вправі, що приводить

до закріплення неправильних елементів техніки. Розумно затримуючи становлення автоматизації вирішальних елементів техніки можна зберегти можливість їх подальшої корекції.

- ❑ Удосконалення стилю і класу виконання. Одним із завдань цього етапу є виконання вправи “на чистоту”, виконання вправи у відповідності з вимогами стилю. Другим завданням може бути “шліфування” (краса, точність рухів) виконання вправи на “віртуозність”.
- ❑ Виконання вправи у з’єднаннях з іншими вправами. Цей етап є головним у підготовці до змагальних дій. Введення нової вправи у з’єднання вправ чи комбінацію не є механічною перебудовою, а тягне за собою перебудову рухової навички. Важливою особливістю даного етапу є покращення функціональної підготовленості. Спеціальна витривалість покращується у більшості випадків лише при виконанні з’єднань вправ.
- ❑ Демонстрація вправи на змаганнях, виконання на оцінку. Змагальна атмосфера впливає на психіку учня, а через неї і на моторику.
- ❑ Часова корекція навички може проходити в зв’язку з модернізацією техніки. В цьому випадку навчання може проходити на базі одного-двох періодів, так і за повною програмою навчання. Корекція може використовуватись і після отримання травми чи тривалого періоду бездіяльності.

При підготовці до вивчення вправ важливо знати не лише техніку, але і дидактичні властивості, тобто всі особливості навчання даному рухові. В ідеалі всі необхідні відомості про навчання повинні бути систематизовані у вигляді розробленого методичного посібника. Повинна бути розроблена програма алгоритмічного навчання кожної окремо взятої вправи і включати в себе наступні етапи:

Перший етап – дослідження і описання руху. Результатом роботи на даному етапі є детальний опис руху в кожній фазі руху з визначенням головних завдань.

Другий етап – визначення основних навчальних вправ і необхідних базових навичок. На даному етапі викладач повинен виконати наступні операції:

1. На основі раніше дослідженої структури вправи виділити рухові компоненти вправи.
2. Підібрати такі навчальні вправи з допомогою яких можна було б засвоїти кожний із раніше виділених компонентів.

3. Розділити вправи на базові і операційні, тобто вправи якими учень повинен оволодіти до початку навчання і ті які будуть засвоюватись в процесі навчання.

4. Скласти ланцюг операційних вправ, тобто вказати найкращу послідовність – алгоритм – виконання операційних завдань.

Третій етап – виявлення можливих помилок і підбір корекційних завдань.

Програмуючи процес навчання необхідно передбачити хоча б найбільш можливі і суттєві порушення у виконанні навчальних вправ і бути методично готовим до подолання таких труднощів. Потрібно виконати наступні операції:

1. Виявити можливі помилки, які можуть виникнути під час виконання навчальних вправ.

2. Вивчити причини виникнення даних помилок.

3. Розробити ефективні вправи для виправлення даних помилок.

Четверний етап – розробка повної програми навчання. Це означає, що кожному етапі засвоєння навички діяльність педагога і учня повинна будуватись за циклічною схемою **“інформація – операція – контроль – корекція”**. Конкретно це зводиться до наступного порядку дій:

1. Вчитель ставить перед учнем завдання, пояснює техніку, спеціальні вимоги та характер виконання (інформація).

2. Завдання практично виконується (операція).

3. В ході та після виконання вправа оцінюється, виявляються помилки (контроль).

4. За результатами контроль виносяться рішення про характер наступного завдання, визначаються засоби виправлення помилок (корекція).

Програмуючи процес навчання фізичним вправам необхідно визначити їх передумови. Після чого лише переходити до складання програми навчання.

Розглянемо основні ключові моменти складання програми навчання фізичним вправам.

Серії навчальних занять

З кожного уроку учні повинні виносити нові знання і вміння, повинні бачити, що в процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдосконалюється їх розвиток. Важливого значення для конкретної постановки завдань має логіка процесу навчання і його етапів (попереднє розучування, поглиблене розучування, закріплення і вдосконалення рухів. Завдання повинні ставитись конкретно у формулюванні якого повинен відображатись кінцевий результат. Тому при

формулюванні завдань потрібно користуватись словами: "навчити", "закріпити", "удосконаливати". Можна користуватись і іншим формулюванням "вчити" або "вивчити далі", "ознайомити", "оцінити".

Перша серія навчальних завдань включає в себе: перевірку рівня теоретичних знань якими повинні володіти учні, перед тим як приступити до вивчення вправи. Окрім цього визначається рівень фізичної і рухової підготовленості учня.

Друга серія навчальних завдань повинна включати вправи на оволодіння вихідних і кінцевих положень, якими починається і закінчується вправа. Перша і друга серії навчальних завдань можуть бути об'єднані.

Третя серія навчальних завдань повинна передбачати дії, без яких неможливо виконати цільову вправу.

Четверта серія навчальних завдань повинна містити дії, пов'язані з навчанням умінню оцінювати виконання рухів в просторі, за часом і по рівню м'язових зусиль. Інколи достатньо вміти оцінювати лише амплітуду і рівень м'язових зусиль.

П'ята серія навчальних завдань – відповідні вправи і частини цільного навичку.

Шоста серія навчальних завдань – виконання вправи в цілому в полегшених умовах, з допомогою вчителя, самостійно та у з'єднанні з іншими вправами.

При вивченні кожного навчального завдання враховуються індивідуальні особливості учнів та їх готовність до навчання, здійснюється контроль за виконанням навчальних завдань, визначається порядок переходу від одного до другого навчального завдання. При виконанні всіх серій навчальних завдань вирішуються задачі фізичної підготовки, навчання умінням керувати рухами і формування рухових навичок.

Методи і методичні прийоми

Методи і методичні прийоми були розкриті у попередніх розділах, єдине на, що ми хотіли б звернути увагу, це те, що ефективність навчання руховим діям, в певній мірі залежить від добору засобів і своєчасного та правильного використання методів навчання. Вирішення питання "чому навчити" і "як навчити" повинно стати головним в побудові методики навчання.

Рівень фізичної підготовленості

Учень повинен приступити до вивчення вправи лише при наявності необхідних для цього фізичних кондицій. Потрібно в процесі розучування проводити систематичний контроль фізичного стану учня. Він повинен сприяти вивченню вправи, а не гальмувати цей процес. Базова фізична підготовленість і

стан учнів у процесі занять проводиться за допомогою педагогічних методів.

Попередня рухова підготовка учня.

На основі аналізу рухової підготовленості, перевірки вчителем виконання учнем володіння базовою вправою може бути отримана інформація про стан рухової готовності до виконання вправи. Базова вправа визначалася за її впливом на рівень засвоєння рухової дії, що вивчається.

Помилки та шляхи їх усунення

Програмуючи процес навчання необхідно передбачити хоча б найбільш можливі і суттєві порушення у виконанні навчальних вправ та бути методично готовим до подолання таких труднощів. Вчителю потрібно виконати наступні операції:

- Виявити можливі помилки, які можуть виникнути під час виконання вправ – визначити основні компоненти техніки виконання вправи та градацію їх оцінювання.

- Вивчити причини виникнення даних помилок (низький рівень фізичної підготовленості, нерозуміння навчального завдання, недостатній самоконтроль рухів, втома, негативний перенос навички, несприятливі умови виконання вправи).

- Розробити ефективні вправи для виправлення даних помилок.

Домашні завдання

В процесі вивчення вправи домашні завдання повинні бути спрямовані на покращення рівня фізичної підготовленості учнів. Вони повинні бути не періодичними, а пропонуватись учням протягом року і змінюватись в залежності від проходження навчального матеріалу. Ми пропонуємо розробити домашні завдання таким чином, щоб вони були взаємопов'язані із матеріалом який вивчається протягом серії навчальних завдань, чи об'єднували ці серії. Бажано, щоб вправи, які пропонуються учням для домашнього виконання в певній мірі були схожими до вправи, яку планується вивчати чи вивчається. Тобто ми говоримо про підготовчі і підвідні вправи різниця між якими досить незначна, а у деяких випадках і зовсім відсутня. Найбільш оправданою по відношенню до навчальних уроків на нашу думку є вибіркова (поточна) перевірка домашніх завдань. Вона дає змогу не зупиняючи ходу уроку звернути увагу на помилки або позитивні сторони при демонстрації учнем вправ виконання яких напряду залежить від домашнього завдання.

Методичні завдання

1. Складіть програму навчання однієї вправи.

Шиккування за зростом в шеренгу і в колону по одному

Шеренга є зручною формою шиккування учнів перед початком уроку (заняття). Діти вчаться займати свої місця, знаходяться на визначеній відстані один від одного і витримують рівняння. Елементи правильного шиккування засвоюються не зразу. Особливо складно дається дотримати правильну відстань один відносно одного у шерензі чи колоні.

Досягнути рівняння в строю можна навчивши учнів рівнятись по носочкам. Навчання цьому прийому потрібно розпочинати з шиккування учнів вздовж позначеної лінії. Після того як учні навчаться шикуватись по лінії переходять до навчання шикуванню без лінії.

Для шиккування в одну шеренгу подається команда: "В одну шеренгу – шикуйсь!". Таким самим чином подається команда і для шиккування в дві, три ... шеренги

Методика навчання шикуванню в одну шеренгу

Завдання:

1. Ознайомити учнів із шикуванню в одну шеренгу.
2. Навчити шикуватись в одну шеренгу за заздалегідь розставленими орієнтирами.
3. Навчити учнів шикуватись в одну шеренгу за вказаним місцем шикування.
4. Навчити учнів шикуватись в одну шеренгу самостійно за командою чергового по класу.
5. Вдосконалити навичку шикуватись в одну шеренгу.

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Типові помилки	Організаційно-методичні вказівки	Методи, методичні прийоми
Етап початкового розучування				
Теоретичні відомості про те як шикуватись в одну шеренгу.	1	Повідомити учням які помилки можуть зустрічатись під час виконання стройового прийому, що вивчається	Повідомити учням основні теоретичні відомості (направляючи, замикаючий, лівий, правий фланг строю). Учні стоять в півколі.	Метод слова Пояснення. Орієнтир Наочність (демонстрація картинок, плакату, схеми шикування)
Шикування учнів за вказаним місцем	5	Учні шикуються не за зростом, стають не на свої місця, під час шикування виникає штовханина. Стрій стає не рівний	Вчитель стає піднімає ліву руку в сторону – вказує напрямки, учні шикуються за вказаним напрямком	Метод слова Пояснення.

Шикування в одну шеренгу за заздалегідь намальованими орієнтирами	5	Учні шику-ються не за зростом, ста-ють не на свої місця, під час шику-вання вини-кає штовха-нина.	Вчитель заздалегідь позначає місця де мають стати учні. На землі малюються кружки із цифрами, чи лінія з позначкою де стоїть направляючий	Орієнтир Наочність (демонстра-ція карти-нок, плака-ту, схеми шикування)
Етап поглибленого розучування				
Шикування учнів в одну шеренгу за командою вчителя (чергового по класу).	за кількість учнів у класі	Учні штовха-ються, не можуть знай-ти своє місце в строю	Роль чергового виконує ко-жен учень (дає команду для шикування)	Метод слова Пояснення. Індивідуаль-не навчання
Етап закріплення і вдосконалення				
Шикування в одну шеренгу в різних частинах майданчику (спортивно-го залу).	5	Учні не мо-жуть знайти своє місце в строю, штовхають один одного	Вчителем вибираються різні місця для кращого орієнтування і шикування у різних части-нах майданчику	Метод слова Пояснення.
Шикування в одну шеренгу за визначений вчителем час (на швидкість)	5	Неузгодже-ність рухів під час шикуван-ня. При зміні направляю-чих учні втрача-ють орієнтир для шикування	Можна поді-лити клас на дві команди, або змінювати направляю-чих	Метод слова Пояснення. Ігровий метод. Змагальний метод.

Орієнтовні домашні завдання теоретичного характеру з розділу організуючих та стройових вправ

Варіант 1

Намалюйте схему виконання фігурного марширування яке виконується за командами



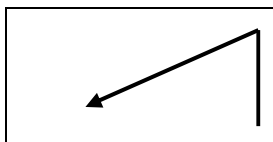
"По діагоналі руш!"

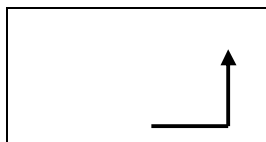


"Наліво в обхід кроком руш!"

Варіант 2

Розгляньте схему руху і підпишіть як він називається



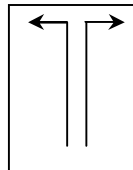


Варіант 3

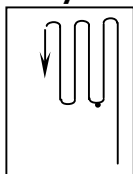
Виберіть правильну відповідь

Який спосіб перешикування зображений на малюнку?

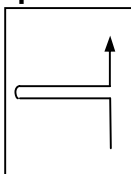
- а) Дроблення.
- б) Розведення.
- в) Зведення.
- г) Злиття.



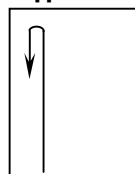
На якому з малюнків зображено рух протиходом?



а)



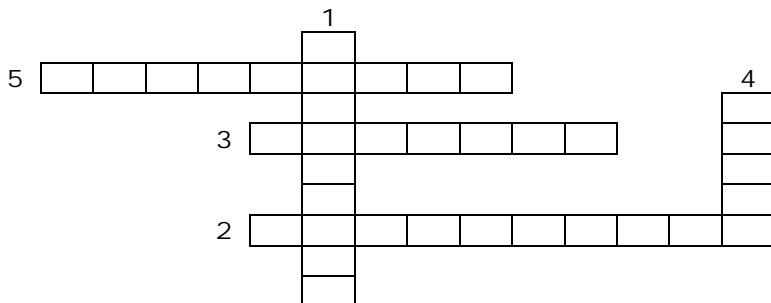
б)



в)

Варіант 4

Кросворд



1. Відстань між учнями в шерензі.
 2. Учень який стоїть останній в строю.
 3. Стрій, в якому учні стоять один біля одного на одній лінії, лицем в одну сторону.
 4. Розміщення учнів для виконання спільних дій.
 5. Відстань між учнями в колоні.
- Відповіді: 1. Інтервал. 2. Замикаючий. 3. Шеренга. 4. Стрій. 5. Дистанція.

**Тести для перевірки знань за темою:
„Особливості процесу навчання фізичним вправам дітей
дошкільного та молодшого шкільного віку”**

1. Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії (назвіть цей етап навчання).

1. Етап початкового розучування вправи
2. Етап поглибленого розучування вправи
3. Етап закріплення та вдосконалення вправи
4. Етап перевірки знань і вмінь
5. Етап проведення змагань і прийому нормативів

2. Однією з причин появи грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є: (визначте правильні відповіді).

1. Невиконання окремих дій у вправі.
2. Несвоєчасне виконання окремих дій в вправі.
3. Неправильний напрям руху.
4. Недостатня фізична підготовка.
5. Боязнь виконання вправи.

3. Основна мета цього етапу полягає у деталізації техніки рухової дії (назвіть цей етап навчання).

1. Етап початкового розучування вправи
2. Етап поглибленого розучування вправи
3. Етап закріплення та вдосконалення вправи
4. Етап перевірки знань і вмінь
5. Етап проведення змагань і прийому нормативів

4. На етапі початкового розучування складних рухових дій пріоритетним методом стає метод.

1. Розчленованої вправи
2. Цілісної вправи
3. Змагальної вправи
4. Ігрової вправи
5. Методи контролю

5. На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод.

1. Розчленованої вправи
2. Цілісної вправи
3. Змагальної вправи
4. Ігрової вправи
5. Методи контролю

УРОК (ЗАНЯТТЯ) ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Класифікація уроків фізичної культури в школі і їх структура

Урок фізичної культури є основною і обов'язковою формою фізичного виховання в школі, який відрізняється від інших форм характерними рисами:

- яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- керівна роль вчителя, що передбачає викладання предмету і виховання учнів;
- чітка регламентація діяльності учнів і навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- постійний склад учнів та їх вікова однорідність;
- зумовленість занять розкладом.

При проведенні уроку фізичної культури необхідно дотримуватись наступних вимог:

1. Вчитель повинен забезпечити високий виховний рівень кожного уроку через зв'язок предмету з життям своїх учнів (сьогодні і в майбутньому).

2. Кожен урок повинен тісно пов'язаний з попередніми і наступними, утворюючи систему уроків.

3. Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів.

4. Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, засобів, методів і прийомів, що використовуються вчителем.

5. Обов'язковою умовою ефективності є досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом усього уроку.

6. На кожному уроці слід забезпечити функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів.

7. Важливе значення мають умови проведення уроків (навчально-матеріальні, гігієнічні, естетичні і морально-психологічні).

Уроки фізичної культури будуються у відповідності до загальних педагогічних принципів і вирішує наступні завдання:

1. Навчання красивої ходьби, формування правильної постави.

2. Навчитися правильно дихати і вміти узгоджувати рухи з диханням.

3. Формування "школи рухів", виразного і технічно правильного виконання вправ.

4. Формування навиків і умінь самостійно використовувати засоби фізичного виховання в позаурочний час.

5. Озброєння учнів елементарними знаннями про значення фізичних вправ для здоров'я людей, про руховий режим, особисту гігієну, загартовування.

6. Розвиток інтересу в учнів і вироблення звички до різних форм занять фізичними вправами.

Вирішення наступних завдань висуває до уроку фізичної культури певні вимоги, що враховуються при формуванні його змісту.

Визначення завдань уроку

Усі завдання виходячи з їхнього спрямування, об'єднують у методиці фізичного виховання у три групи: освітні, оздоровчі, виховні.

Вирішення освітніх завдань проходить через озброєння учнів необхідними знаннями, уміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення. Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, спрямовують навчальну діяльність, даючи змогу передбачити конкретні результати уроку.

Важливе значення при вирішенні освітніх завдань має постановка завдань які мають узгоджуватись з логікою процесу навчання і його етапів. Конкретним називається таке освітнє завдання, у формулюванні якого відбитий кінцевий результат даного уроку. Тому при висуненні завдань на урок потрібно користуватись дієсловами: "навчити" ("вчити", "вивчати далі"), "закріпити", "удосконалювати".

Завдання також можуть формулюватись за допомогою слів: "ознайомити" і "оцінити". Такі конкретні завдання потрібно записати у конспект і довести до кожного учня.

Оздоровчий вплив на організм учнів забезпечується через створення сприятливих умов для оптимального розвитку і покращення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та покращення здоров'я. Важливим у вирішенні оздоровчих завдань має правильне дозування фізичного навантаження, належні гігієнічні умови проведення занять, організація їх у природних умовах, загартовуючі процедури.

Розв'язання оздоровчих занять потребує особливої організації занять з учнями, віднесеними до спеціальних медичних груп, тимчасово звільнених від фізичних навантажень і тими хто пропустив ряд занять через хворобу.

Виховні завдання вирішуються через виховний вплив фізичних вправ на розвиток моральних і волевих якостей, єдність фізичного і духовного у розвитку особи учня. Під єдністю фізичного і духовного у розвитку людини розуміють те, що нормальний розвиток особистості неможливий без рухової діяльності, а також те, що рухова діяльність набуває значення одного з факторів справжнього людського розвитку, лише за умови одухотвореності (натхненності), котра об'єктивно зумовлює взаємозв'язок всіх видів виховання, зокрема фізичного, розумового, морального, естетичного. Розглядати їх як окремі види виховання недопустимо, бо в житті вони взаємопов'язані як єдині сторони цілого.

Велике виховне значення мають традиційні форми організації уроку, які вчитель повинен постійно тримати в полі зору, висуваючи до учнів певні вимоги:

- ретельна підготовка до уроку, шанування праці на уроці, відповідальне ставлення до навчального часу;
- дотримання дисципліни на уроці – умова успішних спільних дій;
- дотримання норм етики у взаєминах – вираз взаємоповаги, необхідної для навчання;
- організація взаємоконтролю і взаємодопомоги – форма прояву колективізму;
- дбайливе ставлення до обладнання, інвентарю – вираз турботи про матеріальні цінності суспільства;
- чітке виконання команд, шикувань – умова успішних колективних дій;
- участь і підготовці і прибиранні приладів, місць занять – колективні дії самообслуговування;
- дотримання вимог єдиної форми, емблеми – прояв почуття відповідальності за успіхи і невдачі всього колективу;
- сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпереживання як елемент гуманізму.

На кожному уроці вирішується багато завдань, але акцентується увага лише на основних для даного завдання. Саме таких завдань пов'язаних із навчанням, може бути на уроці не більше двох-трьох.

Підготовка до уроку

Підготовку вчителя до уроку можна поділити на два етапи:

- 1) попередня підготовка;
- 2) безпосередня підготовка.

Етап попередньої підготовки передбачає аналіз результатів за минулий рік, виявлення позитивних результатів, недоліків і прорахунків, пошук шляхів їх усунення та

проектування (планування) діяльності на наступний навчальний рік.

Етап безпосередньої підготовки характеризується виконанням вчителем наступних дій:

- ❑ конкретизує завдання уроку (уточнення і вибір оптимального варіанту їх розв'язання з урахуванням конкретних обставин);
- ❑ добирає засоби для вирішення конкретних завдань (у відповідності з етапами навчання і умовами);
- ❑ здійснює організаційно-методичне забезпечення (підбирає методи і форми організації навчальної діяльності);
- ❑ здійснює рухову підготовку до уроку, пов'язану з необхідністю постійно підтримувати певну фізичну форму вміння показати всі вправи шкільної програми на рівні результатів передбачених контрольними нормативами для учнів);
- ❑ забезпечує теоретичну і мовні підготовку;
- ❑ здійснює матеріальне забезпечення уроку (вдосконалення, оновлення, створення, підготовка матеріальної бази);
- ❑ турбується про свій зовнішній вигляд і психологічний стан.

Спрямовані вчителем до уроку повинні готуватись і учні.

Суть їхньої підготовки полягає у:

- виконанні домашніх завдань з фізичної культури;
- виготовлені в домашніх умовах дрібного інвентарю необхідного для виконання домашніх завдань;
- підготовці належної форми та елементів екіпіровки;
- репетиційній підготовці частини учнів до виконання певних функцій вчителя на уроці.

Різновиди шкільних уроків фізичної культури

Всі урочні форми занять фізичними вправами в школі можна класифікувати за їх спрямованістю і можливістю рішення педагогічних завдань на: навчальні, тренувальні, комплексні, контрольні.

Навчальні уроки переважно спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ, виявлення помилок під час виконання вправ та їх усунення. Широко використовуються прийоми страхування, самострахування, взаємонавчання, активізація учнів, повідомлення теоретичних відомостей.

Тренувальні уроки проводяться з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей. Широко використовуються змагальний і ігровий методи.

Комплексні уроки передбачають матеріал з різних розділів програми. Обов'язковим є визначення стержневого матеріалу на певну серію уроків.

Контрольні уроки розв'язують завдання контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей, вони мають великий навчальний і тренувальний ефект.

В практиці роботи школи чисто навчальні, контрольні або тренувальні уроки зустрічаються досить рідко. В кожному занятті присутні елементи навчання, контролю і тренування.

В молодших класах навчальні уроки складають приблизно 70–80% від загальної кількості занять.

Проведення уроку

До 1933 року існували різні схеми побудови уроків з фізичної культури, які орієнтувались, головним чином, на підбір і застосування різних груп вправ. Скільки було груп вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, стільки ж було і частин уроку.

Тепер утвердилась структура уроку, що складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Така побудова уроку дуже логічна, тому що хід її обумовлюється біологічними закономірностями функціонування організму, що визначають його працездатність, і логікою розвитку навчально-виховного процесу. Частини уроку узгоджуються зі зонами працездатності: передстартовий стан, впрацьовування, відносна стабілізація і тимчасова втрата працездатності.

Визначено, що логіка навчально-виховного процесу потребує:

1. Послідовного включення учнів у пізнавальну діяльність;
2. Постійного досягнення належного рівня фізичної працездатності;
3. Послідовного вирішення намічених на дане заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
4. Забезпечення відповідного післяробочого стану організму, що сприяє успішній діяльності учнів.

Особливості проведення підготовчої частини уроку

В підготовчій частині уроку вирішуються завдання по підвищенню працездатності учнів (фаза впрацьовування). Це досягається за допомогою загальнорозвиваючих вправ, ходьби, стрибків, стройових прийомів, танцювальних кроків та ін. Для підвищення емоційного стану організму учнів і гарного настрою треба частіше застосовувати музичний супровід.

Зміст підготовчої частини уроку повинен бути співставлений з основною діяльністю учнів на уроці. Підбір вправ для цієї частини уроку за змістом і характером фізичних навантажень повинен відповідати особливостям (технічним, фізичним) основних вправ. Для цього в неї включають, окрім вище зазначених засобів, підвідні вправи, які сприяють розучуванню

вправ основної частини уроку. Необхідність визначення послідовності вправ викликана явищем “післядії”, тобто позитивного впливу попередньо виконаних вправ на успіх наступних.

Тривалість підготовчої частини – від 7 до 12 хв.

Як правило, підготовчу частину уроку починають з виконання учнями стройових вправ, які супроводжуються командами: “Шикуйсь!”, “Розійдись!”, “Рівняйся!”, “Струнко!” “Вільно!” й ін.

Виконанню цих команд повинна передувати підготовча робота з учнями. Необхідно, щоб вони чітко засвоїли, де знаходяться ліва і права сторона строю, як робити повороти на місці, що таке колона і шеренга; напередодні намітити точки, за якими учні будуть орієнтуватись при шикуванні і перешикуванні, і т.д. Відомо, що строеві вправи молодші школярі засвоюють важче. Тому не слід форсувати процес оволодіння ними, потрібно намагатись, щоб учні з перших занять чітко їх виконували.

При виконанні комплексу загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині уроку рекомендується зберігати наступний порядок:

- вправи типу потягування;
- вправи для рук і плечового поясу;
- вправи для ніг;
- вправи для тулуба;
- стрибки і дихальні вправи.

Для виконання вправ використовуються різноманітні форми розташування учнів – у розімкненому і зімкненому строю, колі (двох, трьох), квадраті, трикутнику, дугами і т. д. Якщо прилади чи допоміжне обладнання розставлені до початку уроку чи встановлені стаціонарно, учні займають місця довільно, але так, щоби було зручно виконувати вправи, бачити вчителя і не заважати товаришам. В русі у цьому випадку використовують такі переміщення, як змійка, зигзаг, пересування по точках зали.

Розучуючи комплекси загальнорозвиваючих вправ, необхідно використовувати такі вправи, які би відповідали рівню фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку, викликали живий інтерес до їх виконання. При розучуванні, наприклад, положень рук, ніг, тулуба і рухів окремими частинами тіла можна використати назви тварин, старатись імітувати їх рухи. На наступних уроках (при закріпленні і вдосконаленні) вводити термінологічні поняття, що характеризують напрямок, спосіб виконання й ін.

Слід також пам'ятати, що багаторазове повторення однієї і тієї ж вправи втомлює дітей, але без цього неможливо сформувати руховий навик з усіма його компонентами (ритм, амплітуда, розподіл м'язових зусиль і ін.). Для успішного навчання учнів загальнорозвиваючі вправи повинні відрізнятися за структурою їх виконання, необхідно змінювати умови виконання, вихідне і кінцеве положення, напрямок рухів і дій; вчити дітей складати нові варіанти вправ.

Велике значення для ефективного навчання учнів загальнорозвиваючим вправам має правильний вибір методів демонстрації і слова. Експериментально доведено, що найбільший ефект у молодших класах дає таке їх співставлення, при якому вчитель один раз називає і зразу ж показує вправу, а учні виконують її за ним; на другому етапі (закріплення і вдосконалення) учні виконують вправу тільки після її назви. Такий метод не тільки сприяє розвитку і вдосконаленню процесів регуляції рухових актів, але і підвищує розумову активність дітей, збагачує їх словниковий і безпосередньо термінологічний запас, розвиває логічне мислення, формує вміння складати план рухової дії і діяти згідно цього плану.

На уроках фізичної культури з успіхом можна використовувати і такий прийом, як співставлення виконання вправ з голосним проговоренням – речитативом.

При проведенні підготовчої частини уроку потрібно добиватись точності і співставлення виконання всіх вправ, а досягається це шляхом правильного вибору способів інформування і проведення загальнорозвиваючих вправ, своєчасного виправлення помилок і ін. В арсеналі дій вчителя наступні способи інформування учнів про вправи:

1. **Звичайний спосіб** – вчитель називає й одночасно показує вправи повністю;

2. **Розчленований спосіб** – вчитель показує, називає вправу і її частини, пропонує учням виконувати рухи одночасно з показом.

3. **Тільки розповідь** – вчитель називає вправу і не показує її;

4. **Тільки показ** – вчитель показує вправу і не називає її.

Для забезпечення точності й узгодженості виконання вправ вчитель надає допомогу учням, використовуючи при цьому: **уточнення, дзеркальний показ, підрахунок.**

В залежності від завдань уроку проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ можливе трьома способами:

–**Роздільний спосіб** – паузи, пов’язані з показом і поясненням між окремими вправами комплексу.

–**Потоковий спосіб** – виконання вправ комплексу без зупинки.

–**Роздільно-потоковий спосіб** – поєднання роздільного і поточного способів виконання вправ.

Особливості проведення основної частини уроку

В основній частині уроку вирішуються завдання по: формуванню спеціальних і життєво необхідних знань, умінь і навичок; вдосконаленню фізичних і психічних якостей; навчанню учнів самостійно займатись фізичними вправами; вихованню моральних і естетичних якостей; покращенню рівня спортивної майстерності та оволодінню програмним матеріалом.

Таким чином, програмою будь-якого заняття повинно бути навчання руховим діям і розвиток фізичних якостей. Цікавий підбір вправ і правильне їх чергування багато в чому передбачають успіх уроку.

В цій частині уроку учні виконують вправи, що вимагають від них прояву значних фізичних і вольових зусиль. Тому найбільш складні вправи, що є принципово новим матеріалом, який характеризується діями великої координаційної складності, слід виконувати на самому початку основної частини уроку. А при вдосконаленні їх можна виконувати на фоні втом, тобто в кінці уроку.

При підборі вправ для основної частини уроку слід враховувати явище негативного переносу.

В процесі навчання учнів вправам в основній частині уроку необхідно добитися:

1. Безпосереднього чіткого уявлення учнів про вправу.
2. Доступності вправ кожному учневі.
3. Підвищення якості виконання вправи в кожній наступній спробі.

4. Безпеки виконання вправ.

Для успішного виконання цих вимог вчитель повинен знати і вміти користуватися різними способами інформування учнів про вправи, надавати їм допомогу, оцінити якість виконання вправ, своєчасно підмітити і виправити помилки, застосовувати необхідні заходи для забезпечення безпеки виконання вправ.

До найчастіше використовуваних методів інформування учнів про вправи відносяться: показ, пояснення, унаочнення.

Показ – використовується, як правило, на першому етапі навчання з метою надання учням початкової уяви про вправу.

Використовуючи метод показу, вчитель повинен знати деякі його особливості при навчанні школярів.

Показ повинен бути зразковий і багаторазовий, оскільки діти в більшості випадків не схильні відразу сприймати вправу і від одного показу їм важко осмислити її в цілому. Тому показувати необхідно в різних ракурсах, при необхідності міняти положення, темп виконання і, якщо можна, фіксувати окремі положення.

Показувати вправу може не тільки вчитель, але й учень, який виконує вправу найкраще. Такий прийом вселяє решті дітей впевненість в доступності вправи, активізує їх рухову діяльність і прискорює процес оволодіння руховими діями.

Показ повинен здійснюватися безпосередньо перед виконанням учнями вправи. Якщо між показом і виконанням допускається довга пауза, то **увага дітей переключається на сторонні об'єкти**.

З метою розвитку дитячої **уваги** можна використовувати психологічні ігри: "Муха" та "Фокусування", запропоновані Н.В. Цзеню і Ю.В. Пахомовим, модифіковані нами відповідно до умов й віку учнів.

Психологічна гра "муха"

Для проведення гри "Муха" необхідно заздалегідь підготувати ігрове поле і "муху". Ігрове поле є квадратом із щільного паперу або картону розміром 30х30 см, розкресленим на 9 квадратів розміром 10х10 см. "Муха" – шматочок пластиліну або шпилька з вушком. Поле з "мухою" знаходиться у вчителя. Діти сідають на лавку так, щоб поле не було видно поля. Вчитель пояснює умови гри: "Подумки уявіть собі ігрове поле й муху, що сидить у центральному квадраті. За моєю командою вона буде перелітати з квадрата в квадрат. Стежте за нею. Після того, як муха перелетить 5 (10) разів, ви повинні будете сказати, у якому вона квадраті. Учителю командує рухами "мухи": нагору, вниз, ліворуч, праворуч і т.д. Через задану кількість ходів тренер перевіряє, наскільки точно діти стежать за переміщенням "мухи", запитуючи, де вона після зроблених ходів. Гра проводиться в середині або наприкінці уроку. Її можна організувати навіть у роздягальні, коли діти вдягаються після уроку. Тривалість перших ігор не повинна перевищувати 5 ходів.

Спочатку молодшим школярам практично не вдається уявити собі та запам'ятати рухи "мухи", але вони справляються із завданням, майже не помиляючись. У такий спосіб учні вчать концентрувати увагу, що допомагає їм контролювати власні рухи, уникаючи помилок.

Коли гра "Муха" у тому варіанті, що описаний вище, добре засвоєна дітьми, її можна ускладнити, запропонувавши учням

почергово керувати рухами "мухи". Команда, яка виводить "муху" за межі ігрового поля, вважається переможеною. Після цього гра зупиняється і починається спочатку, із центрального квадрата ігрового поля.

Психологічна гра "фокусування"

Для проведення гри "Фокусування" учні розташовуються на матах. Дітям краще лягти на спину, очі закрити. Учителю дає команду зосередити увагу на одній із частин тіла. Наприклад, після команди "палець" - на пальці і т.д. Команди подаються з інтервалом 10-60 с. Гра проводиться наприкінці уроку або в перерві між виконанням завдань. Застосування цієї гри дає позитивний результат на другому-третьому уроці. Дітям легко зосередити увагу на окремій частині тіла. Таке вміння важливе при вивченні фізичних вправ, коли доводиться зосереджуватися не тільки на вказаній частині тіла, але й на визначеній групі м'язів. Гра "Фокусування" корисна як підготовча вправа до навчання дітей прийомам психічної саморегуляції.

Наприкінці уроку застосовуються вправи, спрямовані на розслаблення м'язів та психом'язове тренування з фіксацією уваги на диханні. На цьому етапі особливо важливо, щоб у школярів виникла мотиваційна установка на наступні заняття. Позитивна оцінка виконання рухів, участь дітей у грі – важливі чинники формування мотивації до рухової діяльності.

Одним із вагомих компонентів психічного здоров'я є стійкість людини до несприятливих факторів та інших впливів навколишньої дійсності. Розвиток такої стійкості успішно забезпечується за допомогою включення в урок психологічних ігор "Кульгава мавпа", "Карусель", "Польові тренування", запропонованих Н.В. Цзеню, Ю. В. Пахомовим. Ці ігри варто проводити наприкінці уроку.

Психологічна гра "Кульгава мавпа"

Учні разом з педагогом сідають у коло. Учителю дає інструкцію: "Зараз я прошу вас виконати наступне завдання. Увага! Я наказую вам не думати про "Кульгаву мавпу". Завдання виконується від команди "почали" до команди "стій". Гра продовжується одну-дві хвилини. Якщо хтось із гравців збивається, не може відволікти свої думки від кульгавої мавпи, він мовчки піднімає руку. Замість завдання не думати про кульгаву мавпу можна давати інші, наприклад, не думати про двійку в щоденнику, про день народження тощо. Виконати завдання дітям вдасться не відразу, але в процесі повторення гри в них виникають навички переключення уваги із

забороненого об'єкта на інший. Гра "Кульгава мавпа" формує в учнів важливе уміння керувати своїми думками і підвищувати в такий спосіб стійкість до відволікаючих факторів.

Психологічна гра "Карусель"

Учні розбиваються на дві групи. Одні сідають в коло обличчям назовні. Інші стають навколо обличчям до тих, що сидять. Перші повинні за командою тренера "почали" порахувати до 20 і назад до 1, а другі в цей час повинні заважати їм виконати завдання (збивати рахунок, задавати питання тощо), одночасно переміщуючись по колу, зображуючи карусель. Командою "стій" учитель зупиняє гру. Важливою ознакою "Каруселі" є те, що учні, які беруть участь у ній, опановують уміння протистояти зовнішній дії.

Психологічна гра "Польові тренування"

Гра "Польові тренування" проводиться в основній частині уроку. Учень отримує від вчителя завдання, на якому повинний зосередитися. За командою вчителя "почали" він починає виконувати вправу. У цей час до нього підходить інший учень, що не має такого завдання, і намагається відвернути його увагу: питає, котра година, пропонує піти відпочити, говорить, що прийшла мама і хоче поговорити тощо. Гра триває 5-10 с, потім дається команда "стій". Бажано, щоб кожний учень перебував в полі зору вчителя, який контролює результати роботи.

Розвитку стійкості до відволікаючих факторів сприяє регулярне проведення контрольних та відкритих уроків для батьків, залучення дітей до участі в показових виступах, під час яких вони звикають до глядачів, що в кінцевому результаті формує в них стійку психіку та позитивно впливає на становлення особистої фізичної культури.

Пояснення. На всіх етапах навчання показ повинен супроводжуватись словесним поясненням. Необхідно говорити як і чому потрібно робити так, а не про те, що робити. При цьому слід пам'ятати, що у дітей молодшого шкільного віку малий не тільки об'єм рухових вмінь і навиків, але і словниковий запас. Тому пояснення, розповідь, вказівки і команди повинні бути лаконічні, доступні і зрозумілі.


Унаочнення – передбачає використання в процесі уроку навчальних карток, плакатів, схем, малюнків, кінограм, відео та аудіоприладів, комп'ютерної техніки та ін.

На уроках фізичної культури можна широко застосовувати "образні" фізичні вправи за картками:

- "Цирковий коник" – біг з високим підніманням стегна;
- "Ластівка в польоті" – біг з підскоками й рухами руками дугами вгору-вниз через сторони;
- "Літак" – біг із положенням руки в сторони;
- "Розминка балерини" – нахили, присіди в широкій стійці;
- "Боксери" – почергові рухи руками вперед з вихідного положення руки до плечей.

Картки загальнорозвиваючих вправ імітаційного характеру

	"СТАРТ ПЛАВЦЯ"
	"ПЛАВАННЯ"
	"ВЗУВАННЯ ЧОБІТКА"
	"КРОКИ ЧАПЛІ"
	"ПОЛЮВАННЯ НА КОМАРИКА"
	"МЛИН"

	<p>“БОКСЕР”</p>
---	-----------------

Картки вправ імітаційного характеру

	<p>ПІДТЯГУВАННЯ НА ТУРНІКУ</p>
	<p>“ВОЯК”</p>
	<p>“ПОМПА”</p>
	<p>“РЕГУЛЮВАЛЬНИК”</p>

	<p>“БАСКЕТБОЛІСТ”</p>
	<p>“ЛИЖНИК”</p>
	<p>“МАЯТНИК”</p>
	<p>“ГУСИ ЛЕТЯТЬ”</p>
	<p>“СЕМАФОР”</p>

	<p>“ГОДИННИК”</p>
	<p>“СУРМАЧ”</p>
	<p>“ПІВЕНЬ”</p>
	<p>“КАША КИПИТЬ”</p>
	<p>“ПАРОВОЗ”</p>

Особливості проведення заключної частини уроку

Заключна частина уроку характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму. Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим більшою мірою його заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Збір знарядь, приладів в кінці уроку – це вже само собою заспокоює учнів, сприяє зниженню емоційності. Для заключної частини уроку підбирають легкодоступні вправи: малорухливі ігри, легкий біг, ходьбу, вправи на розслаблення м'язів, танцювальні композиції тощо.

Оригінальним і доцільним з методичної точки зору може бути використання в заключній частині уроку проходження всього класу з піснею, що значно дисциплінує учнів і сприяє відновленню ритму дихання після значних фізичних навантажень основної частини, а також формуванню в учнів веселого, життєрадісного настрою і підвищує бажання відвідувати уроки фізичної культури.

Тривалість заключної частини уроку – 3-5 хв.

Фрагменти пісень для дітей молодшого шкільного віку, які виконуються під стройовий крок

СІЧОВИЙ МАРШ

Гей, там на горі січ іде,
Гей, малиновий стяг несе,
Гей, малиновий – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!

Гей, на переді кошовий,
Як той орел степовий,
Гей, як той орел – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!

Гей, а позаду осавул,
Гей, твердий хлопець, як той мур,
Гей, твердий хлопець – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!
(Кирило Трильовський)

ГЕЙ, ВИ, ХЛОПЦІ СІЧОВІЇ!

Гей, ви, хлопці січовії, раз, два, три,
Вже вороже серце мліє, раз, два, три,
На ніщо ми не зважаймо,

Лиш наперед ступаймо,
Раз два-раз, два-раз, два, три!

Попереду сотник йде, раз, два, три,
Від до пекла з нами піде, раз, два, три,
Бо він хлопець, як сметана, має рангу
капітана,
Раз-два, раз-два, раз, два, три!
(Кирило Трильовський)

НАША СЛАВНА УКРАЇНО!
Наша славна Україно,
Прабатьківська земле мила,
Ми за тебе без упину
Мем боротись кілька сил.

Дорога твоя нам слава,
В серцю нашім ти єдина,
Мила там, де степ широкий
Мила там, де верховина.,

Наша славна Україно,
В нас для тебе серце б'ється,
Повиваєш долі днину.
Свобода тобі всміхнеться.
(Сільвестер Яричевський)

***Зміст і методика проведення уроків фізичної культури
залежно від вирішення педагогічних завдань***

Зміст уроків фізичної культури – це певний набір фізичних вправ і пов'язаних з ними знань, діяльність учнів і робота вчителя, а також результати – наслідок цієї роботи.

Зміст уроку планує вчитель, але педагог не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації й умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють зміст уроку спроектований і той, що реально склався в процесі його проведення.

Детальний аналіз показав, що важливим у процесі досягнення позитивного результату є, з однієї сторони підготовленість та професійна компетентність вчителя, а з другої – діяльність самих учнів. Обидві сторони тісно взаємопов'язані і взаємообумовлені.

Діяльність учнів, наприклад, виражається в слуханні вчителя, спостереженні і виконанні показаного ним, осмисленні сприйнятого, самостійному пошуку раціональних способів

виконання вправи, що вивчається, організації самоконтролю і самооцінки, колективному обговоренні питань, що виникли, з педагогом і товаришами, регулюванні емоційних проявів і багато в чому іншому.

Кожна конкретна дія окремого учня на уроці і класу в цілому викликається відповідною дією вчителя, що зводиться до визначення для окремих учнів і класу в цілому конкретних навчальних завдань і до створення сприятливих умов для їх виконання. Окрім цього, вчитель спостерігає за діяльністю учнів, оцінює і корегує їх дії, дозує навантаження, тобто управляє процесом навчання через налагодження взаємовідносин між дітьми і ним самим.

Спільно з загальними засадами фізичного виховання школярів вчителю фізичної культури необхідно знати і систематично вирішувати ті завдання, що стоять перед кожним розділом програми, – з урахуванням вікових особливостей учнів. Це дозволить йому більш ефективно здійснювати процес навчання конкретним руховим діям, не допускати шаблонів у проведенні уроків.

Вирішальним у підготовці і проведенні уроку є визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога й учня при розв'язанні конкретного педагогічного завдання, застосування способів виконання вправ, методів і методичних прийомів, що використовуються залежно від типу уроку.

**Методичне оснащення уроку фізичної культури
та шляхи вирішення навчальних завдань**

Класифікація уроків

Компоненти методики уроку	Методика оснащення уроку	Класифікація уроків			
		Навчальні	Тренувальні	Комплексні	Контрольні
Завдання уроку	1.Навчити (вчити) перекид назад і вперед з упору присівши.	+		+	
	2.Закріпити (продовжити вчити) техніку виконання перекиду вперед.		+	+	
	3.Вдосконалення якості виконання перекиду вперед.		+	+	
	4.Оцінити виконання перекиду вперед в комбінації.	+			+
	5.Сприяти розвитку фізичних якостей сили(гнучкості, витривалості, спритності та ін.)		+	+	+
Методи організації діяльності учнів	1.Фронтальний метод	+	+	+	+
	2.Груповий метод		+	+	
	3.Метод індивідуальних завдань	+	+	+	
	4.Метод колового тренування	+	+	+	
Способи виконання вправ	1.Почерговий	+		+	+
	2.Потічний		+	+	
	3.Поперемінний	+	+	+	
	4.Одночасний	+	+	+	

Методи фізичного виховання	1.Практичні методи				
	-розучування по частинах;	+		+	
	-розучування в цілому;	+	+	+	
	-ігровий метод;		+	+	+
	-змагальний метод.		+	+	+
	2.Методи використання слова:				
	-розповідь;		+	+	
	-опис;	+			
	-пояснення;	+			
	-бесіда;	+		+	+
	-розбір;	+		+	+
	-завдання;	+	+	+	
	-вказівка;	+	+	+	
	-оцінка;	+	+	+	+
	-команда;	+	+	+	+
	-підрахунок.	+			+
Методи і методичні прийоми навчання гімнастичних вправ	3.Методи наочного сприйняття:				
	-показ;	+			
	-демонстрація;	+			
	-звукова та світлова сигналізація.	+	+	+	+
	<i>Методи цілісного вивчення :</i>				
	1.Власне цілісний метод.	+	+	+	+
	2.Метод відповідних вправ.	+		+	
	Методичні прийоми :				
	-виконання вправ з направляючою допомогою;	+		+	
	-застосування сповільненої проводки;	+		+	
	-самостійне виконання вправ;	+	+	+	
	-застосування швидкої направляючої проводки;	+			
	-виконання вправ на тренажері	+		+	
	<i>Методи розчленування :</i>				
	1.Власне метод розчленування.	+		+	
	2.Метод вирішення вузьких рухових завдань.	+			
	Методичні прийоми :				
	-освоєння ключових положень;	+			
	-тимчасова фіксація положення	+			
	-проводка у вибраній фазі руху;	+			
	-імітація руху;	+	+		
	-зміна вихідних і кінцевих умов руху.	+		+	

Прийоми оцінки діяльності учнів	1. Усне опитування.	+			+
	2. Оцінка якості техніки виконання вправ.		+		+
	3. Тестові перевірки.		+		+
	4. Приймання контрольних нормативів.	+	+	+	+
	5. Похвала.		+	+	+
	6. Жартівливі призи і подарунки.	+	+	+	+
	7. Аплодисменти.				
	8. Зауваження.				
Прийоми регуляції навантажень	1. Кількістю повторення вправ.		+	+	
	2. Амплітудою виконання вправ.	+	+	+	
	3. Зміною умов виконання вправ.	+	+	+	
	4. Зміною навантажень.		+	+	
	5. Швидкістю виконання вправ.		+	+	
	6. Часом виконання вправ.		+	+	
	7. Тривалістю перерви.	+	+	+	
	8. Удосконаленням вправ.		+		
	9. Темпом виконання вправ.	+	+	+	

Дозування навантаження

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіологічними і біологічними механізмами. Іншими словами, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить кінцевий результат.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу на організм тих, що займаються. Воно характеризується обсягом і інтенсивністю.

Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Інтенсивність навантаження можна регулювати наступними факторами:

1. Швидкість пересування.
2. Величина прискорення.
3. Темп виконання, кількість повторень за одиницю часу.
4. Відносна величина напруження.
5. Амплітуда рухів - чим більша тим більша інтенсивність.
6. Опір навколишнього середовища.
7. Величина додаткового обтяження.
8. Психічна напруженість під час виконання вправи

Інтенсивність повинна бути настільки високою, наскільки дозволяє забезпечити технічну якість виконання вправи.

Обсяг фізичного навантаження визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальної кількості вправ в певній частині заняття чи в цілому занятті. Обсяг навантаження в циклічних вправах визначається в одиницях довжини або часу; в ациклічних вправах – кількістю повторів чи вагою піднятих обтяжень; в стрибках, метаннях – кількістю повторень; в спортивних іграх, односторонствах – сумарним часом рухової активності.

Інтенсивність і обсяг навантаження слід дозувати так, щоб було забезпечене оптимальне “навантаження” організму на уроці. Навантаження вважається оптимальним тоді, коли з'являються видимі симптоми втоми і вона зберігається певний час після закінчення уроку.

Дозувати навантаження це – це міняти його обсяг і інтенсивність. Названі характеристики становлять зовнішню сторону навантаження.

Внутрішня сторона навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх його величин (інтенсивність і обсяг).

В повсякденній практиці величину внутрішнього навантаження можна оцінити за показниками втоми, а також за характером і тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього використовують такі показники як інтенсивність потовиділення, колір шкіри, якість виконання рухів, здатність до зосередження, загальне самопочуття, готовність до продовження уроку, настрої під час виконання вправ, а також за показниками ЧСС під час вправи і в інтервалах відпочинку.

В практиці користуються наступними прийомами регулювання навантаження:

1. Кількість повторень вправи.
2. Амплітуда виконання вправи.
3. Зміна ваги, яку піднімає учень.
4. Умови виконання вправи.
5. Опір партнера і самоопір.
6. Швидкість виконання вправ.
7. Час виконання вправ.
8. Тривалість і характер відпочинку між вправами.
9. Ускладнення вправ за рахунок поєднання їх з іншими вправами.
10. Часткова зміна способу виконання вправ.
11. Темп виконання вправ.
12. Вихідне положення.

Навантаження залежить від сумарної кількості виконуваної роботи на уроці та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегральною умовою його досягнення є оптимальна **щільність занять**.

При аналізі щільності уроку розрізняють педагогічно виправдані і недоцільні дії.

Для всебічної оцінки уроку використовують його хронометрування і паралельно визначають реакції організму учнів на запропоноване навантаження (шляхом визначення ЧСС через відповідні проміжки часу). З цією метою спостерігають за одним, як правило, "середнім" учнем. Секундомір включається зі дзвоником і не зупиняється до кінця уроку. Той хто спостерігає послідовно записує у протокол всі дії, в яких бере участь обраний для спостереження учень. Кожні чотири хвилини (цей час можна міняти залежно від завдань спостереження) результати виміру пульсу заносяться у графік, де по вертикалі відзначено ЧСС, а по горизонталі – хвилини. Перша реєстрація проводиться після попереднього уроку і вважається нормою, друга – на першій хвилині, остання – після закінчення уроку. Одержані результати є підставою для визначення щільності уроку.

Протокол

хронометрування уроку фізичної культури.

Урок провів _____ Дата _____ Час _____

Школа _____ Клас _____ Кількість учнів _____

З них: хлопчиків _____, дівчаток _____

Завдання уроку:

- 1
- 2
- 3

Частини уроку	Зміст уроку	Час закінчення діяльності (за секундоміром)	Виконання фізичних вправ	Слухання і спостереження	Відпочинок і очікування черги	Дії по організації уроку	Простої	Примітки
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Підготовча частина уроку								
Основна частина уроку								
Заключна частина уроку								

Загальна щільність уроку визначається шляхом порівняння часу, витраченого раціонально з усією тривалістю уроку:

$$\text{Загальна щільність уроку} = \frac{\text{Сума раціонально витраченого часу} \times 100\%}{45 \text{ хвилин}}$$

крім загальної щільності уроку, визначається його моторна (рухова) щільність:

Сума, часу витраченого на виконання вправи X 100%

Моторна щільність уроку = -----
45 хвилин

Визначати можна, як щільність всього уроку та її його частин. Адже підготовча, основні і заключна частини уроку мають неоднакові організаційні можливості й умови.

Вчитель повинен прагнути до 100% загальної щільності. Моторна щільність основної частини тренувального уроку може сягати 70-80%, а навчального – 50-60%.

Щільність уроку залежить від багатьох факторів:

1. Кількість учнів, у групах, командах, іграх.
2. Якість матеріальної бази.
3. Кількість інвентарю.
4. Використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління часом.
5. Інтенсифікація допоміжних дій на уроці і підготовка місць занять до його початку.
6. Ефективна діяльність активу учнів щодо організації занять, залучення тимчасово звільнених від уроків школярів.
7. Стислість пояснення, зауважень, обговорень, їх уміле поєднання з виконанням вправи.
8. Широке використання додаткових завдань.

Оцінка діяльності учнів на уроках

Сьогодні успішність з фізичної культури визначається за чотирма критеріями:

- рівнем засвоєння і практичної реалізації знань;
- якістю виконання рухових дій, що є виразом рівня опанування техніки передбачених програмою вправ;
- виконання нормативів за шкільною програмою;
- уміння самостійно займатись фізичними вправами і реалізацією його в практичній в практичній діяльності учня.

Основним принципом оцінювання повинен бути принцип взаємоповаги і співпраці.

При виставленні оцінки за фізичну культуру учня потрібно враховувати:

- рівень розвитку фізичних якостей який визначається в кінці кожної четверті, на початку і в кінці року;
- оцінка якості (техніки) виконання вправ проводиться згідно вимог до аналогічних вправ у відповідних видах спорту. Помилки можуть бути грубі, середні і мілкі.
- знання оцінюються через їх практичний прояв при організації самостійних занять, засвоєнні техніки та фізичних якостей.

- Оцінка методичних умінь (для прикладу наводимо схему оцінки дій учня який складає рапорт чергового).

Орієнтовна схема оцінювання дій учня при складанні рапорту чергового

№	Помилки	Бали	
		12	5
1.	Не подається команда "В одну шеренгу шикуйсь!"	1	0,4
2.	Не подається команда "Рівняйсь!"	1	0,4
3.	Не подається команда "Струнко!"	1	0,4
4.	Не проведений розрахунок за порядком	1	0,4
5.	Не подається команда "Рівняння на середину (ліво, право)!"	1	0,4
6.	Рух починається з правої ноги	0,5	0,2
7.	Рух уздовж строю не прямолінійний	0,5	0,2
8.	Нечітко виконаний поворот навпроти вчителя	0,5	0,2
9.	Учень зупиняється занадто близько чи занадто далеко від учителя	0,5	0,2
10.	Неправильна форма рапорту	2	1
11.	Під час складання рапорту учень збивається	0,5	0,2
12.	Поворот кругом виконується неправильно	0,5	0,2
13.	Повернення в стрій проходить не найкоротшим шляхом	0,5	0,2
14.	Не подається команда "Вільно!"	1	0,4
15.	Команди подаються не чітко і тихо	0,5	0,2

Прагнучи до повної успішності, вчитель повинен знати причини, котрі заважають засвоєнню відповідних вимог. Основними з них є:

1. Недостатній руховий досвід учнів.
2. Низький рівень фізичного розвитку і підготовленості.
3. Відставання в інтелектуальному розвитку.
4. Недостатній розвиток вольових якостей.
5. Низький рівень активності учнів.

Деякі особливості змісту і методики проведення уроків з дітьми молодшого шкільного віку

У сучасній школі можна виділити три рівні (етапи) фізичного виховання: початкове навчання, або базовий етап (початкові класи), освітній етап (основна школа), результативний етап спеціальної спрямованості (профільоване навчання).

На початковому етапі серед освітніх завдань, як зазначає професор Б.М.Шиян (2003), виняткового значення набуває збагачення рухового досвіду дитини, що полегшує процес опанування складних вправ у майбутньому. Система умовних зв'язків, сформована у цьому віці, відрізняється міцністю, і це є підставою для формування у дітей потягу до самостійних занять. Слід привчати дітей також дотримуватись правил особистої гігієни.

Серед оздоровчих завдань на перший план висувається:

- формування постави;
- сприяння розвитку організму;
- виховання спритності та швидкості.

У роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах.

Потрібно заохочувати учнів до застосування в позаурочний час нетрадиційних для уроків засобів, а саме: "класики", скакалки, ігри з м'ячами, катання на велосипедах, самокатах, роликів ковзанах, скейтах.

Торкаючись особливостей методики, слід звернути увагу на необхідність: урізноманітнювати виконання вправ при їх багаторазовому повторенні; надавати перевагу цілісному методу розучування; використовувати допомогу та проводку; не допускати великих перерв при навчанні, багаторазового використання різноманітних способів показу та коротких пауз між показом і безпосереднім виконанням вправи дітьми; пропонувати показ вправи учнем та інші способи демонстрації; не забувати про предметні орієнтири, а також образну мову; подавати різноманітні сигнали при засвоєнні темпу і ритму вправ; рекомендувати прийоми поєднання вправ з речитативами (показування в голос), перед при колективних діях; широко використовувати оцінку діяльності учнів і тестування.

Вирішуючи освітні завдання, ми надаємо учням необхідні знання, уміння й навички виконувати фізичні вправи, а також

використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення.

Одним із шляхів формування особистої фізичної культури дітей виступають пошукові ситуації, які допомагають органічно поєднувати їх рухову активність з розумовою.

Так, наприклад, призначеним на урок черговим, які мають підготувати все необхідне для заняття, називаються лише вправи, які будуть виконуватись. Яке обладнання для цього необхідне учні вирішують самі. Це допомагає школярам свідомо готуватись до уроку, або, скажімо, оголошується, що буде проведена естафета з пролізанням в обруч, а спосіб пролізання діти обирають самостійно. При повторному проведенні естафети учням пропонується поспробувати різні способи й визначити найбільш раціональний.

Такий найпростіший порівняльний аналіз значно активізує діяльність дітей.

Для розвитку уяви й образного мислення молодшим школярам рекомендується придумати нові способи застосування фізкультурного інвентарю ("малювання" м'ячем, скакалкою, обручем у повітрі та на підлозі невидимих контурів різних речей; розгойдування на м'ячі чи пронесення кубика на голові). Згодом завдання ускладнюються через індивідуальні і групові дії.

Наприклад, учням пропонується фізичними вправами зобразити букви і з цих букв скласти слова, іншим варіантом служить побудова букв та різних геометричних фігур під час фігурного марширування.

Такими прийомами поряд з руховою діяльністю забезпечуються міжпредметні зв'язки.

При використанні на уроках пошукових ситуацій, що виражаються у вирішенні рухових завдань, учні зустрічаються з труднощами, з яких необхідно знайти вихід. При потребі вчитель повинен допомогти дітям, спрямовуючи їхню діяльність, але не варто поспішати пропонувати правильне рішення: відчуття "радість відкриття" завжди приємно.

При проведенні уроків фізичної культури в природних умовах (у парку) дітям даються завдання відтворити рухами явища природи, дії тварин (пробіжіть "як легенький вітерець", "як ураган", "як лисичка", "як рись", "як листочок, що його жене вітер восени", "як літачок, що летить високо в небі", пройдіть, як "ведмедики", "пострибайте, як зайчики" та ін.). Діти імпровізують через рухи, компонують їх, називають свої рухи та рухи товаришів. Особливо вдало даний прийом імітування реалізується в ігровій діяльності. При цьому потрібно

дотримуватись наступних умов гри: унікальність, неповторність та неповторюваність рухів, що у свою чергу сприяє удосконаленню психомоторики як важливого фактора розвитку дітей. Одночасно учні знайомляться з навколишнім світом, тваринами і рослинами, а це збагачує їх освітній рівень.

Зразки конспектів уроку фізичної культури **Конспект уроку фізичної культури**

Завдання:

1. Перевірити рівень знань з розділу "організуючі вправи"
2. Навчити повороту наліво (направо) в русі
3. Продовжити вчити комплекс загальнорозвиваючих вправ

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Шикування класу, складання рапорту, оголошення завдань уроку	1-2 хв.	Перевірити сформованість в чергового уміння складати рапорт
	Відзначення кращих учнів які прийняли участь у змаганнях з легкої атлетики	3 хв.	(вчитель стає з лівого флангу) – зробити зауваження і уточнення
	Контрольне тестування: Перевірка рівня знань з розділу організуючі вправи	5 хв.	Уточнити методику тестування роздати бланки відповідей і опитувальники
	Повторення поворотів на місці	2 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання і правильну сторону повороту
	Розучування повороту наліво в русі: Пояснення виконання повороту	3-5 хв.	Учні стоять в шерензі задати інтервал 1,5 метри. Пояснити під яку ногу виконується поворот і вказати на значення попередньої і виконавчої команди
	Показ повороту наліво в русі – уточнення команд під які виконується поворот наліво в русі		Показати перед строєм з поданням команд

Виконання підвідних вправ:	1. Виконання повороту за розпорядженням (роби раз, роби два, роби три).	3 рази	Виконують в шерензі (показ здійснювати разом з учнями)
	2. Виконання повороту за підрахунком (раз, два, три).	1-2 рази	Звернути увагу на роботу рук
	3. Виконання повороту в цілому за командою вчителя	1-2 рази	Акцентувати увагу на попередньо і виконавчі команди
	4. Виконання повороту в парах (індивідуально-самостійне тренування)	1-2 рази	Виконання по двоє перед шеренгою Самостійно розійтись по залу звернути увагу на тих учнів які погано виконували і виправляти помилки
	5. Виконання повороту в парах (навчальна практика один виконує інший командує)	1-2 рази	Вказати кожному на помилки – стройова стійка для подання команд
Шикування в шеренгу			В одну шеренгу шикуйсь!
Виконання вправ в русі	1. Фігурне марширування (рух по діагоналі, протиходом, змійкою)	10 м.	Звернути увагу на чіткість виконання команд. Під час ходьби змінювати частоту кроків
	2. Бігові вправи Галопом лівою (правою)	10 м.	Виправляти помилки під час виконання вправ (нога ставиться з носка)
	Галопом лівим (правим) боком	10 м.	
	Біг схресно лівою правою лівим і правим боком	10 м.	

<p>Біг з високим підніманням стегна Біг із захлестом гомілки 3. Стрибкові вправи Підскоками (підскоками з поворотами – поворот на три підскоки) Стрибками на двох, лівим, правим боком, спиною вперед, на лівій, правій. Стрибками схресно лівою (правою) Стрибки нарізно, нарізно лівою (правою) Біг 4. Ходьба (вправи в ходьбі) Руки в сторону (вгору) на носках Руки в сторони – вгору – в сторони Руки вперед – руки зігнуті вперед – руки вперед Руки до плечей – кола зігнутими руками вперед (назад) Руки вгору – кола прямими рука вперед (назад) Руки перед грудьми – відведення зігнутих і прямих рук назад Права рука вгору – пружинні відведення рук назад Нахили вперед Ходьба в напів присіді Ходьба в присіді</p>	10 м.	Стегно піднімається до кута 90° носки відтягнуті, збільшувати частоту рухів М'яке виконання вправи
	20 м.	
	10 м.	
	5 м.	Стрибки з просуванням, звернути на роботу стопи
	5 м.	
	10м	Звернути увагу на поставу і дихання
		Перейти на повільний біг
	4/4	Перейти із швидкої ходьби на середній темп
	4/4	Давати вказівки – руки плямі, звести лопатки
	4/4	
	4/8	
	4/4	Активніше кола
	4/4	Руки прямі Активніше відведення
	4/4	Руки прямі
	5 м.	Глибше нахил, ноги прямі, голову підняти
	5 м.	Спина пряма
	5 м.	

	Стрибки в присіді Біг Ходьба	5 м. 10 м. 10 м.	Спина пряма Середній темп
	Перешиккування з колони меншого порядку в колону більшого порядку послідовними поворотами Комплекс вправ на місці	2 хв.	Наліво по три руш! Задати зразу інтервал і дистанцію
	1. Руки в сторони руки вгору – в сторони – В.п.	4/4	Руки прямі. Акцентувати увагу на команді Стій!
	2. Кола головою вліво і вправо	4/4	Замість підрахунку напряму руху
	3. Кисті в замок – руки вперед – кисті в замок долоннями назовні (теж вгору)	4/4	Руки прямі
	4. Колові рухи перед пліччями	4/4	Активніше кола, лопатки звести
	5. Нахили вліво (вправо)	4/4	Глибше нахил
	6. Нахил вперед руки в сторони – повороти тулуба направо і наліво	4/4	Руки прямі, голова піднята
	7. Упор присівши – упор лежачи – упор присівши – в.п.	4/4	Тулуб прямий
	8. Мах лівою вліво (правою вправо)	4/4	Нога пряма, вище мах
	9. Мах лівою назад - руки вгору (теж правою)	4/4	Руки прямі Нога пряма
	10. Стрибки: стрибком стійка ноги нарізно – руки в сторони – в.п.	4/8	Руки прямі, м'якше стрибки
	11. Ходьба на місті	20 с.	Перейти без зупинки

	Виконати повороти на місті і перешикувати в русі з колони більшого порядку в колону меншого порядку	2 хв.	на ходьбу Звернути увагу на піднімання стегна Зупинити на місті шикування в колоні і повернути в шеренгу
	Гра "швидко по місцях" Перший варіант в шерензі Другий варіант – в шерензі по два	5 хв.	Дати вказівку на те, що розходитись потрібно не бігом, а ходьбою (повернення в стій на три рахунки).
	Домашнє завдання: Підготувати комплекс вправ на місті. Вивчити команди для виконання повороту наліво (направо в русі)	3 хв.	Прочитати і потренуватись подавати команди для повороту в русі

Конспект уроку фізичної культури

Завдання:

1. Перевірити рівень знань з розділу рухливі ігри (теоретичне письмове опитування).
2. Продовжити вчити загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці під музичний супровід потоковим способом.
3. Перевірити на оцінку рівень володіння гімнастичними термінами (проведення ЗРВ за завданням з навчальної картки).
4. Ознайомити з рухливими іграми (ігри зі стройовими вправами та ЗРВ).
5. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості (нахил вперед з положення стоячи).

№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Шикування класу, складання рапорту, оголошення завдань уроку	2 хв.	Перевірити сформованість в чергового уміння складати рапорт (вчитель стає з правого флангу) – зробити зауваження і уточнення

	<p>Контрольна робота: Перевірка рівня знань з розділу рухливі ігри</p> <p>Шиккування в шеренгу Повторення поворотів на місці Виконання вправ в русі (дивись комплекс вправ №1)</p>	<p>3 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Поділити учнів на варіанти</p> <p>Під час виконання вправ звернути увагу на самопочуття учнів за зовнішніми ознаками</p>
	<p>Перевірити на оцінку рівень володіння гімнастичними термінами (проведення ЗРВ за завданням з навчальної картки). Навчальні катки виконання ЗРВ на місці в положенні стоячи (пакет №1)</p>	<p>8 хв.</p>	<p>Учні стоять в колоні по три. За розпорядженням вчителя проходить розподіл навчальних карток Звернути увагу на правильну назву вправи і якість показу та виконання.</p>
	<p>Гра "швидко по місцях" (ст. 64 посібник з рухливих ігор) Перший варіант в шерензі Другий варіант – в шерензі по два</p> <p>Гра „група струнко” (ст. 30 посібник з рухливих ігор) Ускладнення гри через збільшення швидкості подачі команди</p> <p>Гра „заборонений рух” (ст. 30 посібник О.Кругляк „Рухливі</p>	<p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Дати вказівку на те, що розходитись потрібно не бігом, а ходьбою (повернення в стрій на три рахунки)</p> <p>Учні шикуються на лінії перетину двох середин верхньої і нижньої</p> <p>Учні стоять у шерензі, можна поділити на дві</p>

	ігри та естафети в школі". – 2004. – 79 с.) Вчитель показує положення а називає інше або навпаки учні повинні виконати завдання хто помилився робить крок вперед		команди які змагаються між собою. Повторити як проводиться поділ на команди Виконати положення з нахилів вперед, з упором стоячи, з упором присівши.
	Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовки – нахил вперед з положення стоячи	10 хв.	Перед прийомом нормативу студенти виконують декілька нахилів вперед
	Домашнє завдання: Вивчити що собою представляють ігри з стройовими вправами і ЗРВ Для самостійної роботи Вивчити правила особистої гігієни після занять фізичними вправами	2 хв.	Скористатись літературою з рухливих ігор за авторством: Н.В.Андрощук, О.Кругляк, А.Д.Леськів, К.М.Огніста

Схема аналізу уроку фізичної культури

Організаційне забезпечення уроку	
Явка учнів на місце занять	Самостійно, під керівництвом вчителя, під керівництвом класовода
Своєчасний початок уроку	Урок розпочато своєчасно Урок розпочато із запізненням
Розподіл часу між частинами уроку	Підготовча – Основна – Заклучна –
Розподіл учнів	На групи, команди, відділення
Методи організації учнів	Фронтальний, груповий, індивідуальний, комбінований
Способи виконання завдань	Роздільний, потоковий, одночасний, почерговий, одночасний

Організація учнів, які звільнені від занять	Приймають участь Не приймають участь
Вибір місця учителем	Місце вибрано правильно Місце вибрано неправильно
Завершення уроку	Підведення підсумків Домашнє завдання
Умови і характер діяльності учнів на уроці	
Дисципліна учнів на уроці	Дотримується учнями Недотримується учнями
Ставлення учнів до уроку	Учні активно виконують запропоновані вправи Учні уникають виконання завдань, пасивні
Ставлення учнів до вчителя	Учні виконують всі команди і розпорядження, уважно слухають вчителя Учні не виконують всі команди і розпорядження, порушують дисципліну, пасивні
Оцінювання учнів на уроці	Усне опитування, оцінка якості техніки, тестові перевірки, приймання контрольних нормативів, похвала, зауваження
Зовнішній вигляд учнів	Учні у спортивній формі Учні без спортивної форми
Умови і характер діяльності учителя на уроці	
Ставлення учителя до учнівського колективу	Ставиться до учнів з повагою
Використання методів стимулювання навчальної діяльності учнів на уроці	Використовує , похвалу та оцінку як метод стимуляції
Використання методів виховання на уроці	Використання в практиці переконання, заохочення, осудження та ін.
Рухова підготовленість учителя, манера триматись перед класом, зовнішній вигляд учителя	Рухова підготовленість знаходиться на належному рівні, вчитель демонструє вправи, має належний зовнішній вигляд, перед класом тримається впевнено

Уміння володіти класом	Інтерес і увага учнів до занять підтримується
Страховання, допомога, взаємостраховання і взаємодопомога на уроці	
Мета застосування видів страхування	Страховання і взаємодопомога використовується своєчасно, залучаються учні до страхування, вчитель пояснює техніку страхування та самострахування
Дозування вправ і прийоми регуляції навантаження на уроці	
Використання прийомів регуляції навантаження	Вчитель регулює навантаження кількістю повторень, амплітудою виконання, зміною умов виконання, швидкістю, темпом та часом виконання, тривалістю перерви, зміною навантаження, за зовнішніми ознаками втоми
Використання вчителем методу слова	
Вчитель використовує (не використовує) на уроці метод слова	Розповідь, опис, пояснення, бесіда, розбір, завдання, вказівка, оцінка, команда, підрахунок
Використання вчителем методів унаочнення	
Вчитель використовує (не використовує) методи унаочнення	Використовує своєчасно показ, ілюстрації (плакати, малюнки, слайди), звукову та світлову сигналізацію. Використовує показ підготовленим учнем
Забезпечення учителем свідомості і активності учнів на уроці	
Прийоми активізації навчальної діяльності учнів на уроці	Використання в практиці роботи пошукових ситуацій у навчальній діяльності (вивчені вправ). Розвиток в учнів творчого ставлення до навчального процесу (вивчення вправ)

Розвиток рухових якостей на уроці	
Планування завдань з розвитку фізичних якостей на уроці	Вчитель правильно підібрав засоби і методи розвитку фізичних якостей, використовує домашнє завдання як форму покращення фізичних кондицій
Облік успішності учнів на уроці	
Використання учителем форм та методів обліку успішності	Проводився аналіз помилок при виконанні вправ, застосовувались прийоми виправлення помилок, навчання взаємооцінюванню та самооцінювання

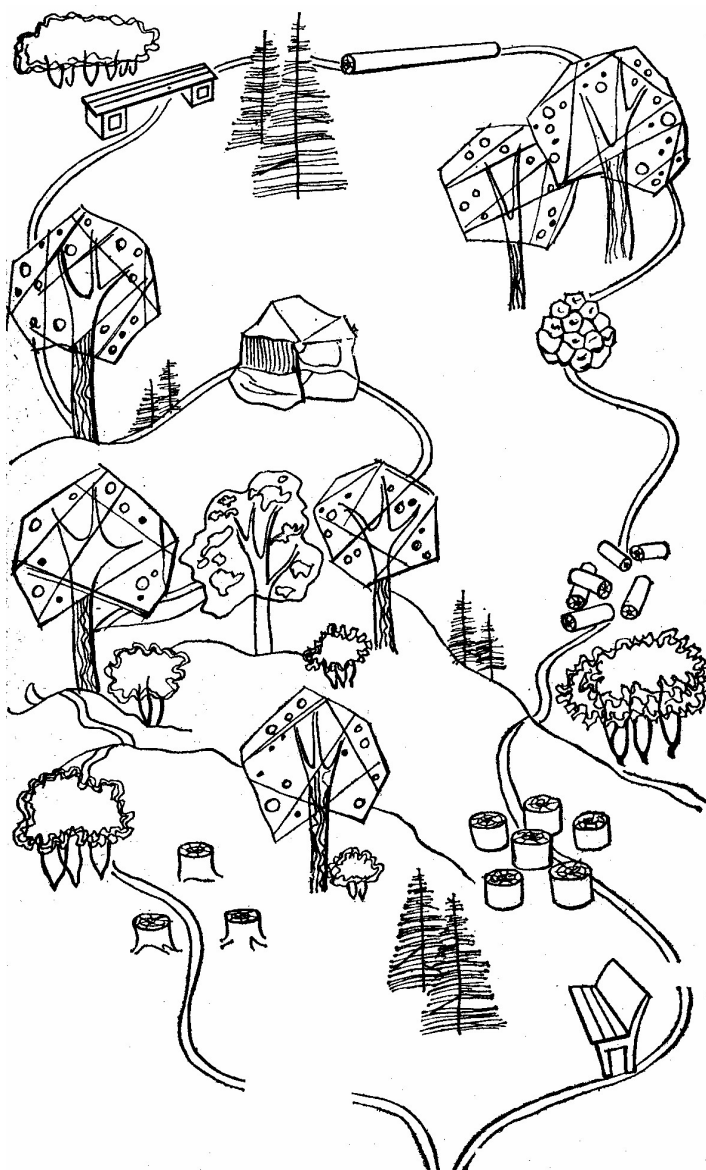
Методичне завдання:

1. Напишіть фрагмент уроку у природних умовах (підберіть матеріал таким чином, щоб поєднати фізичне виховання з духовним та естетичним розвитком дитини)

Фрагмент уроку в природних умовах "Подорож у ліс"

У таборі у якому відпочивають учні, день починається з ранкової гігієнічної гімнастики (учні виконують положення рук угору, у сторони, уперед). Після сніданку вони, а разом з ними і ми пішли в ліс за грибами (ходьба з нахилами вперед, вліво, в право). Побачили лісові горіхи, зупинились. Але горіхи ростуть високо (потягнулись, пострибали). Ідемо далі. На нашому шляху глибока річка, через яку перекинута колода (ходьба по лінії, руки в сторони). Вийшли на галявину, але це болото, перейти через яке можна, лише просуваючись по купинах (стрибки зигзагом з ноги на ногу). Знову річка, але неглибока – переходимо в брід (ходьба з високим підніманням стегна). День видався жаркий, чому б не скупатись. Пливемо кролем (колові почергові рухи руками), брасом (відведення зігнутих рук назад і прями вперед). Вийшли на берег, у вуха позатікала вода (стрибки на лівій і правій нозі). Ось уже сутеніє, повертаємось у табір (ходьба).

**Орієнтовна модель для проведення уроку в
природних умовах**



**Тести для перевірки знань за темою:
„Урок (заняття) фізичної культури як основна форма
фізичного виховання”**

1. Ці уроки переважно спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ, виявлення помилок під час виконання вправ та їх усунення.

1. Навчальні уроки
2. Тренувальні уроки
3. Контрольні уроки
4. Змагальні уроки
5. Ігрові уроки

2. Ці уроки проводяться з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей.

1. Навчальні уроки
2. Тренувальні уроки
3. Контрольні уроки
4. Змагальні уроки
5. Ігрові уроки

3. Ці уроки передбачають матеріал з різних розділів програми. Обов'язковим є визначення стержневого матеріалу на певну серію уроків.

1. Навчальні уроки
2. Тренувальні уроки
3. Контрольні уроки
4. Змагальні уроки
5. Комплексні уроки

4. Ці уроки розв'язують завдання контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей, вони мають великий навчальний і тренувальний ефект.

1. Навчальні уроки
2. Тренувальні уроки
3. Контрольні уроки
4. Змагальні уроки
5. Ігрові уроки

5. Ці завдання спрямовані на озброєння учнів необхідними знаннями, уміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення.

1. Освітні завдання
2. Оздоровчі завдання
3. Виховні завдання
4. Практичні завдання
5. Методичні завдання

ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В даний час в практиці фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку склалися і широко застосовуються як урочні, так і позаурочні форми занять фізичними вправами. До урочних форм відносяться учбові, секційні уроки, уроки загальної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні і лікувальні.

В дошкільному та молодшому шкільному віці запропоновані форми фізичного виховання вирішуються такі завдання:

- зміцнення здоров'я;
- сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню школярів;
- формування і впровадження в школярів природних рухових навичок і вмінь;
- сприяння вихованню рухових якостей, формування правильної постави;
- виховання морально-вольових якостей;
- формування навиків культури поведінки;
- привиття учням гігієнічних знань і навиків;
- виховання в учнів стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Позаурочні форми занять фізичними вправами проводяться як в режимі учбового, так і в режимі продовженого дня школи, а також у вільний час.

До основних форм занять в режимі учбового дня відносяться:

- гімнастика до занять;
- фізкультурні хвилини і фізкультурні паузи;
- фізичні вправи і рухливі ігри під час великих (продовжених) перерв і в режимі продовженого дня;
- години здоров'я.

Позакласна робота з фізичного виховання в школі здійснюється проведенням наступних форм:

- секції за видами спорту;
- групи загальної фізичної підготовки (ЗФП);
- некласифікаційні змагання;
- фізкультурно-художні свята та спортивно-художні ранки;
- дні здоров'я.

До позашкільних форм занять відносяться:

- фізичне виховання за місцем проживання;

- фізичне виховання в таборах відпочинку;
- індивідуальні самостійні заняття фізичними вправами

До індивідуальних форм занять відносяться:

- індивідуальна гігієнічна гімнастика (зарядка);
- виконання домашніх завдань;
- індивідуальні тренування;

Таким чином, для школи характерна велика різноманітність форм занять фізичними вправами, які покликані задовольнити потреби учнів у рухах.

Однак слід підкреслити і той факт, що усунення хоч би однієї з форм занять призведе до порушення безперервності педагогічного процесу, до неможливості забезпечити вирішення всіх завдань фізичного виховання, тому що кожна форма занять вирішує загальні і часткові завдання.

Розумне співставлення урочних, позаурочних і позашкільних форм занять дає можливість учителю повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання й ефективно сприяє впровадженню їх в повсякденний побут. А для цього необхідно добре розібратися у суті всіх форм занять, чітко уявити собі головне призначення кожного із них, знати зміст, методику організації і проведення.

Форми фізичного виховання протягом навчального дня ***Гімнастика до занять, її завдання, особливості організації, засоби і методика проведення***

Гімнастика до навчальних занять в режимі шкільного дня є важливою складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи. Її мета – сприяти організованому початку навчального дня.

Поряд з цим гімнастика до занять допомагає у вихованні в учнів звички до регулярних вправ, формуванню навичок їх правильного виконання. Вона також сприяє здійсненню ряду оздоровчих завдань:

- активізації обмінних процесів; укріпленню м'язової системи;
- покращанню самопочуття і настрою;
- підвищенню працездатності учнів на уроках.

Проведення гімнастики на відкритому повітрі загартовує організм і підвищує його опір до простудних захворювань. Гімнастика до занять доповнює ранкову гігієнічну гімнастику, яка проводиться вдома.

Основний засіб гімнастики до занять – **це комплекс фізичних вправ**, які впливають на різні групи м'язів. Комплекс складається з 5-7 вправ. У нього необхідно включати вправи для м'язів плечового пояса (рухи руками і головою), для м'язів

спини і живота (нахили вперед, назад, в сторони), для м'язів нижніх кінцівок (присідання, випади), вправи стрибкового характеру. Розпочинати і закінчувати комплекс потрібно ходьбою на місці.

Загальне керівництво проведенням гімнастики до занять здійснюється вчителем фізичної культури. Вчителі інших предметів контролюють проведення гімнастики в тому класі, в якому вони будуть проводити перший урок.

Для того, щоб гімнастика до занять проходила більш організовано, вчителю фізичної культури необхідно широко залучати до її проведення **фізкультурний актив**. Слід мати в кожному класі, починаючи з 6-го, крім фізорга, 1-2 помічників, підготовлених для демонстрації і правильного виконання вправ чергового комплексу. Добре підготовленим помічникам можна довірити і проведення гімнастики до занять. **Громадським інструкторам – старшокласникам** можна доручати проведення гімнастики в 1-5 класах.

Комплекси вправ можуть бути вивчені на уроках фізичної культури. Їх заміну слід здійснювати не рідше одного разу в місяць, краще через два тижні. Якщо школа радіофікована, то гімнастику слід супроводжувати музикою. Музику потрібно підбирати тактами зі знайомих учням мелодій. Для організації гімнастики доцільно об'єднати учнів в групи класів: 1-5, 6-9, 10-12. Разом з тим, залежно від умов і на погляд адміністрації школи, педагогів, її можна проводити з кожним класом окремо. Проводити гімнастику необхідно на відкритому повітрі, а за поганих погодних умов (дощ, холод) – в провітрюваних коридорах. Не рекомендується проводити гімнастику до занять в класних кімнатах. Тривалість гімнастики – не менше 6-7 хв., а з молодшими класами – максимум 5-6 хв.

Шиккування класів може бути довільним: в колону по 3, 4, 6; в коло; в шеренгу та інше. Так, в колону дівчат слід шикувати в останніх рядах. Хлопці виконують вправи без піджаків, а дівчата – без фартушків. Учні повинні стояти на такій відстані один від одного, щоб не перешкоджати сусіду. При відповідних умовах можна застосовувати варіант, коли дівчата шикуються окремо від хлопців. По можливості на площадках потрібно зробити розмітку.

Вчителі (фізорги, помічники, громадські інструктори) розташовуються лицем до класу і виконують вправи разом з класом. Якщо комплекс вправ вивчений, то ведучий лише подає основні команди, повідомляє вправу і веде підрахунок.

При музичному супроводі (тільки музика) також подають основні команди і оповідають вправу, підрахунок вести не

обов'язково. Якщо музичний запис має конкретні комплекси вправ з відповідним супроводом тексту, то організатори гімнастики, спостерігаючи за виконанням учнями вправ, виправляють їх, слідкують за правильним виконанням, дисципліною. Якщо гімнастика проводиться на відкритій площадці з декількома групами класів, то залишати площадку після виконання вправ вони повинні організовано і швидко. Для того організатори називають послідовно класи, учні попарно залишають площадку і входять у приміщення школи. Виходячи з досвіду роботи шкіл, для підвищення інтересу учнів до гімнастики можна застосовувати форму змагань між класами на краще її проведення. Для цього з числа фізкультурного активу виділяються учні, які оцінюють кожен клас за правильним виконанням вправ, дисципліною, активністю та ін. Оцінки для заліку краще підсумовувати за тиждень, а потім вивісити підсумок в куточок здоров'я. Добиваючись якісного проведення гімнастики до занять, учителям фізичної культури слід включити в комплекс найпростіші вправи, які не потребують складної координації, не включати вправ зі значними затратами сили, віджимання, упори присівши й ін.

Орієнтовний комплекс гімнастики до занять для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

	<p>Ходьба на місці (виконувати 1-2 хв.)</p>
	<p>Стати на носочки, руки в сторони (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Колові рухи плечима (виконувати 8-10 разів)</p>
	<p>Колові рухи кистями (виконувати 8-10 разів)</p>

	Оплески руками спереду і за спиною (виконувати 8-10 разів)
	Колові рухи тазом (виконувати 8-10 разів)
	Нахил вперед – сплеск між ногами (виконувати 8-10 разів)
	Сплеск – присід (виконувати 8-10 разів)

Фізкультурні хвилини і паузи, їх завдання, засоби, методика проведення і особливості організації

Фізкультурні паузи на уроках, як показали дослідження (Сеченов І.М.) і практика передових шкіл, позитивно впливають на відновлення розумової працездатності, перешкоджають зростанню втоми, підвищують емоційний рівень учнів, знімають статичні навантаження, попереджують порушення постави. Тому кожен педагог зобов'язаний в процесі уроків використовувати цю фізкультурно-оздоровчу форму, яка ефективно впливає на укріплення здоров'я учнів і продуктивність занять. Фізкультурні хвилини проводяться в класі під керівництвом педагога, який веде урок, або фізорга і не повинні перебільшувати 1–2 хв. Найбільш доцільно проводити їх в той час, коли в учнів з'являються перші ознаки втоми: зниження активності, порушення уваги, неспокій. Час початку фізкультурної хвилини визначається педагогом, який веде урок.

Вправи на фізкультурних хвилинах виконуються сидячи і стоячи біля парт. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоби вправи, які виконують учні стоячи коло парти, не заважали сусіду.

По команді педагога черговий класу відкриває квартиру або вікно, учні закінчують виконання завдань, ослаблють паски, розстібають комірці і починають виконувати вправи. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на даному уроці. На окремих уроках фізкультхвилинок можуть не проводитись – наприклад, в ході контрольних практичних і інших робіт. Фізкультурні хвилини повинні обов'язково проводитись в молодших і середніх класах. Поряд з цим вони можуть використовуватись і в старших класах під час занять в навчально-виробничих кабінетах.

Учителю слід рекомендувати учням використовувати вивчені на уроках комплекси загальнорозвиваючих вправ при виконанні домашніх завдань.

Кожен комплекс фізкультурних хвилин складається, як правило, з 3-4 вправ, які повторюються 4-6 разів. До комплексу підбираються прості, доступні вправи, які не потребують складної координації рухів. Вони повинні включати в роботу великі групи м'язів – безпосередньо ті, які беруть участь у підтриманні пози сидіння під час уроку. В комплексах фізкультурних хвилин слід використовувати вправи на потягування, прогинання, нахили і напівнахили, напівприсіди і присіди з різноманітними рухами рук.

Фізкультурні хвилини можуть бути скорочені і повні. Скорочені фізкультхвилини складаються з однієї вправи (ритмічне стискування і розслаблення пальців) і використовуються під час письма.

Вправи імітаційного характеру для фізкультхвилин

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | Трава - низенька-низенька,
Дерева - високі-високі.
Вітер дерева колише, гойдає,
То вправо, то вліво хитає,
То вперед, то назад,
То вниз нахилиє. | Присісти.
Потягнутися.
Нахили тулуб. |
| 2 | Раз, два-дерева.
Три, чотири-вийшли звірі.
П'ять, шість - пада лист.
Сім, вісім-птахи в лісі.

Дев'ять, десять-це сунічки
Підняли червоні личка. | Встати
Походити на місці
Нагнутися.
Помахати руками,
як крилами.
Підняти руки і
голову догори. |
| 3 | Сірий зайчик сів і жде, | Присідання. |

- | | | |
|----|---|--|
| | Спритно вушками пряде. | Прикласти кисті до |
| | Зимно зайчику стояти, | Вух та розігнути їх. |
| | Треба трішки пострибати. | Стрибки. |
| | Скік-скік, скік-скік. | |
| 4 | Раз, два-всі присіли,
Потім вгору підлетіли.
Три, чотири - нахилились,

Із струмочка гарно вмились.
П'ять, шість-всі веселі
Крутимось на каруселі,
Сім, вісім-в поїзд сіли,
Ніжками потупотіли.
Човен хитається серед води.

Плеще об хвилю весло.

В місячнім сяйві білють сади,

Здалеку видно село. | Присісти.
Підстрибнути.
Нахилити тулуб уперед, імітувати Вмивання.

Покрутитися.

Затупотіти.
Нахилання тулуба вліво і вправо, руки в сторони.
Сплески долонями перед грудьми і за спиною.
Повороти тулуба наліво – направо - руки вгору із стисканням пальців у кулак.
Повороти голови вліво і вправо, кисті рук до чола. |
| 5. | Прилетіли журавлі

І великі, і малі.
Сіли собі на ріллі.
Заспівали: „Тра-ра-ра”.
Де журавка ходила -

Там пшениця родила,
Де журавель ходив -

Там ячмінь уродив | Рухи руками, як журавлі.

Присісти.

Ходьба з високим підніманням стегна.

Ходьба з високим підніманням стегна. |

- | | |
|---|---|
| <p>6. Вийшов в поле боровик
Та й узявся за боки,
Бо він бачити не звик
Обрії широкі.
Покрутився на нозі,

Реготом залився,
Танцюристу – котику
В пояс уклонився.
Довго зайчика ганяв,
Виспавсь на пісочку.
Коли вечір вже поспав,
Викупавсь в струмочку.</p> | <p>Руки на пояс.</p> <p>Стрибки на одній
нозі.</p> <p>Нахил вперед.
Біг на місці.</p> <p>Імітація рухів
плавання.</p> |
| <p>7. Сірий котик міцно спав,
Навіть пісню не співав.
Та, нарешті, пробудився
І довкола обдивився,
Став смачненько потягатись

І чистенько умиватись.
Порозчісував він вуха,
Довгі-довгі, русі-русі,
Зуби й нігті погострив
Й до комірочки побрів:
"Буду мишку полювати
І добро оберігати"
Ми, як котик, відпочили,
Щоб зміцнити наші сили.</p> | <p>Повороти голови.
Руки вгору,
підняті на
носки.
Масаж обличчя.</p> <p>Ходьба на місті.</p> |
| <p>8. Довгоносий чорногуз
У болотечку загруз.
Будем його рятувати,
За хвостика витягати,

Щоб не плакав чорногуз,
Що в болотечку загруз.
Раз, два, три, чотири, п'ять -
Будем ніжки обливати.
Хай летить собі на волю
І шукає кращу долю.</p> | <p>Присід.</p> <p>Імітація
втягання.</p> <p>Рухи руками.</p> |

- Ми йому допомагали
І в той час відпочивали.
9. Станем струнко, руки в боки,
Пострибаєм, як сороки,
Як сороки – білобоки,
Стрибу-стрибу, скоки-скоки.
Такі горді і некваплі,
По болоту ходять чаплі,

А над ними комарі

Політали угорі,
Жабенята пострибали.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Щоб спочила голова.
10. Шов по лісу їжачок.
В нього шубка із голок.
Ніс багато грушечок,
Аж болить йому бочок.
Раз, два, три, чотири, п'ять -
Зупинився спочивать.
Піклувався їжачок
Про маленьких діточок,
Чарівних, непосидючих,
Дуже милих і колючих
Десять, дев'ять, вісім, сім -
Грушечки ці ніс він їм.
11. Сів метелик на травичку
І рахує рахівничку,
1,2,3 – ти, метелику, лети,

крильця вже за головою,
тож дивись перед собою.
Виправляємо хребта.

Крильця зводимо вперед,
Мов метелики літаєм,
Крильця зводим, розправляєм.
- Руки на пояс.
Стрибки.

Ходьба з високим
підніманням
стегна.
Імітація ловлі
комарів.

Стрибки.

Ходьба на місці.

Присісти.

Присід.

Рухи руками, як
крильцями.

Піднятись на
носочки, рухи
руками.
Руки вперед.

Руки в сторони.

- | | | |
|-----|--|---|
| 12. | Виринай-но, рибко, близько,
Розсипай-но срібні бризки,
Щоб зловив я карася,
Карася, як порося. | Колові рухи
кистями.

Кисті в кулак. |
| 13. | Вийшли діти у садок,
Заглянули за дубок.
Побачили зайчика,
Помахали пальчиком,
Зайчик, зайчик, пострибай,
Свої лапки виставляй. | Нахил.

Імітація
Стрибків. |
| | Почав заєць танцювати,
Малих діток забавляти.
Разом з зайчиком скоріше
Потанцюємо і ми ще. | Танцювальні рухи

Танцювальні рухи |

Вправи для фізкультурних хвилин

- | | | |
|----|--|--|
| 1. | Раз-підняти руки вгору,
Два-нагнутися додолу.

Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги.

Три, чотири-прямо стати,
Будем знову починати.
Руки-в боки,
Нахились вперед,

Нахились назад,
І направо, і наліво,
Щоб нічого не боліло.
Раз, два, три, чотири-
Набираємося сили.
Нахилились, повернулись,
До товариша всміхнулись. | Нахилання тулуба
вперед,

Торкаючись руками
підлоги

Нахилання тулуба
вперед
Назад
Вправо-вліво

Стрибки на місці |
| 2. | Вже стомилися ми трішки,
Вийдем, дітки, на доріжку.
Наші ручки: раз, два, три.
Наші ніжки: раз, два, три.
Ось голівонька стомилась, | Ходьба на місці

Плескання
Тупотіння
Нахили голови в різні
боки |

- | | | |
|----|--|---|
| | Вліво-вправо нахилилась:
Раз, два, три.
Будем пальчики стискати,
Будем знову працювати. | Стиск пальців рук |
| 3. | Ми писали, ми трудились,
Наші пальчики втомились,
А щоб гарно написати,
Треба пальці розім'яти.
Раз, два, три, чотири,
п'ять-
Будем знову ми писать.
Відпочивши дружно, враз

Приступив до праці клас. | Стиск пальців рук

Струшування
кистями рук

Колові рухи кистями
рук |
| 4. | Фізкультвправи-у пошані,

Ми їх дуже любимо,
За хвилинку відпочинем
І лічити (писати, читати)
будемо.
Раз, два-руки вище, вище
голова.
Три, чотири-руки тихо
опустили.
П'ять, шість, сім-стати тихо
всім.
Хто зуміє присідати
І ногам роботу дати?
Раз-піднялись, два-
присіли,
Хай мужніє наше тіло.
Хто ж втомився присідати,
Може вже відпочивати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.
Раз-встав весь клас.
Два, три-свою парту ти
протри.
Чотири, п'ять-на місце тихо
сядь. | Вставання і вихід із-
за парт

Підняти руки вгору

Присідання

Колові рухи руками

Імітація протирання
парт
Сісти за парти |
| 5. | Щось не хочеться сидіти, | Вставання і вихід із- |

- | | | |
|----|---|---|
| | Треба трошки відпочити:
Руки вгору, руки вниз | за парт |
| | На сусіда подивись
Руки вгору, руки в боки
І зроби чотири кроки
Вище руки підніміть
І спокійно опустіть.
Розведіть їх в сторони,
Плесніть, діти, кілька раз
За роботу, все гаразд. | Підняли руки вгору,
опустили вниз
Поворот голови

Кроки на місці
Потягнулись

Руки в сторони

Сідають за парти |
| 6. | Готуємось діти до нової
вправи,
Сплетені пальці за голову
ставим.
Ось і готовий дружній наш
клас.
Руки вгору підняти на раз.
Два - опускаєм, видихаєм,
Наче той котик хребта
вигинаєм. | Руки за голову, кисті
в замок

Прогнутись |
| 7. | Сірий зайчик сів і жде,
Спритно вушками пряде.
Зимно зайчику стоять,
Треба трошки пострибать.
Скік-скік, скік-скік, скік-
скік,
Треба трошки потсрибать,
Пострибавши, відпочить. | Присід
Руки на голову
Імітую, що змерзли
Стрибають

Сідають за парти |
| 8. | Гуси лебеді летіли,

На лужку зеленім сіли,
Посиділи, поклювали,
Покружляли,
Піднялися, полетіли.
А за парти діти сіли. | Руки в сторони -
рухи руками вгору,
вниз
Присіли
Нахили

Стати
Сідають за парти |
| 9. | Час наступає взятись за
діло | Виходять за парт |

- | | | |
|-----|--|---|
| | І повернутись вправо і
вліво.
Двічі наліво, двічі направо,
Зробимо чітко, діти, цю
вправу.
Двічі наліво, двічі направо.
Будемо мати ми гарну
поставу | Повороти |
| 10. | Ой, там в лісі хтось лежить,
Це, напевно, ведмідь спить
Ми тихенько обійдем,
До ведмедя підійдем.
Тихше, тихше, не кричить,
Мішку ви не розбудить,
А то прокинеться ведмідь,
Переловить вас умить. | Виходять за парт
Ходьба на місті |
| 11. | Наша совонька - сова,
позабула всі слова.
На пеньочку сидить,
Очима лупає,
Ніжками тупає.
Туп - туп! | Виходять за парт
Присіли
Закрили очі руками
Стали
Ходьба на місті |
| 12. | Сірі зайчики маленькі,
І вушка є у них довгенькі.
В лісі грались, веселились,
Працювати вже втомились.
І, щоб добре працювати,
Треба трішки пострибати.
Відпочили, розім'ялись -
Й до роботи знову взялись. | Виходять за парт
Стрибки
Сідають за парти |
| 13. | Ми берізки і кленці,
В нас тоненькі стовбурці.
Ми в стрункі стаєм рядки,
Виправляємо гілки.
Ледь зіп'явшись з корінців,
Дістаєм до промінців, | Виходять за парт
Підняти руки вгору -
потягнути
Кисті в кулак |
| 14. | Ми стискаєм їх вогонь,
В зелені свої долонь,
Хилять свіжі вітерці | |

- | | | |
|-----|---|--|
| | Вправо, вліво стовбурці,
Ще й верхівки кожен ряд
Нахилия вперед - назад. | Нахили |
| 15. | 1,2 - всі пірнають;
3,4 - виринають;
5,6 - на воді кріпнуть
крильця молоді;
7,8 - що є сили всі до
берега поплили;
9,10 - обтрусились і
тихенько опустились. | Нахил перед

Руки руками, як у
плаванні

Струшування руками |
| 16. | Буратіно потягнувся,

Раз нагнувся, два
нагнувся,
Руки в сторони розвів -
Мабуть, ключик загубив.
А щоб ключик відшукати,
Треба нам навшпиньки
стати. | Руки вгору -
потягнутись
Нахил |
| 17. | 1,2 - піднімається гора;
3,4 - це круті гірські
схили;
5,6 - це орли дивний
танець завели;
7,8 - це смерічки похилися
до річки;
9,10 - це вода з водоспаду
витіка. | Ходьба на місці

Повороти кругом в
ходьбі
Нахили |
| 18. | Вітер очерет гойдає
і до долу нагинає,
Вліво, вправо нахилив
й знову, знову закрутивсь.
Раптом тихо жук підліз,
Потягнувся на весь зріст,

Свій почистив язичок
Й закрутився у вальсок. | Нахили

Підняти руки вгору,
підняти на носки |
| 19. | Трава низенька - низенька, | Присід |

- | | | |
|-----|--|---|
| | Дерева високі - високі,
Вітер дерева колише -
гойдає,
То направо, то наліво
нахиляє,
То вгору, то назад,
То вниз нагинає.
Птахи летять відлітають,
А учні тихенько за парти
сідають. | Підняти руки вгору
Нахили

Руки руками |
| 20. | Вийти за парти, стати всім
вряд,
Наче шикуємось ми на
парад.
Руки вперед, нарізно ноги,
Вперед нахилитись,
торкнутись підлоги.
Раз - нахились, два -
піднімись,
В темпі виконуй і не
барись. | Встають за парт

Нахил |
| 21. | Я малюю зайчика для вас -
раз!
Це у нього, бачте, голова -
два!
Це у нього вуха догори -
три!
Це стирчить у нього
хвостик сірий - чотири!
Це очиці весело горять -
п'ять!
Ротик, зубки - хай
морквинку їсть - шість!
Шубка тепла, хутряна на
нім - сім!
Ніжки довгі, щоб гасав він
лісом - вісім! | Колові рухи над
головою
Руки на голову

Руки до вух

Повороти голови

Руки до очей

Імітація жування
моркви
Руки на пояс

Стрибки |

Фізкультурні паузи організовуються під час приготування домашніх завдань в групах продовженого дня, в домашніх умовах.

Тривалість паузи – 10-15 хв. Провести їх слід через 45-60 хв. навчальної роботи.

В зміст комплексу фізкультпаузи включаються загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Підбір і послідовність виконання вправ комплексу базуються на тих же принципах, що і фізкультхвилинки, але кількість вправ зростає до 6–7, повторюються вони 6–8 разів, виконуються в повільному і середньому темпі.

Складаючи комплекси фізкультпауз потрібно врахувати, що перші вправи даються, в основному, для м'язів спини і плечового пояса (вправи для випрямлення хребта – потягування), потім для м'язів ніг і тулуба. На завершення повинні бути заспокоюючі вправи, ходьба.

В групах продовженого дня проводити фізкультпаузи можна в класі, спортивному і актовому залах, а якщо дозволяє погода, то на свіжому повітрі під керівництвом вихователя. Підбирати і складати комплекси йому допомагає учитель фізичної культури.

Під час фізкультпаузи необхідно звернути увагу дитини на правильне виконання вправ, дотримання послідовності і кількості повторень кожної вправи.

Використання фізичних вправ на подовжених перервах та у групах подовженого дня

Особлива увага на сьогодні приділяється організації роботи з учнями під час подовжених перерв. Їх організовують так, щоб вони стали рухливими і виконували завдання активного відпочинку.

Регулярне проведення рухливих перерв відновлює працездатність, підвищує рухову активність, значно покращує показники фізичного розвитку, допомагає успішному оволодінню навиками самостійних занять, підвищує інтерес учнів до регулярних занять фізичними вправами. Гімнастичні вправи й ігри проводяться на подовжених перервах і здебільшого на свіжому повітрі при температурних умовах, які відповідають гігієнічним нормам. Під час сильного дощу або сильного морозу з вітром заняття слід перенести в добре провітрювані фізкультурний або актовий зали. Для проведення рухливих перерв використовуються пришкольні майданчики, стадіони. На кожний клас виділяється дрібний інвентар (скакалки, обручі, м'ячі та ін.).

Діти займаються на рухливих перервах у повсякденному одязі, в холодну погоду одягають куртки, пальто, шапки. Необхідно слідкувати за взуттям учнів, яке повинно бути з низькими підборами – для запобігання травм. Допомогу і контроль в організації рухливих перерв здійснює вчитель фізичної культури. Безпосередньо заняття проводять фізкультурні активісти, що пройшли спеціальну підготовку. Черговий учитель, учителі-вихователі обов'язково повинні бути присутні при проведенні занять і при необхідності допомагати. Значна робота припадає на долю вчителя. В обов'язки, за які несе відповідальність учитель фізичної культури при організації рухливих перерв, входять: підготовка активу учнів, організація консультацій для вчителів, підбір найбільш необхідних вправ, ігор. Крім цього, вчитель складає приблизний план проведення ігор в кожній чверті і окремо для кожної паралелі класів. При підборі вправ і ігор слід враховувати вікові особливості учнів, рекомендувати ігри і вправи "за інтересами", практикувати вправи зі скакалками, обручами, м'ячами; значний ефект дає застосування рухливих ігор і перехідних до спортивних. Для полегшення організаційної роботи потрібно завчасу скласти картотеку рухливих ігор, яку бажано постійно оновлювати і доповнювати. Практика роботи в школі показує, що особливо необхідні рухливі ігри на перервах для молодших школярів, які скоріше втомлюються в процесі уроків. Грати на кожній перерві на свіжому повітрі немає можливості (хоча це було б ідеально), але грати на кожній перерві біля класу необхідно. Отже, в картотеці потрібно передбачити й такі ігри: на початку перерви – середньої інтенсивності, в кінці – низької. При підборі ігор для молодших школярів слід враховувати, що діти в цьому віці віддають перевагу іграм з невеликою кількістю учасників. Це пов'язано з тим, що молодші школярі ще не мають достатнього рухового досвіду самостійної організації гри.

Необхідно врахувати такі правила підбору ігор: простота змісту, невелика кількість правил, недовготривалість гри і популярність у дітей. При розучуванні нових рухливих ігор: пояснення повинно бути максимально коротким, зрозумілим; при випробуванні гри потрібно виявити, чи зрозуміли її діти; при необхідності зробити уточнення поправки і лише після цього починати гру. На рухливих перервах доцільно застосовувати групові ігри, які дозволяють в будь-яку мить вийти з гри або увійти в неї. Наприклад: "Вовк у рові", "Порожнє місце", "Пастка", "М'яч – середньому". Для молодших школярів застосовуються ігри в парах, де можна проявити силу, шпритність, кмітливість : "Бій півнів", "Не втрачай рівноваги",

“Перетягування канату”. На свіжому повітрі застосовуються ігри і вправи з короткою і довгою скакалкою, з м'ячем, ігри-естафети.

Педагогічний колектив школи повинен у повному складі брати участь у проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів.

Година здоров'я

Година здоров'я проводиться щоденно після 2-3 уроків і триває 45 хвилин, для чого спеціально вивільняється час, як правило, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хвилин. Організовується переважно на свіжому повітрі. Учні займаються у спортивній формі. В залежності від умов вона може проводитись і через день. Але в будь-якому випадку вона повинна визначатись розкладом занять. У разі несприятливих умов замість години здоров'я проводять заняття за розкладом.

Бажано, щоб вчителі школи були не лише організаторами але й приймали активну участь.

Організація години здоров'я покладається на вчителів початкової школи, яким допомагає учнівський актив. Актив інструктується раз на тиждень (як правило в п'ятницю). Організаційно-методичне забезпечення здійснюють вчителі фізичної культури, вони готують керівників занять, консультують їх. Загальне керівництво проведенням години здоров'я покладене на директора школи і його заступників.

Вдале проведення години здоров'я забезпечується її чітким плануванням. Для цього вчитель складає тижневий графік проведення години здоров'я, згідно з яким кожен день у кожного класу новий вид занять, а отже і місце. Можна використовувати і метод колового тренування: протягом години учні кожного класу через певний час змінюють місце занять. Графік вивішується на видному місці, що дає змогу учням за 2-3 хвилини зайняти свої місця занять.

При проведенні години здоров'я не повинно бути примусу до обов'язкового виконання певних вправ. Потрібно заохочувати ініціативу і бажання займатись самостійно. Тим не менше кожне заняття повинно будуватись з дотриманням закономірностей функціонування організму, щоб не завдати шкоди дитині. Заняття будуються за принципом частин уроку.

Засобами є матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому перевага надається іграм. Можна організовувати змагання між класами.

Критерієм ефективності проведення даної форми фізичного виховання є її вплив на успішність з фізичної культури та інших предметів.

Позакласні заняття фізичними вправами

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття у розпорядку навчального дня об'єднують переважно учнів одного класу, то при організації позакласних занять охоплюють дітей різних класів.

Некласифікаційні змагання школярів

Важко переоцінити значення змагань у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тону і активності дітей.

Класифікаційні змагання, які проводяться згідно зі спортивною класифікацією і правилами змагань, вимагають тривалої послідовної роботи. Тому з ряду видів легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу бере участь незначна частина учнів і практично не беруть участі молодші школярі. В зв'язку з цим у багатьох школах проводяться так звані некласифікаційні змагання. участь в них не дає права на присвоєння розрядів.

До таких змагань належать усі міні ігри на майданчиках невідповідних розмірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного обладнання, зменшеною кількістю гравців, з дозволенним частковим порушенням правил.

До найбільш поширених відносяться:

1. Змагання за шкільною програмою (сприяють розв'язанню завдань, які ставляться перед учнями на кожному конкретному етапі засвоєння шкільної програми).
2. Конкурси (розвивають вміння користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію).
3. Змагання з листа (спонукають учнів до раціонального засвоєння усіх розділів програми).
4. Веселі старты (ефективний засіб загартування і оздоровлення дітей).

Некласифікаційні змагання школярів

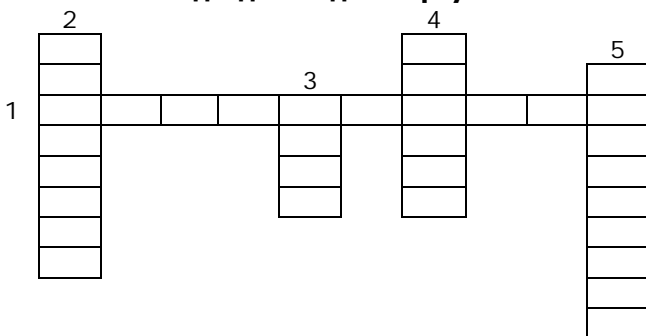
1. ***Змагання за шкільною програмою***, які сприяють розв'язанню завдань, що ставляться перед учнями на кожному конкретному етапі засвоєння шкільної програми. Це переважно змагання на якість виконання стройових, організуючих, загальнорозвиваючих вправ. Оцінюється як індивідуальна, так і групова якість виконання вправ. Поряд з цими вправами використовуються змагання у програму яких включаються елементи баскетболу, футболу, легкої атлетики, гімнастики. Так, під час змагань з легкої атлетики найбільшою

популярністю користується метання малого м'ячика в горизонтальну і вертикалу ціль. Використання змагального методу насамперед має на меті ознайомлення учнів з нормативними вимогами шкільної програми. Так, щоб доступніше донести до дітей норматив стрибка в довжину з місця, проводяться змагання на дальність стрибка в кількох спробах. У такий спосіб школярі знайомляться з тим, що при контрольному випробуванні потрібно виконати три спроби, перевіряють свої можливості та змагаються між собою.

2. **Конкурси** навчають організовувати фізичні вправи, складати комплекси та комбінації, засвоювати певну інформацію. Особливу цінність мають конкурси теоретичного характеру. Це розв'язування кросвордів, загадок, ребусів. Через такі змагання учні глибше знайомляться з теоретичною інформацією.

Кросворди для дітей на спортивну тематику що можуть бути включені в програму некласифікаційних змагань

Відгадай види спорту



По горизонталі:

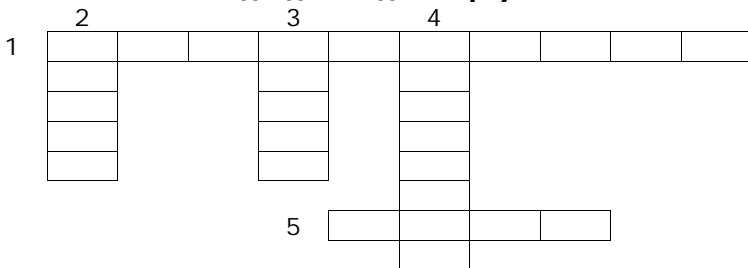
1. Вид спорту який включає стійки, переكاتи, перевороти, перекиди, рівноваги.

По вертикалі:

2. Вид спорту який передбачає занурення у воду
3. Для тренування в цьому виді спорту використовують "грушу".
4. Командна гра у якій по м'ячу вдаряють лише ногами та головою.
5. Вид спорту, у якому гравці намагаються влучити м'ячем у кошик.

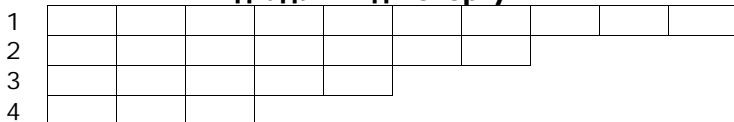
Відповіді: 1. Акробатика. 2. Плавання. 3. Бокс. 4. Футбол. 5. Баскетбол.

Відгадай види спорту



1. Шпагу ти мерщій бери, й на суперника іди.
 2. Цю гру люблять всі на світі: і дорослі, й малі діти. М'яч, удар і крики „Гол!”, Пречудова гра!
 3. М'яч стрибає через сітку від ракетки до ракетки.
 4. М'яч через сітку вдаряй й очки швидко набирай.
 5. Рукавиці надівай і суперника вдаряй.
- Відповіді: 1. Фехтування. 2. Футбол. 3. Теніс. 4. Волейбол. 5. Бокс.

Відгадай види спорту



1. Вид спорту, у якому вправи виконуються на приладах.
 2. Спортивна гра, у якій кидки м'ячем по воротам виконуються рукою.
 3. Гра де м'яч відбивають ракеткою.
 4. Проба сил, творчого мислення, уваги, уваги.
- Відповіді: 1. Гімнастика. 2. Гандбол. 3. Теніс. 4. Гра.

Загадки для дітей на спортивну тематику

Цю гру люблять всі на світі: і дорослі, й малі діти.
М'яч, удар і крики "Гол!", Пречудова гра! (Футбол)

Як же зветься цей танок – на льоду і в ковзанах? (Фігурне катання)

Рукавиці надівай і суперника вдаряй. (Бокс).

Коли шайба й ключка є, хлопці грають у (Хокей).

Б'ють старі й малі.
І в повітрі, й на землі.
Та від цього не вмираю,
Тільки весело стрибаю. (М'яч).

Хоч буваю часто битий,
Але зовсім не сердитий.
Я стрибаю, веселюся,
Чи вгадаєш, як я звуся? (М'яч).

Дерев'яні дві дощечки
Мчать мене униз навскочки.
А коли я спотикаюсь,
За дві палиці тримаюсь. (Лижі).

Що за коник є у мене:
Металевий і зелений,
Є сидельце й віжки в нього,
І колеса, а не ріжки. (Велосипед).

Чорна мишка через лід бігла, полишила слід. (Шайба)

Щоб силу мати, треба мене піднімати. (Штанга).

Ми бігаємо, стрибаємо, поки його не чуємо,
А як звук його лунає, то ніхто вже не втікає. (Свисток).

Хто в руки мене візьме, той одразу через мене стрибати
почне. (Скакалка).

Шапу ти мерщій бери, й на суперника іди. (Фехтування).

Я на ній стрибаю, організм звеселяю. (Скакалка).

Б'ють – не плаче, вгору скаче,
І ніхто йому, одначе,
Не сказав хоч раз "Пробач!",
Бо на те і є він (М'яч).

Дві дощечки, дві сестри, несуть мене з гори. (Лижі).

Я стою на ході, а спинюся - упаду. (Велосипед).

Ходять тільки по льоду.
По стежині, по дорозі бігти я у них не в змозі.
По снігу не йдуть, як слід, до вподоби тільки лід. (Ковзани).

В руки ключку ти бери і мене наздожени. (Шайба).

Дерев'яна гора, що не крок, то діра. (Драбина, гімнастична стінка).

Хоч колесо, а ніхто ним не їде. (Обруч).

Невеликий черв'ячок завис на гачок, або ж ліана в спортзалі. (Канат).

Поруч бігти вони раді.
Ти ж тримайся і не падай.
Гострі і швидкі вони.
А зовуть їх (Ковзани).

В зимовий студений час
Люблять всі малята нас,
З гірки ми рушаєм в путь,
А на гірку нас везуть. (Санчата).

Взимку весело погратись,
З гірки швидко вниз спускатись.
Дуже люблять всі малята
Покататись на (Санчатах).

Присід, голову згинай, через спину перевертайсь. (Перекид).

3. **Змагання з листа** спонукають учнів до рівномірного засвоєння всіх розділів програми. Дані змагання розвивають у дітей оперативне мислення, швидкість опрацювання інформації та здатність виконувати фізичні вправи без попередньої підготовки. Особливу цінність ці змагання мають на етапі вдосконалення та в кінці навчального року, коли школярі удосконалюють вправи, що вивчались протягом року.

4. **Веселі старт**, як ефективний засіб загартування і оздоровлення дітей. Цей вид змагань користується серед учнів найбільшою популярністю, оскільки є емоційним. Поряд з цим під час веселих стартів школярі розвиваються не лише фізично, але й духовно.

Веселі старти

Звучить весела мелодія. На середину залу, хором декларуючи речівку, виходять учні з обручами й скакалками.

Прокидаємося вранці,
Жваво робимо зарядку,
Любим спорт і фізкультуру,
Прагнем завжди до порядку.

Діти стають у широке коло, у центрі якого вчитель фізкультури.

1-й учень: Всюди друзів ми знаходим,
з ними, як одна сім'я,
але нам без друга спорту -
не прожити ані дня.

2-й учень: Щоб струнким ти зріс і сильним,
навчивсь обруча крутити,
легко, спритно і красиво
вправи з ним щодня роби

3-й учень: Ось червоний, жовтий, білий,
хочеш синього бери,
руки вправо, руки вліво
разом з нами повтори.

4-й учень: Ми веселі, здорові,
до змагань усі здорові!

Учитель фізкультури: Вправи фізичні почати пора.

Нумо усім дзвінко скажем "Фізкульт"...

Діти: (усі разом) "Ура".

Учитель: Увага, команди шикуйсь.

Діти шикуються командам й слухають умови проведення "Веселих стартів".

Перший етап.

Хто краще покаже різновиди ходьби і марширування з імітаційними рухами під пісню.

Ой, як то добре,
Ой, як то гарно
Марширувати всім разом нам.
Раз - ніжка ліва,
Раз - ніжка права,

Раз, два, три.

Ой, як то добре,
Ой, як то гарно
Всім разом крокувати нам.
Раз – ніжка ліва.
Раз – ніжка права.
Вперед! Назад!
І раз, два, три.

Другий етап
Рухливі ігри “Жабка – скрекотуха”, “Вивести з рівноваги”,
“Перетягування каната”, “Піднімання гир”.

Третій етап
Біг під пісню.
Я біжу, біжу, біжу ...
Залишаючи позаду кілометрів мільон.
І тому, тому, тому,
Скоро буду, буду
Я великий чемпіон.

Четвертий етап
Рухливі ігри “Стрибки”, “Естафета стрибками”.

Учитель фізкультури: Діти, наше свято закінчилось
(оголошуються й нагороджуються переможці змагань).
Учні під спортивний марш виходять із залу.

Загалом змагання є однією з найулюбленіших форм
фізичного виховання молодших школярів та позитивно
впливають на формування їх особистої фізичної культури.

Фізкультурно-художнє свято

Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід який
включає, який включає в себе не тільки спортивні (змагання,
показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й
художні мистецькі фрагменти. До активної участі залучаються
учні, батьки, педагоги, громадські організації.

Для організації свята складається програма і сценарій.

Під керівництвом вчителя образотворчого мистецтва учні
готують виставку малюнків на спортивну тематику, оформляють
місце проведення свята.

Під керівництвом вчителя музики добирається музичне оформлення, розробляється програма виступів класів та індивідуальних виконавців.

Бібліотека формує виставку літератури на фізкультурно-спортивну тематику.

Бажано залучити до участі батьків; домовитись з відповідними торгівельними організаціями. У святі можуть брати участь працівники культових і громадських організацій, Рад народних депутатів, закладів культури.

Виняткове місце у програмі свята займають чисто спортивні заходи, а саме: змагання, народні ігри і розваги, товариські зустрічі і показові виступи, веселі свята та естафети, конкурси, вікторини. Програмою передбачається не лише участь учнів але і їх батьків (змагання спортивних сімей).

Спортивно-художні ранки (вечори)

Присвячуються переважно різним подіям у житті колективу фізичної культури. Наприклад "Ранок спортивної слави", присвячується підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи початкової школи за рік.

Завданням цього заходу є заохочення фізкультурників і спортсменів школи, пропаганда їхніх досягнень і розумного способу життя та залучення до систематичних занять фізичною культурою нових поколінь школярів.

Проведенню ранку передує підготовча робота організаційного комітету, очолюваного одним із керівників школи і вчителем фізичної культури. Ця робота полягає, по-перше, в складанні програми і сценарію, виготовлені запрошень; по-друге підготовці призів, подарунків; по-третє, у доборі членів журі і суддівських бригад. Проведення ранку може розпочатись у актовому, а продовжиться у спортивному залі. Спортивно художні ранки це не вистава, де є глядачі і виконавці. Кожен присутній повинен брати активну участь у конкурсах, іграх, розвагах і т. п.

Дні здоров'я

Дні здоров'я це:

1. Комплексні заходи, що потребують координації зусиль більшості вчителів, батьків і громадських організацій.
2. Вони проводяться в природних умовах у складі всієї школи і насичені елементами романтики.
3. Цей захід об'єднує майже усі форми фізичного виховання.

Кількість учні яка може приймати участь у дні здоров'я не повинна перевищувати 400 чоловік. Про підготовку даного заходу завчасно повинні бути проінформовані батьки, які також можуть прийняти участь. Місце для табору підбирається за 3-7

км від міста (села, селища), в лісі на березі річки. Харчування може бути із шкільної їдальні чи кожен учень мати своє. Нічліг влаштовується в наметах, постіль приносить свою кожен учень.

Дні здоров'я можна проводити на стаціонарних базах чи таборах відпочинку.

Фізичне виховання поза школою

Фізичне виховання за місцем проживання

Фізичне виховання за місцем проживання – один з напрямків у розв'язанні завдань впровадження фізичної культури у повсякденне життя дітей.

У кожному мікрорайоні може бути створена рада по спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі. Діяльність ради складається з:

1. Організаційної роботи (розробка планів, підготовка активу, вибори органів самоуправління і т. п.).
2. Спортивно-масової роботи (набір спортивних секцій, участь у змаганнях, організація навчально-тренувального процесу і ін.).
3. Фізкультурно-оздоровча робота (проведення фізкультурно-оздоровчих масових заходів).
4. Просвітницька робота.
5. Господарська робота.

Педагогічне керівництво цією роботою здійснює педагог організатор і вчителі фізичної культури мікрорайону.

Фізичне виховання у літніх таборах відпочинку дітей

Робота з фізичного виховання у літньому таборі відпочину передбачає виконання певних видів діяльності, а саме:

1. Організаційна робота (складання календаря заходів, графіків занять, проведення семінару з педагогічним колективом і ін.).
2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота.
3. Просвітницька робота.
4. Методична робота (підготовка інструкторів і суддів і ін.).
5. Господарська робота

Усі заходи проводяться під наглядом лікаря.

Індивідуальні самостійні заняття фізичними вправами

Ранкова гігієнічна гімнастика

Якщо гімнастика до занять проводиться під керівництвом вчителя або учнів старших класів і постійно контролюється зі сторони вчителя фізичної культури, то виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики контролюється лише батьками. Регулярність вправ, якість та багато інших факторів цілком залежить від свідомості учнів, отже потрібна необхідна сила

волі, щоб привчити себе щодня вставати в один і той же час, правильно і якісно виконувати фізичні вправи.

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться відразу після пробудження. Під час сну діяльність окремих органів і всього організму в цілому знижуються, дихання стає поверхневим, не частим, уповільнюється серцебиття, усі м'язи організму розслаблюються, знижується кров'яний тиск. Після пробудження дитина ще залишається сонливою і до певного рівня загальмованою, процеси життєдіяльності працюють не на повну потужність, а у сповільненому режимі. Ранкова гігієнічна гімнастика з наступним обтиранням або обливанням водою сприяє швидкому переходу організму від стану сну до робочого стану – з'являється бадьорість, гарний настрій, готовність розпочати роботу.

Після 2-3 місяців систематичних занять ранковою гігієнічною гімнастикою м'язова система дитини міцніє, покращується постава, життєва ємність легень збільшується на 100-150 сантиметрів кубічних, розмах грудної клітки збільшується на 1-1,5 см, зростає сила м'язів. Дитина перестає хворіти простудними захворюваннями її рухи стають спритнішими та узгодженішими.

У процесі занять ранковою гігієнічною гімнастикою засвоюються також корисні знання і навички з фізичної культури та гігієни (що таке правильне дихання, чому важливо правильно дихати і виконувати фізичні вправи, що таке загартування організму, тощо). Батьки повинні пояснити дитині, що треба дихати через ніс, оскільки повітря при цьому зволожується і очищується. Крім того при диханні через ніс до легень попадає на 25% більше повітря чим при диханні через рот, цьому сприяють нервові закінчення розміщені у слизовій оболонці носа.

Школярам потрібно розповісти, що дихання має бути глибоким, а не поверхневим. Досягається це за рахунок видиху яки триваліший за вдих. Діти вчаться відчувати це за допомогою імітаційних вправ під час вигуків "ах", "ух" імітуючи коління дров або інші трудові рухи. Вдих виконується під час рухів, що сприяють розширенню грудної клітки (наприклад розведення рук в сторони), а видих – звуженню грудної клітки (наприклад нахил вперед, в сторони, опускання і піднімання рук). Ранкова гігієнічна гімнастика має велике виховне значення. Швидкий підйом з постелі, перехід до виконання вправ, а потім до обтирання водою вимагають вольового зусилля, наполегливості у здійсненні поставленої мети. Діти привчаються розраховувати свій час. Ранкова гімнастика

поступово стає для них звичною справою, а перерва у її виконанні сприяє порушенню ритму життя, що особливо небезпечно у молодшому шкільному віці. Ось чому ранкова гігієнічна гімнастика повинна стати частиною режиму школяра молодших класів.

Учні повинні засвоїти руховий режим, передбачений шкільною програмою з фізичної культури, знати правила загартування, виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок та фізкультпауз. Завдання батьків допомогти своїм дітям у цьому й проконтролювати їх. Насамперед потрібно дітям роз'яснити значення щоденних занять ранковою гігієнічною гімнастикою, викликати в них бажання виховувати свою волю, бути сильним загартованим. У школі вчитель фізичної культури навчає учнів виконувати вправи ранкової гігієнічної гімнастики і розучує з ними комплекси вправ на 3-4 тижні для самостійного виконання вдома. Батькам варто поговорити з вчителем фізичної культури, який дасть їм консультацію по організації ранкової гігієнічної гімнастики вдома, щоб не було розбіжностей з шкільною програмою та вимогами до неї.

Особистий приклад татусів і мам чудовий засіб заохочення і прилучення учнів до занять. Якщо батьки самі виконують вправи, показують як правильно виконувати їх, як дихати при цьому, пояснюють порядок виконання вправ – то це буде найкращим прикладом і переконанням ніж розмови про користь виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Діти побачать, що вправи корисні бо їх виконують дорослі, а всі діти в молодшому шкільному віці хочуть стати дорослішими. Слід пам'ятати, що діти цього віку мають схильність виконувати ті вправи які дають швидкий ефект і бачити отриманий результат. І коли протягом короткого проміжку часу діти не відчують наслідків від занять ранковою гімнастикою, то можуть припинити виконувати вправи, або виконувати їх від випадку до випадку. Це трапляється тоді коли батьки і вчитель фізичної культури недостатню увагу приділяють роз'яснювальній роботі. Кожний батько хоче, щоб його дитина була здорова, добре вчилася, своєчасно виконувала домашні завдання. І діти також не менше бажать бути сильними, спритними. Завдання полягає в тому, щоб об'єднати ці бажання і використати їх з користю для здоров'я дітей.

Як організувати систематичні заняття ранковою гігієнічною гімнастикою? Перш за все потрібно спланувати їх на досить тривалий час, наприклад на рік. Передбачувати поступову зміну та ускладнення комплексів вправ. Тобто потрібно

розробити чи вибрати вже з готових 10-12 комплексів. Особливу увагу потрібно звернути на програму загартування.

Для ранкової гімнастики і обтирання треба звечора приготувати все необхідне: одяг, килимок, рушники, таз, посуд з водою, щоб до ранку вона нагрілась до кімнатної температури.

За встановленим сигналом треба негайно встати, це може бути нагадування батьків, дзвінок будильника, тощо. Потім треба провітрити кімнату, запропонувавши дитині вийти з кімнати на цей час. Взимку вправи потрібно виконувати при відкритій квартирці, весною і восени при відкритому вікні, влітку потрібно намагатись проводити заняття на відкритому повітрі, спортивному майданчику. Для ранкової гігієнічної гімнастики не потрібно велике приміщення 2-3 кв. м. вільної від меблів площі, цілком достатньо щоб виконувати будь який комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Враховуючи, що багато вправ виконуються в положенні сидячи або лежачи, слід приготувати чистий килимок, або доріжку завдовжки 1.5-2 м., яку після занять треба прибрати та час від часу чистити. Найкращий одяг для виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики в приміщенні, як для хлопчиків, так і для дівчаток – майка, труси, тапочки. Якщо є змога виконувати вправи на свіжому повітрі протягом усієї весни та осені в таких випадках в залежності від погодних умов можна одягати вітрозахисний тренувальний костюм.

Як зазначають, до комплексів ранкової гігієнічної гімнастики для учнів молодших класів включають загальнорозвиваючі та коригуючі вправи з матеріалу предмету фізична культура. Вправи повинні бути простими, не забирати багато часу на виконання і мати, як оздоровчу, так і освітню спрямованість. Кожне заняття ранковою гігієнічною гімнастикою потрібно починати з ходьби на місці при виконанні у приміщенні і звичайної ходьби на повітрі. Коліна потрібно піднімати якомога вище, рухи повинні бути вільними, розмашистими, спину випрямити, голову тримати прямо. Зробивши 60-80 кроків можна переходити до виконання першої вправи. Перша вправа повинна сприяти глибокому диханню, а також збільшенню рухливості грудної клітки та суглобів плечового поясу і рук. Ці вправи повинні нагадувати рухи на потягування і виконуватись в повільному темпі. Наступні вправи повинні включати різноманітні рухи з вивчених вихідних положень і мають на меті вплив на основні групи м'язів усього тіла. Добирати вправи з таким розрахунком, щоб робота даних груп м'язів чергувалася з відпочинком інших.

Остання вправа в комплексі біг або стрибки на місці, їх призначення – впливати на органи кровообігу та дихання, активізувати роботу серця й легень, підвищити обмін речовин. Стрибки на місці і біг обов'язково змінюються повільною, спокійною ходьбою протягом 2-3 хвилин із збереженням правильної постави. Виконувати вправи потрібно ритмічно, чергуючи напруження м'язів з їх розслабленням. Тонус м'язів передньої поверхні тулуба природно має перевагу над тонусом задньої частини, що є однією з головних причин псування постави: сутулість, нахил голови вперед, опускання плечей. Тому під час проведення вправ основну увагу у молодшому шкільному віці потрібно приділяти зміцненню м'язів задньої поверхні тулуба. Тут перевагу потрібно надавати таким вправам, як прогинання тулуба назад і вправ пов'язаних з напруженням м'язів спини. Виконуючи вправи потрібно слідувати за правильним диханням. Кожну вправу виконують 8-12 разів. Закінчується ранкова гігієнічна гімнастика водними процедурами.

Говорячи про ранкову гігієнічну гімнастику ми не рідко вживаємо слово “зарядка”. І це не випадково, щоб скоріше стряхнути з себе останки сну, звільнитися від сонливості, включитись в роботу, отримати заряд енергії. Його і дає ранкова гігієнічна гімнастика.

Зарядка не повинна втомлювати, перетворюватись в інтенсивне фізичне тренування, після якого необхідно відпочивати, відновлювати сили. Навпаки вона повинна мобілізувати, настановлювати організм на робочий лад.

Зарядку можна виконувати за методикою яка пропонується по телебаченню чи радіо. Ці вправи переважно виконуються під музику і мають ряд переваг:

- виконуються в потрібному темпі,
- оптимальну кількість разів,
- позитивно впливають на центральну нервову систему.

Після двох-трьох тижнів занять можна замінити частину вправ загального характеру на спеціальні вправи які цілеспрямовано впливають на певні групи м'язів, а також вправи на зменшення ваги тіла, якщо така є.

Вправи ранкової гігієнічної гімнастики сприяють профілактиці таких захворювань як: остеохондроз, варикозне розширення вен.

До комплексів ранкової гігієнічної гімнастики потрібно додавати вправи з гантелями, еспандером, скакалкою, м'ячем, гімнастичною палицею. Це дозволить індивідуалізувати

стандартний комплекс, урізноманітнити заняття та зробити їх більш ефективними. Однак додатково підключати до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики багато вправ не варто так, щоб учень не стомлювався. Ранкова гігієнічна гімнастика це перший крок до покращення здоров'я, потрібно пам'ятати про це.

Основні правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики

1. Гімнастика виконується після відвідування туалету, у провітреному приміщенні, на майданчику, стадіоні, у парку тощо.
2. Виконання вправ акцентувати на правильному диханні.
3. Кількість вправ - 6-12, кількість повторів кожної вправи - 4-16 разів.
4. Найбільше навантаження (ЧСС – 150) повинно бути після виконання 2/3 усіх вправ, у кінці зарядки навантаження знижують, не повинна відчуватись втома.
5. Комплекс вправ змінюють не частіше одного разу на місяць, хоча можна його виконувати 2-3 місяці. Потім змінюють 2-3 вправи у комплексі.
6. Після виконання вправ протягом 2-3 місяців можна запровадити вправи з обтяженням (легкими гантелями, еспандером).
7. Після ранкової гімнастики потрібно прийняти водні процедури.
8. Необхідний контроль за станом організму дитини. При перших ознаках перевтоми виконання вправ припиняється.

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики

	Ходьба на місті (виконувати 2-3 хв.)
	Ходьба з високим підніманням ніг (виконувати 1-2 хв.)
	Відведення прямих рук назад (виконувати 8-10 разів)
	"Млин" (виконувати 8-10 разів)
	Сидячи ноги нарізно – нахили вперед (виконувати 8-10 разів)
	Сидячи ноги нарізно – нахили вліво і вправо (виконувати 8-10 разів)
	Лежачи на спині колові рухи ногами (виконувати 8-10 разів)
	Махи ногами (виконувати 8-10 разів)

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей

Винятково важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Перші кроки дитина робить у своїй сім'ї, поруч з нею батько і мати стають її першими вчителями. Виховання, яке прийняте батьківською любов'ю йде до серця дитини проникає в її душу і свідомість. Батьки є свого роду універсальними вихователями. Вони знайомлять дитину з оточуючим світом, навчають дитину культурі спілкування, сприяють формуванню естетичних смаків, творчого розвитку дитини. Позитивною стороною є те, що батьки користуються у дітей великим авторитетом. Так заняття спортом або загартування свого організму батьками є набагато сильнішим стимулом до наслідування, ніж слова які не підтверджуються практикою. Зрозуміло, що виховання у сім'ї повинно бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури. В цьому батькам може допомогти співпраця з вчителем. Найбільш поширеними формами роботи вчителів фізичної культури з батьками є:

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватись практичними порадами.
2. Батьківські конференції.
3. Проведення занять для батьків.
4. Участь батьків у змаганнях спортивних сімей.
5. Проведення відкритих уроків для батьків.
6. Виступ вчителя за місцем проживання і праці батьків

Залучення батьків у процес фізичного виховання проходить через:

- створені необхідних умов для занять дітьми вдома;
- контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гігієнічної гімнастики і домашніх завдань;
- особиста участь батьків у спортивних змаганнях, днях здоров'я та інших фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах;
- організація ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання;
- виконання обов'язків громадських суддів і тренерів.

Домашні завдання, як форма індивідуальних самостійних занять

Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами, практичним привчанням до них є домашні завдання. Вони передбачені шкільною програмою і становлять певну систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом календарного року.

Ці завдання плануються на рік, тісно пов'язані між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише при засвоєнні попереднього. Шляхом виконання домашніх завдань влітку проходить забезпечується зв'язок у засвоєнні матеріалу від класу до класу. Контроль за виконанням домашніх завдань проводить з одного боку вчитель фізичної культури, а з іншого батьки.

Доцільно розробляти домашні завдання окремо для дівчат і окрема для хлопці, намагатись більше індивідуалізувати їх.

Добираючи вправи, чітко визначте їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність.

Спрямованість може бути двох видів: виховання фізичних якостей і засвоєння техніки.

За тривалістю розрізняють завдання на наступний раз, на четверть і на рік.

Доступність визначається рівнем підготовленості і можуть бути для всього класу, окремо для дівчат чи хлопці ті індивідуальні.

Перш ніж давати домашні завдання потрібно поцікавитись чи має учень умови для виконання.

Перевірка домашніх завдань проводиться фронтально (перевіряються нескладні вправи типу ЗРВ чи акробатичних), індивідуально (оцінюються кількісно і якісно, перевіряють переважно контрольних уроках) і вибірково (в ході уроку звертається увага на окремого учня підчас виконання вправи, що є предметом домашніх завдань).

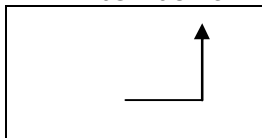
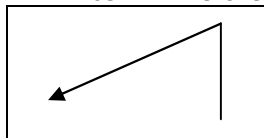
Впроваджувати домашні завдання доцільно з першого класу. Основним доводом на їх користь є те, що у дітей цього віку підвищене сприйняття впливу фізичних вправ. У них легко виробляється звичка до щоденних занять, чому сприяє біологічна потреба у русі. Друга обставина – можливість залучити на допомогу батьків. У початкових класах це зробити легше ніж у середніх чи старших.

Намалюйте схему виконання фігурного марширування, яке виконується за командами



--	--

Розгляньте схему руху і підпишіть, як він називається



		1	С						
2			Т						
3			Р						
4			И						
5			Й						

5. Команда для утворення строю.
Відповіді: 1. Струнко. 2. Інтервал. 3. Шеренга. 4. Рівняйся. 5. Шикуйся.

Тестові домашні завдання з фізичної культури (розділ „Стройові вправи”) для учнів молодшого шкільного віку

1. Дії учня за командою “Рівняйся!”

1
Учень стає спиною до вчителя

2
Учень приймає стройову стійку та повертає голову направо

3
Учень приймає стройову стійку та повертає голову наліво

2. Дії учня за командою “Струнко!”

1
Учень приймає стройову стійку та повертає голову направо

2
Приймає положення стройової стійки

3
Учень послаблює праву чи ліву ногу

3. Дії учня за командою “Вільно!”

1
Учень приймає стройову стійку та повертає голову наліво

2
Учень послаблює праву чи ліву ногу

3
Приймає положення стройової стійки

4. Дії учня за командою “Відставити!”

1
Учень послаблює праву чи ліву ногу

2
Приймає положення стройової стійки

3
Учень приймає положення попередньої команди

5. Шиккування в одну шеренгу проводиться за командою:

1
“В одну шеренгу шикуйсь!”

2
“Шикуйсь за зростом!”

3
“Станьте за зростом!”

6. Поворот на місці виконується за командою:

1
“Налі-во!”

2
“Повернутись”

3
“Розвернутись”

7. Як утворити коло із шеренги:

1
Взявшись за руки і з'єднавши направляючого із замикаючим

2
Перешиккуванням з однієї шеренги в дві

3
Перешиккуванням з однієї колони в дві

8. Розмикання на витягнуті руки вперед здійснюється за командою:

1
"Підняти руки
вперед!"

2
"Штовхнути учня,
що стоїть попереду"

3
"На витягнуті
руки вперед
розімкнись!"

9. Розмикання на витягнуті руки у сторони здійснюється за командою:

1
"На витягнуті руки
вперед розі-
мкнись!"

2
"На витягнуті руки
в сторони від сере-
дини розімкнись!"

3
"У сторони ро-
зімкнись!"

10. Ходьба на місці виконується за командою:

1
"На місці кроком
руш!"

2
"Кроком руш!"

3
"Вперед
кроком руш!"

11. Ходьба виконується за командою:

1
"Кроком руш!"

2
"Бігом руш!"

3
"Вперед руш!"

12. Зупинка класу під час руху виконується за командою:

1
"Клас, стій!"

2
"Зупиніться!"

3
"Стій на місці!"

Ключ до тестування

Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповідь	2	2	2	3	1	1	1	3	2	1	1	1

Методичне завдання:

1. Складіть сценарій фізкультурно-художнього свята (наприклад на тему "Ми маленькі спортсмени")

Сценарій фізкультурно-художніх свят та ранків

"Ми маленькі спортсмени"

Діти поділені на дві команди:

Перша команда

Ми веселі й жартівливі
Хлопці і дівчата.
Є високі і низенькі,
Худенькі і повненькі.

Друга команда

А ми дуже дружелюбні,

І, щоб повірили ви нам,
Прийміть усі від нас ви
Такі маленькі дари.

(Команди дарують одна одній саморобні подарунки – книжечки на спортивну тематику).

Розпочинаються змагання – ігри та естафети, вікторини, конкурси. Звучить весела мелодія. Команди розходяться по місцях старту.

Гра-естафета "Баскетболісти".

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита і кидає в нього. Зловивши, передає м'яч наступному гравцеві, який повинен зробити те саме, що й попередній. Команда яка виконає завдання швидше, отримує 100 балів, та що пізніше, - 50.

Спортивна вікторина.

1. Скільки гравців у футбольній команді? (11).
2. Скільки гравців у волейбольній команді? (6).
3. Скільки гравців у баскетбольній команді? (5).
4. Які ви знаєте фізичні якості?
5. Скільки білих фігур у шахах?
6. Який м'яч важчий: футбольний чи волейбольний?
7. Як часто проводяться Олімпійські ігри?

За кожну правильну відповідь команді нараховується 10 балів.

Естафета "Подорож по горах".

Дистанція для пробігання ділиться на три рівні частини. Гравець першу частину стрибає на лівій нозі, другу - на правій, третю - на двох. Назад повертається бігом. Команда - переможець, яка швидше закінчила естафету, отримує 100 балів, інша – 50.

Конкурс на координацію.

Двоє дітей сідають на стільці, їм зав'язують очі. Встають із стільця, повертаються направо і роблять два кроки, далі наліво і роблять два кроки і так ще двічі, утворюючи квадрат та повертаючись назад до стільця. Перемагає той учень який найближче підійде до стільця. За перемогу нараховується 100 балів, іншому 50.

Конкурс капітанів на краще прислів'я про здоров'я.

1. Бережи одяг поки новий, а здоров'я, поки молодий.
2. Здоров'я усьому голова.
3. Шкіра дзеркало здоров'я.
4. Без здоров'я немає щастя.

5. Як про здоров'я дбаєш, таке і маєш.

6. Наше здоров'я в наших руках.

За кожне прислів'я нараховується по 10 балів.

Естафета "Передача м'яча над головою".

Команди шикуються в колони. Першим гравцям даються м'ячі. За командою м'яч передається над головою гравцеві, що стоїть за спиною. Коли м'яч дійде до останнього учасника той перебігає на початок строю і передає м'яч назад. Естафета продовжується доти, доки направляючий не повернеться на своє місце. Перемагає та команда, направляючий якої швидше займе своє місце. За перемогу команді нараховується 100 балів, за друге місце - 50.

Конкурс експрес малюнків на спортивну тематику.

Потрібно на листку паперу простим олівцем за 3 хвилини створити малюнок на спортивну тематику. Перемагає та команда, у якій малюнків більше чи вони кращі. За перемогу нараховується по 10 балів за кожний малюнок.

Скільки не співали й грали, а кінчати час.

Кращі побажання ви прийміть від нас:

І в вас, і в нас хай все буде гаразд,

Щоб ви і ми здорові були.

Прощайте, люди, низький вам уклін,

Щастя і здоров'я зичимо вам всім.

Підводяться підсумки, нагороджуються переможці.

Спортивно-художній ранок "ми веселі моряки"

У спортивному залі встановлено імпровізовану щоглу, в основі якої розміщені два червоні круги. Зліва і справа від щогли – по 10 стільців для екіпажів кораблів.

Свято проводить учитель. Судді – капітанська рада (старшокласники-спортсмени).

Ведучий розпочинає ранок з розповіді про те, що два кораблі ("Фізкультура" і "Спритність") вирушили в плавання. Для успішного плавання кораблі потрібно укомплектувати командами (2 команди по 10 учнів).

Після команди "Свистати всіх на верх" учасники займають свої місця.

Який з кораблів швидше допливе до порту призначення, можна визначити по тому, яка з команд спритніша.

Розпочинаються змагання.

Конкурс "Розподіл доручень".

Кожний учасник стає навпроти стільця, на якому стоять таблички з вказівкою, яку роль вони будуть виконувати. За сигналом повинен надіти на себе той одяг який лежить на

стілці (ковпак, фартух). Перемагає команда яка швидше справилась із завданням.

Конкурс "Знайомство екіпажів".

На палубі (підлозі) лежать літери з яких потрібно скласти назву корабля. Перемагає та команда, яка зробить це швидше.

Конкурс "Стройова підготовка".

Команди кораблів демонструють уміння ходити стройовим кроком із піснею, виконувати повороти "Налі-во!", "Напра-во!", "Кругом!". Судді оцінюють, яка з команд краще виконує стройові вправи.

Конкурс "Перетягування каната"

Якір піднятий, звучать гудки, кораблі відправляються у плавання. Перше випробування - перетягування каната.

Конкурс капітанів.

Капітани повинні збити м'ячем кеглю, яка розташована на віддалі 5 метрів.

Конкурс лоцманів.

Лоцмани повинні провести кораблі по заданому фарватеру. Їм зав'язують очі, пропонують пройти між кеглями, так щоб жодна з них не була збита. Коли кегля збита, вважається, що корабель сів на мілину й команда виконує по 10 присідів - знімає його з мілини.

Конкурс "Пробоїна на кораблі".

Ведучий оголошує, що в днищі кораблів пробоїна. Члени команди діляться по двоє. Стають один до одного спинами, захоплюють один одного руками. Щоб викачати воду, виконують присіди. Перемагає та команда, яка виконає більшу кількість присідів – викачає більше води.

Укінці ранку судді визначають кращий корабель, проходить нагородження переможців.

Спортивно-розважальне свято "спорт"

Учитель: Дорогі діти! Сьогодні ми зібрались, щоб позмагатись у силі, витривалості, спритності, винахідливості, кмітливості та просто відпочити.

У святі беруть участь три команди. Учням пояснюються правила.

Естафета зі стрибками

За сигналом направляючі рухаються до мітки стрибками на лівій нозі, назад - на правій. Повернувшись, торкаються наступного гравця, який продовжує естафету. Команда, яка швидше виконає завдання, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10.

Біг стоніжок.

Навпроти кожної команди на відстані 15 м ставляться стійки. За командою "Увага!" учні беруться за руки, за командою "Руш!" - починають біг. Оббігають стійку і повертаються назад. Команда яка швидше виконає завдання, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10. Забороняється розривати руки, штовхатись.

Конкурс спортивної пісні.

Команди готують на конкурс одну пісню спортивної тематики.

У цьому конкурсі оцінку виставляє вчитель музики. Команда, яка виконає найкраще пісню, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10.

Біг пінгвінів.

Команди шикуються перед стартовою лінією. Направляючий затискає м'яч між ногами і за командою біжить до стійки і назад. Передає м'яч та стає в кінець строю.

Якщо м'яч упав потрібно його знову затиснути між ногами й продовжити біг.

Команда, яка швидше виконає завдання, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10.

Змагання капітанів "Трикутна мотузка".

Кінці довгої мотузки добре зав'язуються, тим самим утворюючи коло. Усередину кола стають капітани спинами один до одного і відходять доти, доки мотузка не натягнеться й утворить трикутник. Навпроти кожного з капітанів ставиться стілець на відстані 1 м за командою капітани починають рухатись вперед, намагаючись дістати стілець. Перемагає той капітан, який дістав стілець першим.

Біг удвох на трьох ногах.

Учні в командах діляться пари. Дві ноги в парі зв'язуються. За командою пари починають бігти до стійки, оббігають її і повертаються назад до лінії старту. Те саме роблять й інші пари. Перемагає та команда, учні якої швидше виконають завдання. Команда, яка швидше виконає завдання, отримує 20 балів, друга – 15, третя – 10.

Учитель: Увага всім учасникам! Слово надається суддям.

Судді оголошують команду переможця.

Учитель: Наше свято закінчилось, бажаю всім здоров'я і добра.

Спортивно-художній ранок "ми веселі акробати"

Свято відбувається у спортивному, святково прибраному прапорцями, гірляндами, малюнками на спортивну тематику

залі. На двох стінах - плакати із назвами команд "Шпунтик" і "Гвинтик". Прямо великий плакат "Привіт, Спортландіє".

На середину виходить ведучий.

Ведучий: Добрий день, дорогі діти, батьки, шановні гості та журі! Це свято, яке з року в рік ми влаштовуємо, щоб позмагатися і виявити переможців. Й ось знову запрошує країна Спортландія на змагання веселих акробатів.

Діти всі разом говорять речівку:

Гей, веселі акробати,

Нам в шеренгу треба стати.

Раз, два, три!

На найпершого рівняйся!

Струнко стань і привітайся!

Ведучий: Сьогодні будуть змагатись дві команди "Шпунтик" і "Гвинтик" (звучить музика, виходять команди і шикуються в центрі одна навпроти одної). Ведучий представляє команди та журі. Учасники обмінюються власноруч виготовленими вимпелами й медалями.

Ведучий: Перший конкурс "На зарядку ставай"

Команди почергово під музичний супровід виконують комплекс загальноорозвиваючих вправ. Журі визначає яка з команд була кращою. Команді - переможниці нараховується 10 балів.

Ведучий: А зараз естафета "Біг в одному обручі"

Два хлопчики і дівчинка знаходяться всередині обруча. Потрібно пробігти відрізок 15 м, оббігти прапорець і повернутись назад, передати обруч іншій трійці і стати в стрій. Перемагає команда яка швидше закінчить естафету. За перемогу нараховують 10 балів.

Поки підраховуються бали, учні старших класів виконують спортивний танець.

Ведучий: А тепер наступна естафета "Біг по купинах".

На відстані 15 м, до прапорця розставляються 10 різнокольорових кружків (купин). Відстань між купинами - 1м. За командою стартують перші учасники – долають дистанцію, лише стаючи на купини (минати купини заборонено), оббігають прапорець і якомога швидше повертаються назад, передають естафету іншому учаснику. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету. За пропущену купину нараховується одне штрафне очко. За перемогу команда нагороджується 10 балами.

Поки підраховуються бали виступають юні гімнасти.

Ведучий: А зараз ми проведемо солодкий конкурс.

З кожної команди виходить по одному учаснику й підходить до столу, на якому стоїть тарілка з цукерками, засипаними борошном. З муки виглядає лише кінчик цукерки. Потрібно зубами вхопити його і витягнути цукерку з борошна. Перемагає той, хто після виконання завдання залишився чистим. За перемогу нараховується 5 балів.

Поки підраховують бали, учні виконують акробатичні піраміди.

Ведучий: У наступному змаганні ми визначимо, яка сім'я найспритніша.

У змаганні беруть участь двоє дорослих і двоє дітей.

Почергово учасники сімейної команди виконують стрибок у довжину. Після першого учасника з місця приземлення стрибок виконує другий і так далі. Перемагає та команда яка стрибне якомога далі. За перемогу нараховується 10 балів.

Поки їх підраховують, виконується пісня на спортивну тематику.

Ведучий: А тепер весела естафета (беруть участь батьки і діти) "Перенесення сметани".

На двох столах тарілка із сметаною і ложка (кількість сметани (ложок) повинна відповідати кількості учасників у команді). Перший учасник пробігає дистанцію 10 м тримаючи в руках ложку із сметаною, і виливає в чисту тарілку, яка стоїть на іншому столі, та повертається назад. Естафета триває доти, поки одна із команд не перенесе всю сметану. Перемагає та команда, яка швидше перенесе сметану. Їй нараховується 10 балів. З учасника, який розлив сметану знімається один штрафний бал.

Поки підраховуються бали, проходить конкурс капітанів.

Капітани почергово декламують вірш на спортивну тематику. За перемогу нараховується 5 балів.

Голова журі оголошує загальні результати змагань і конкурсів. Проходить нагородження переможців.

Ведучий: Ось і завершилось наше свято. Сподіваюсь, що ви завжди будете такими веселими й бадьорими.

Звучить спортивний марш, під оплески глядачів команди організовано залишають зал.

Фізкультурно-спортивне свято
"малі олімпійські ігри"
(перший варіант)

Ведучий: Парад, Шикуйсь! Струнко! На спортивне свято,
приурочене відкриттю Малих олімпійських ігор, Кроком-Руш!

Парад, Стій!

Капітанам команд приготуватись здати рапорт!

Капітан команди "Чемпіон"? Командо "Чемпіон"! Рівняйся!
Струнко! Наш девіз:

Лиш один рецепт на світі
Всім-усім підходить
дітям.
Коли спорт полюбиш -
Сильним, спритним
будеш.

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда "Чемпіон" на
спортивне свято вишикувана й готова до його проведення.
Капітан команди.....

Капітан команди "Дельфін": Командо "Дельфін"! Рівняйся!
Струнко! Наш девіз:

Всім відомо: це чудово,
Коли кожен з нас
здоровий,
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда "Дельфін" на
спортивне свято вишикувана й готова до його проведення.
Капітан команди.....

Капітан команди "Веселка": Командо "Сонечко"! Рівняйся!
Струнко! Наш девіз:

Щоб міцним зробилось тіло,
Тренуватись треба вміло.

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда "Сонечко" на
спортивне свято вишикувана й готова до його проведення.
Капітан команди.....

Капітан команди "Веселка": Команда "Веселка" Рівняйся!,
Струнко! Наш девіз:

Щоб росли ми всілими,

Сильними, сміливими,
Покажемо, які ми вправні,
Дружно виконаємо вправи

Капітан команди здає рапорт головному судді змагань:

- Головний суддя змагань, спортивна команда "Веселка" на спортивне свято вишикувана й готова до його проведення. Капітан команди.....

Ведучий: Головний суддя змагань, дозвольте олімпійський прапор підняти, олімпійський вогонь запалити.

Лунає музика, вносять олімпійський прапор.

Головний суддя: Прапор підняти.

1-й учень: На прапорі не пишуть слів. Але всі дорослі і малі знають, що п'ять переплєтених різнокольорових кілець на білому полотні символізують п'ять континентів земної кулі і є символом свята, миру та дружби.

2-й учень: Вони закликають спортсменів боротися один з одним за правилами честі та справедливості.

3-й учень:

Розквітає країна рідна,
Щедра і багата!
І її турбота ніжна -
Про вас, дівчата і хлоп'ята,
Щоб росли ви вмілими,
Сильними, сміливими

Ведучий: Діти! Сьогодні на нашому святі, присутня богиня Феміда та її вірні помічники – судді. Зустрічайте Феміду!

І сьогодні богиня правосуддя передає священний олімпійський вогонь кращому спортсмену школи (передає вогонь під звуки спортивного маршу).

Феміда: Вогонь Малих олімпійських ігор запалити!

Ведучий: За стародавньою спортивною традицією, яка прийшла до нас із Греції, усі спортсмени дають клятву, що будуть чесно змагатися.

Клятва спортсмена:

Я зобов'язуюсь:

Чесно дотримуватись спортивних правил.

Бути справедливим, вимогливим до себе й товаришів.

Прагнути доводити боротьбу до кінця.

Не зазнаватися, досягнувши перемог.

Не сумувати в разі невдачі.

Головний суддя: Діти! Хто це там з'явився?

Феміда: Та це із стародавньої Греції до нас на свято завітали гладіатори.

Головний суддя: Зараз ми з вами зможемо побачити перше спортивне змагання наших Малих олімпійських ігор. Подивимось, хто сильніший та спритніший. Бій гладіаторів (показові виступи борців). Переміг гладіатор з міста Олімпія.

Ведучий: У чому секрет перемоги гладіатора?

Відповідь гладіатора: Кожного ранку обов'язково потрібно робити зарядку, займатись фізкультурою, відвідувати спортивну секцію.

Головний суддя: А зараз наші команди покажуть нам свою силу та спритність.

Ось, спортсмени, вам м'ячі,
Потренуйтеся, силачі.

Змагання:

1. Яка команда більше закине м'ячів у кошик. У кожної з команд по 1 м'ячу, а п'ятий гравець ловить м'ячі кошиком. Треба впіймати якомога більше м'ячів.

2. Змагання з кульками. У кожного учасника прив'язано за спиною по дві кульки. Перемагає той, хто зможе зберегти свої кульки, а суперникові - знищити.

3. Змагання знавців історії спорту.

- У якому році було проведено перші Олімпійські ігри?

- Хто був першим головою міжнародного олімпійського комітету?

- У якому році футбол був включений до програми Олімпійських ігор?

4. Змагання з кеглями

5. Естафета з обручами.

6. Конкурс капітанів. Хто першим добіжить до тарілочки з апельсином, почистить його, з'їсть і швидко повернеться назад.

7. Естафета "Смуга перешкод".

8. Естафета з м'ячем.

9. Гра "Які спритні". За стартовою лінією розкидані м'ячі (більше 20). За командою по одному учаснику від команди починають збирати м'ячі. Перемагає той, хто зможе донести до фінішу якомога більше м'ячів.

Ведучий: Дорогі діти і гості! Ось і закінчились наші Малі олімпійські ігри, тепер просимо журі підвести підсумки й визначити переможця.

Капітанам команд дають стрічки переможців, учасникам - медалі.

Під спортивний марш команди роблять коло пошани і виходять із залу.

Фізкультурно-спортивне свято "малі олімпійські ігри" (другий варіант)

Мета: створити атмосферу свята; ознайомити дітей зі Стародавньою Грецією та її традиціями; історією виникнення Олімпійських ігор та їх символікою (прапор, факел); поглибити знання учнів про видатних спортсменів України; формувати інтерес до вивчення історії спорту; розвивати фізичні якості та рухові уміння.

Оформлення залу: декорація "мармуровий храм" з міста Олімпія, на центральній стіні п'ять олімпійських кілець, факел, олімпійський вогонь, олімпійський та державний прапори.

Ведуча: Добрий день, шановні гості! Ми раді вас вітати на нашому святі! Сьогодні ви станете свідками народження майбутніх чемпіонів. Зустрічайте майбутнє України!

(Звучить спортивний марш).

1-а дитина: Не можемо прожити ні дня без спорту!

2-а дитина: Нам сонце світить з висоти!

3-а дитина: Досягнем ми всесвітнього рекорду!

4-а дитина: І збудуться всі мрії і надії!

Феміда: Вітаю вас, дорогі діти і шановні гості. Ви мене впізнали? Я богиня правосуддя. Прийшла до вас із самої Греції. Там мене всі знають і поважають, бо я допомагаю людям усувати чвари, суперечки, судити змагання. А роблю я це завжди мудро і об'єктивно. Ніхто не залишається ображеним. Ось і сьогодні, дізнавшись, що у вас відкриття великого свята – Олімпіади, я вирішила неодмінно побувати й оцінити ваші змагання. Але спочатку хочу дізнатися, чи знаєте ви, звідки прийшли Олімпійські ігри, з яких часів, з яких країн? Для цього пропоную почитати цікаву книжку про минуле.

Отже, у минуле сторінками історії. Було це дуже давно, коли люди думали лише про те, як вижити, їм необхідно було вміти швидко бігати, плавати, метати, долали перешкоди.

Від уміння людини наздогнати та влучити у здобич, від здібності бути загартованою залежала її мисливська вдача, а значить, і життя. Давайте подивимось, як це було (виконується танець первісних людей).

Отже стародавнім людям були знайомі елементи спорту – біг, стрибки, метання. Але про спорт ще не було й мови. Народився він пізніше. А батьківщиною його вважають Стародавню Грецію.

Легенд про виникнення Олімпійських ігор було багато, але існує одна найбільш правдива, яку взято за основу. Ось послухайте. Тяжкі війни розорювали грецьку державу. Народ не

мав спокою. Загарбники безжалісно вирубували сади та виноградники, спустошували поля, руйнували будинки та храми. Люди боялися виходити на вулицю, бо їх могли не тільки пограбувати, а й найжахливіше вбити (виконується танок воїнів).

Люди хотіли покласти кінець війнам, але не знали, як це зробити. Вихід знайшов цар Іфрит. Від звернувся до мудреця.

Іфрит: О великий мудрець! Що мені робити, як зберегти свій народ?

Мудрець: Ти повинен організувати ігри на честь богів.

Ведуча: Й Іфрит пішов на зустріч з воїнами.

Іфрит: Забудемо про наші чвари. А суперечки давайте розв'язувати не зброєю, а в змаганнях на швидкість і спритність. Нехай кожен грек прийде в Олімпію на стадіон і покаже на що він здатен.

Ведуча: Ідея Іфрита сподобалась воїнам, і вони погодились. Стадіон шумів від захоплення, бо до бою вступали найкращі атлети Греції.

Першим видом змагань був біг.

Другим - метання списа.

Третім - боротьба.

Останнім - кулачні бої.

Легкоатлетичні змагання Олімпійських ігор доповнював конкурс майстрів мистецтв. У Греції вважають, що гармонія тіла і духовного світу нероздільні (виконується танок Афродіти).

Ведуча: Після закінчення Олімпійських ігор, які тривали декілька днів, переможців усіх видів змагань нагороджували оливковими листками.

До залу заходить хлопчик з державним прапором України.

Хлопчик: Українські спортсмени перемогли!

Діти: Ура! Ура! Ура!

Феміда: Зустрічайте та вітайте переможців сучасних олімпіад (пісня "Герої спорту").

Феміда: Право пронести олімпійський вогонь і прапор надається кращим спортсменам школи.

Феміда: З цієї хвилини, Малі олімпійські ігри я оголошую відкритими.

Змагайтеся! Перемагайте! Хай щастить вам, любі діти! А мені вже час. До побачення!

Вбігають клоуни.

Клоуни Мямлик і Шустрик оглядають святково прибраний спортивний зал, знайомляться з присутніми, з'ясовують, що тут відбувається. Клоуни вдають із себе чемпіонів, роблять

антирекламу спорту. Але діти їх не підтримують. Клоуни запитують у школярів:

- Які ви знаєте види спорту?
- Хто такий чемпіон?
- Чим нагороджуються чемпіони?
- Які ви знаєте спортивні прилади та інвентар?

Клоуни бачать, що діти багато знають про спорт, вирішують і собі зайнятися спортом.

До залу вбігає тренер із свистком.

Тренер: Хто тут погано говорить про спорт?

Клоуни: Вибачте, ми більше не будемо. Ваші учні нам багато розповіли про спорт. Дозвольте і нам з вами займатися.

Тренер: Спробуйте і ви будете задоволені.

Команди, Шикуйсь!

1-й учень: Лиш один рецепт на світі

Всім-усім підходить дітям:

Коли спорт полюбиш -

Сильним, спритним будеш.

Усі разом: Сильним спритним будеш!

2-й учень: Всім відомо це чудово,

Коли кожен з нас здоровий!

Тільки треба знати...

Усі разом: Як здоровим стати.

Тренер: Наші діти всі сміливі, сильні, спритні, а це тому, що в нашій школі фізкультура на першому місці. Доведемо це?

А судитимуть змагання арбітри – наші гості.

Команди, шикуйсь! (проходять змагання)

1. Естафета "Передача м'яча над головою".
2. Естафета "Юні гімнасти".
3. Естафета "Подолання перешкод".
4. Змагання з лазіння по канату.
5. Естафета "Лабіринт".

Тренер: Ну, ось і закінчуються наші Малі олімпійські ігри. Тепер просимо журі підвести підсумки змагань. Слово надається голові журі (проходить нагородження переможців).

Лунає спортивний марш, діти виходять із залу під оплески глядачів.

Фізкультурно-спортивне свято "малі олімпійські ігри" (третій варіант)

Мета: Познайти дітей із зародженням олімпійського руху, ознайомити з видами спорту, що входили до Стародавніх Олімпійських ігор, удосконалити рухові уміння та фізичні якості.

Обладнання: екран і діапроектор для демонстрації слайдів, карта із зображенням Стародавньої Греції, модель факела, картинки стародавніх грецьких ваз із зображенням спортсменів, фонограма із грецькою мелодією, спортивний інвентар для проведення змагань.

Учні знаходяться в спортивному залі.

Ведучий: Сьогодні, діти, ми помандруємо в часі та поговоримо про історію виникнення спорту. Ще у стародавні часи однією з розваг людей стали заняття спортом, які також слугували військовою підготовкою юнаків.

Я розповім вам про перші у світі Олімпійські ігри, які відбулися в Стародавній Греції в Олімпії (показує на карті Грецію і її розміщення щодо України, демонструються слайди про Стародавню Грецію).

У рік, коли проводились Олімпійські ігри, глашатай розносив по містах і селах заклик "Всі до Олімпії", "Хай переможуть найсильніші". На час проведення Олімпійських ігор та заборонялись війни між ворогуючими сторонами. У змаганнях міг брати участь будь-хто з бажаючих. Учасники змагалися оголеними. Вони не соромилися свого тіла так як демонстрували його красу. Це було чисто чоловіче свято (демонструються слайди про змагання минулого).

У перший день атлети приходили до храму Зевса, якому присвячувались Олімпійські ігри, запалювали олімпійський вогонь (вмикається макет факела) і давали клятву змагатись чесно (пропонує всім дітям дати клятву чесних змагань).

Усі діти повторюють за ведучим:

Я буду боротися чесно за моїх богів, за мою Вітчизну і залишу після себе добру пам'ять. Я підкорятимуся законам змагань.

Клянуся! Клянуся! Клянуся!

Ведучий: Оголошую Малі олімпійські ігри відкритими.

Перший тур: ведучий показує учням слайди ваз із зображення атлетів і пропонує визначити, якими видами спорту вони займаються. За кожну правильну відповідь нараховується один бал.

Другий тур (діти дивляться на вазу, де зображені змагання атлетів із списками).

Естафета зі списками.

Школярі зі списками (гімнастичними палицями) в руках біжать до орієнтиру, оббігають його, повертаються назад і передають список наступному, який виконує те ж завдання. Перемагає команда, яка швидше прибіжить до фінішу.

Третій тур (діти дивляться на вазу де зображено змагання стрибунів у довжину).

Стрибки в довжину.

Діти по чергово стрибають у довжину. Перемагає та команда, яка за сумою стрибнула далі за інших.

Третій тур (діти дивляться на вазу, де зображено змагання з метання).

Метання м'ячика.

Метання м'ячика у вертикальну ціль. Перемагає команда, яка влучить більшу кількість разів у ціль.

Четвертий тур (школярі дивляться зображення змагань з боротьби).

Боротьба (беруть участь лише хлопчики).

Борці стають на покриті матами лаву, руки за спину в замок. Намагаються один одного зіштовхнути з лави. Перемагає та команда, у якої більше виграних двобоїв.

Ведучий: В останній день усі знову приходили до храму Зевса, у якому відбувалось проходить нагородження переможців (проходить нагородження переможців змагань на тлі зображення храму Зевса та грецької мелодії).

Сценарій спортивно-художнього свята "веселі естафети"

Мета: сформувати в дітей інтерес до фізкультури та спорту, розвивати фізичні і вольові якості в умовах змагань, виховувати почуття гідності за досягнення українських спортсменів, популяризувати здоровий спосіб життя.

Місце проведення: стадіон.

На свято запрошені учні з батьками.

Вчитель фізкультури: Сьогодні, хлопчики й дівчата, у нас буде фізкультурне свято!

Ведуча: У ньому беруть участь дві команди: "Футболіст" і "Стрибунець".

Але перш ніж будете змагатись,
Вам потрібно привітатись!

Капітан команди "Футболіст": Команда "Футболіст" - команді "Стрибунець":

Фізкульт- (діти разом) Привіт !

Хлопчик: Багато ігор є на світі -
і волейбол, і баскетбол!
Але найкраща це - футбол!

Капітан команди "Стрибунець": Команда "Стрибунець" - команді "Футболіст":

Фізкульт (діти разом) Привіт!

Дівчинка: Багато є на світі перешкод,
Та треба спритно їх долати!
Тут дуже допоможе вам
Уміння високо стрибати.

Ведуча: Хлопчики й дівчата, колони підрівняйте й розминку велику зі мною починайте!

1) Піднімання рук угору (8 разів)

В.П. –стійка ноги нарізно.
Руки в сторони та вгору -
На носочки піднялись .
Підняли голівку вгору -
Й на долоньки подивились.
Руки в сторони розводим,
Опускаєм плавно вниз

2) Нахили вперед (8 разів).

В.П.- сід ноги нарізно, руки на поясі.
А тепер вперед нам треба нахилитись ,
Щоб пальцями рук до пальців ніг дістати.

3) Присідання (8 разів).

В.П.- Сійка руки на пояс.
Присідати ми почнемо,
Добре ноги розімнемо.
Раз присіли, руки прямо,
Встали-знову все так само.

4) Нахили тулуба в сторони (по 6 разів у кожен бік).

В.П.- сійка ноги нарізно, руки на пояс.
Вправу дружно почали,
Нахил вліво – раз, два, три!

На чотири рівно – рівно станьте,
Вправу знову починайте!

5) Повороти в сторони (по 6 разів).

В.П.- сід, руки на пояс.

Повертаємося вправно,

Все виконуємо гарно.

Вліво, вправо повернулись

І сусіду усміхнулись.

6) Стрибки (по 20 разів).

В.П.- ноги разом, руки зігнуті в ліктях, ніби уявно тримаємо скакалку.

Ось скакалки ми візьмемо

І стрибати розпочнемо.

Всі стрибаємо тихенько

На носочках, ще й легенько,

Ледь торкаємось підлоги -

Не стомити б наші ноги.

Ось розминці вже й кінець.

Хто ж старався –молодець!

Після розминки розпочинаються змагання.

Змагання 1. Командна гра у квача. Ведуча пояснює правила за допомогою віршованого тексту .

Ведуча:

У цей святковий гарний час

До гри запрошуєм всіх вас –

Ловити й бігать залюбки .

Коли скажу я "Футболіст",

То "футболісти" всі тікають,

А "стрибунці" їх доганяють.

А потім буде навпаки...

Гру повторюють 4 рази .

Ведуча: А зараз перевіримо, малята, чи гарно ви умієте стрибати?

Естафета.

Участь беруть по 4-5 дітей з команди. Стрибки на правій нозі (4 м), підстрибнути на двох ногах і зачепити дзвіночок, підвішений на висоті 15-20 см вище від рівня піднятих вгору рук дітей. Назад стрибати на лівій нозі.

Ведуча: А тепер почнемо змагання із такого привітання (виголошують сімейні команди).

Тато, мама, брат, і я –

Фізкультурників сім'я.

Ведуча:

- Нумо дружні колективи,

- Виступайте всім на диво!

Естафета для сімейних команд. Тати піднімають гирі (16 кг - 10 разів), потім кидають м'яч мамам. Мами ведуть м'яч однією рукою (10 м), влучають ним у баскетбольне кільце (4 рази), потім передають м'яч дітям, які повинні збити ним 5 кеглів з відстані 4 м.

Ведуча повідомляє: Хтось приготував для дітей цікаві загадки. Вибігають казкові герої – Лисичка, Зайчик, Вовк.

Вовк: Ми загадки загадаєм.

Лисичка: Потім з дітьми поспіваєм.

Зайчик: Будем також танцювати!

Ведуча: Тож давайте починати!

Лисичка: Поруч бігти вони раді,

Тож тримайся і не падай!

Гострі та швидкі вони,

А зовуть їх(ковзани).

Вовк: Взимку весело погратись,

З гірки швидко вниз спускатись,

Дуже люблять всі малята

Покататись на....(санчатах).

Зайчик: Хлопці б'ють мене ногами,

А дівчата – б'ють руками,

Та від цього я не плачу,

А ще вище скачу(м'яч).

Лисичка: Враз загадки відгадали,

А в атракціони грали?

Діти: Ні

Зайчик: В мене в лісі грядка є ,

Морква гарно там росте,

Допоможете, хлоп'ята,

Мені морквочку зібрати?

Атракціон "Хто більше збере моркви із зав'язаними очима".

Зайчик розкидає моркву. Діти (4-5 з кожної команди) із зав'язаними очима збирають її. Повторюють 4-5разів із зміною учасників.

Вовк: І у мене є завдання -
Тож виходьте на змагання!
Ось на кожному стільці
Кольорові прапорці .
По одному їх беріть
Й швидко в інший бік несіть!
Там кладіть їх на стілець.
Переможець – молодець!

Учні виконують човниковий біг 3х5 м, по два прапорці для кожного учасника.

Лисичка: Я – руденька, я сестричка,
Руденька хитренька.
Я придумала малятам
ігри веселенькі.
Я картопельку садила,
І полола, й сапала,
А збирати я не вміла –
Ложкою копала.

Атракціон. "Хто більше набере картоплі ложкою". Школярі шикуються у дві колони й переносять по картоплині маленькою ложкою з купки до кошика.

Вовк: Ну й веселі і завзяті
Ці хлоп'ята і дівчата!
Лисичка: Всі загадки відгадали.
Все зробили, все зібрали.
Зайчик: Тож давайте
Будемо пісні співати.
І таночки танцювати!

Казкові герої разом з дітьми співають знайомі пісні та виконують таночки.

Ведуча: Скоро скінчиться свято!
Суддям слово треба дати.
Судді оголошують результати змагань.
Головний суддя: Раз, два, три, чотири, п'ять,
Важко бали рахувать.
Ці команди спритні дуже,
А також кмітливі й дужі.
Як одна вперед піде,
Друга зразу ж дожене.
Що ж тут нам було робити?
Треба всіх нагородити!

Капітанів викликаєм,
З перемогою вітаєм!
Кубки золоті вручаєм!
Всім, хто бігали, змагались,
Ще й в атракціони грались,
Та стрибали залюбки –
Ми вручаємо значки!
Ведуча: Будьте радісні й здорові,
Спритні, дужі і бадьорі!

Свято "козацькі забави"

Свято починається піснею "Гей, там на горі січ іде". Діти заходять у зал. Дівчата вітають гостей.

Добрий день вам, люди добрі,
Щиро просимо до нас.
Раді вас усіх вітати, щастя, радості бажати!

Сьогодні свято, конкурс нині,
Сьогодні все козацтво тут.
І в цьому залі радість лине,
Козацькі ігри всіх нас ждуть!

Ми роду козацького діти,
Ми любимо сонце і квіти,
І сонце, нам шле свій привіт.
Ми роду козацького діти,
Землі української цвіт.

Усі: Ми вам зичим літ багато
На добро і згоду.
Хай не буде переводу
Козацькому роду.

Ведучий: Як відомо людина нерозривно пов'язана з минулим свого народу, його історією, і сьогодні ми перегорнемо одну із сторінок нашого славного минулого, проведемо один день на Запорізькій Січі й ближче познайомимся із життям та побутом українських козаків.

А зараз запрошуємо наших славних козаків (під марш хлопці шикуються, проходять коло і стають в кінці залу).

Кошовий: Поведу таку я річ:
Що ви знаєте про Січ?
І про нашу Україну?
Розкажи усім нам, сину.

1-й учень: Знаю, батьку, славна Січ
ворогам ішла навстріч,
рідну землю захищала
і народ наш прославляла.

2-й учень: Лихо отчий край зазнав -
не бажаємо нікому.
Людолов нас чатував,
щоб позбавить свого дому.

3-й учень: Бранців до галер кували,
ржею злоби пожирали.
шляхта нас вогнем пекла,
на тортури прирекла.

4-й учень: Цар Петро і Катерина
зневажали наш народ.
горювала Україна
під п'ятою всіх заброд.

5-й учень: Але наш народ боровся,
і Хмельницький в нас знайшовся,
і Сірко, і Дорошенко,
Полуботок й Морозенко.

6-й учень: Рабства каламутну ніч
переборювала Січ.
козаків боялись завжди,
бо була в них сила правди.

Кошовий: Що говорить вам козак,
це крилате горде слово.
Чом завжди буває так,
що світлішає від нього?

Разом: Козаки - це вільні люди.
Козаки безстрашні всюди.
Козаки - борці за волю,
За народну щастя й долю.

7-й учень: Козак - чесна, смілива людина,
найдорожча йому Батьківщина!

8-й учень: Козак - слабкому захисник,
цінити побратимство звик.

9-й учень: Козак - усім народам друг,
і лицарський у нього дух.

10-й учень: Козак - це той, що за освіту,
хто прагне волі і блакиту.

11-й учень: Козак українську любить мову,
він завжди здержить своє слово!

Кошовий: Козацькому гурту ви, бачиться, раді,
Скажіть, чи готові ви жити по правді?

Козачата: Готові, так. І жити чесно будем,
І правил ми козацьких не забудем.
(Звучить пісня "Козацькому роду нема переводу")

Ведучий: А зараз станьте кожен у свій курінь. Прошу
представитись. Курінь імені Петра Сагайдачного.

Гетьман Сагайдачний – слава Батьківщині.
Кожен в братстві вдячний лицарю України. Про гетьмана
слава лине – Чорне море він скорив.
Для козацтва України, все, що міг, те і зробив.
Під Хотином честь зберіг, армію турецьку зміг.
Розгромити і прогнати, а його "козацька мати"
Завжди гострою була, в бій за волю всіх вела.
Гетьман славний Сагайдачний,
Тобі кожний братчик вдячний!

Тепер представляються козаки з куреня імені Богдана
Хмельницького

Слава навіки буде з тобою,
Вільності отче, Богдане - герою!
Нашу землю ти прославив перемогами гучними
Для Української держави гуртував козацькі сили.
Щоб не втратить булави, розум мав у голові.

Помилки складного часу не візьмем в державу нашу.
Ми Богдана не забудем, його слава з нами буде.
(Звучить пісня "Ой на горі та жінці жнуть").

Що ж, бачу, ви готові до змагання, то ж починаємо наші забави.

1-й курінь: Для боротьби ми не збирали
ані рушниць, ані гармат,
здоров'я повен міх набрали,
стане його для всіх команд.

2-й курінь Ми сюди прийшли сьогодні,
щоб вести запеклий бій,
тільки ні, не кулаками,
а в веселій дружній грі.

Якою б не була погода, козаки кожного куреня вставали до схід сонця і бігли на річку купатися (Саламаху). А що таке саламаха? (Затирка заправлена салом чи олією).

Потім йшли до церкви. Після ранішньої служби починалась бойова підготовка, і наші славні козаки продемонструють свою силу, спритність, кмітливість, винахідливість.

Перший конкурс. Пробігти дистанцію, вдарити шаблею по дзвіночку, повернутися в курінь і передати шаблю.

Другий конкурс. Проскакати на "коні" (з м'ячем затиснутим між ногами) дистанцію, повернутись у курінь і передати "коня".

Рівно в полудень з фортечної гармати лунав постріл. З цим сигналом козаки йшли обідати.

А які козацькі страви вам відомі?

Тетеря – зварене пшоно або житнє борошно на квасі, варена або печена риба, мед, пиво, галушки, юшка, куліш з салом або олією, баранина або дичина.

Давайте і ми пообідаємо.

Третій конкурс. Хто швидше з'їсть кашу.

Четвертий конкурс. Хто швидше вип'є кружку молока.

П'ятий конкурс. Втеча з полону – розв'язування вузлів.

Шостий конкурс. Стрибки в мішках.

А ще любили козаки ввечері співати. Давайте і ми заспіваємо (пісня про Україну).

Оголошення переможців, вручення призів.

Під козацький марш діти виходять із залу.

Свято "весела подорож із сонячним промінчиком"

Мета: у доступній формі подати дітям ігри та розвивати спостережливість, кмітливість, уміння швидко реагувати на подразнення; виховувати бережливе ставлення до природи.

Сонячний промінчик: Добрий день, друзі!

Я – Сонячний промінчик.

Я і грию, і печу, і, як зайчик, граюсь.

Хочеш взяти мене – втечу, мерщій сховаюсь.

Дітки! Мене до вас спустило Сонечко, тому що мені було дуже сумно самому і так захотілось з кимось забавлятися. А ви любите гратись? Потупотіть, хто любить (Діти виконують). Друзі, усі ви мені так подобаєтесь, що я вирішив розповісти вам про свою цікаву подорож.

Сьогодні я прокинувся дуже рано і вирішив помандрувати. Я ішов дорогою ось так (діти повторюють рухи).

Потім вийшов у поле і вирішив протоптати собі доріжку ось так (діти повторюють рухи).

Так я дійшов до лісу і почав пригинатися під гілками дерев ось так (діти повторюють рухи).

Ось як, а що росте у лісі? Правильно, дерева та кущі. Зараз ви мені покажете, які вони бувають.

Гра на увагу "Дерева і кущі".

За командою „Дерева” школярі піднімають руки вгору, за командою „Кущі” - присідають. Ведучий прискорює подачу команд та робить помилкові рухи. Учні повинні слідкувати за ним і не помилитись.

Сонячний промінчик: А що росте у лісі? Відгадайте!

Стоїть при дорозі, шапочку має,

А нікого нею не вітає.

Правильно. Це гриб. А ви знаєте, які є гриби? Чи умієте їх збирати? Зараз перевіримо.

Гра під музику "Збір грибів".

Двом гравцям зав'язують очі. Вони повинні зібрати умовні гриби, які розставлені навколо. Хто назбирає більше грибів - переможець. Уболівальники допомагають гравцям, підказуючи напрям руху.

Сонячний промінчик: Ну, що ж продовжимо подорож далі. Тепер перестрибуємо калюжі то на одній нозі, то на іншій. Так я стрибав і опинився біля річки. А ви знаєте, хто живе в річці і біля неї?

Гра "Жабенята".

Дві команди змагаються між собою у швидкому пересуванні. Гравці присідають і тримаються один за одного, імітуючи стрибки жаб. Перемагає та команда яка швидше повернеться на місце.

Сонячний промінчик: Далі я потрапив на подвір'я, на якому побачив - відгадайте кого – двох півників. Вони гралися.

Гра "Півники"

Двом гравцям прикріплюють до спини папірці. Гравці, стрибаючи мають побачити номер суперника. Хто зробить це першим - перемагає.

Сонячний промінчик: Молодці, ви себе поводити, як справжні півні. Та на тому ж подвір'ї я побачив і хлопчиків, які грали у футбол. А ви любите цю гру?

Гра "Гол, мимо"

Зал поділяється на дві команди. Обирається ведучий. Якщо ведучий піднімає ліву руку, команда, що знаходиться зліва, кричить "Гол!" праву руку - команда з правого боку кричить "Мимо!". Обидві руки – обидві команди кричать "Ура!" Ведучий міняє положення рук, прискорюючи швидкість.

Сонячний промінчик: Втомились? Можна і відпочити. У мене є портрет клоуна, але без носика. Ніс окремо. Завдання гравцю прикріпити ніс із закритими очима. Кому це вдасться, отримає приз.

З усіма завданнями ви впорались, і я з вами подружився. Але мені час іти, на мене чекає Сонечко. Я обов'язково буду приходити до вас: будитиму вас вранці, щоб день був щасливим.

Свято "стежинами здоров'я"

Мета: зміцнювати здоров'я школярів та розвивати їх руховий апарат; виховувати любов до фізичної культури та спорту, почуття дружби, колективізму.

Ведучий: Дорогі гості та учасники сьогоднішнього свята! Ми всі раді вас вітати. До нас завітали дві команди з різних міст: Спарти та Афін. Вони попросили нас визначити, хто із них найспритніший та найсміливіший.

Отож розпочинаємо наше свято (команди представляють себе, виголошують свій девіз).

Спартанці: У весняний ранній час

Розбудило сонце нас.

Тільки чути з краю в край:

"Гей! Зарядку починай!"

Афінці: Лиш один рецепт на світі

Всім-усім підходить дітям:

Коли спорт полюбиш -

Сильним, спритним будеш.

Ведучий: Хороші девізи. Я пропоную розпочати змагання.

Перший тур.

Гра-естафета зі стрибками.

Ведучий: Молодці усі справились із цим завданням.

Другий тур.

Змагання на влучність попадання м'яча в кошик (кошик тримає один із учасників команди).

Третій тур.

Учасники кожної з команд пропонують один одному загадки, що стосуються фізичної культури і спорту. За кожну правильну відповідь нараховується один бал.

Четвертий тур

Естафета-тачка.

П'ятий тур

Конкурс капітанів. Капітанам пропонується показати за завданням ведучого якусь фігуру, а команда повинна відгадати, що він показав. За відгадану фігуру нараховується один бал.

Шостий тур.

Естафета парами з м'ячем.

Сьомий тур.

Ведучий: Я бачу ви втомились, і щоб відпочити, я пропоную вікторину. Хто знає відповідь, піднімайте руку.

1. Який м'яч важчий: тенісний чи волейбольний?

2. Скільки гравців у футбольній команді?

3. Як часто проходять Олімпійські ігри?

4. З яких видів спорту проходять змагання під час літніх Олімпійських ігор (хокей, футбол, волейбол, гандбол)?

5. Які ви знаєте фізичні якості?

6. Скільки білих фігур у шахах?

Ведучий: Дорогі діти і гості! Ось і підійшло до кінця свято. Зараз наші судді оголосять підсумки змагань і конкурсів та визначать переможців.

Проходить нагородження переможців.

Звучить весела музика. Команди організовано покидають спортивний зал.

2. Підберіть домашні завдання для дітей молодшого шкільного віку (теоретичне, практичне і на розвиток фізичних якостей)

Тести для перевірки знань за темою:

"Форми фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку"

1. Вкажіть кількість вправ з яких складається комплекс гімнастики до занять

1. 10-15
2. 8-16
3. 5-7
4. 1-4
5. 8-12

2. Загальне керівництво проведенням гімнастики до занять здійснює.

1. Підготовлений учень
2. Фізорг класу
3. Вчитель фізичної культури
4. Директор школи
5. Завуч школи

3. Кому можна доручити проведення гімнастики до занять в молодшій школі.

1. Громадським інструкторам-старшокласникам
2. Фізоргу класу
3. Підготовленому учневі з цього класу
4. Учневі який стоїть першим в строю
5. Будь якому учневі старших класів

4. Зміну комплексів гімнастики до занять проводять.

1. Не рідше одного разу на місяць
2. Один раз в два місяці
3. Кожного тижня
4. Один раз в два місяці
5. Один раз на чверть

5. Гімнастику до занять найбільш доцільно проводити.

1. У класній кімнаті
2. У коридорі школи
3. На спортивному майданчику
4. У актовому залі
5. У столовій

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

Особливості методики використання гімнастичних вправ у процесі фізичного виховання дітей

Заняття гімнастикою спрямовані на розвиток і зміцнення організму, оволодіння основними руховими навичками, формування правильної постави, виховання в учнів моральних та вольових якостей.

Для вирішення зазначених вище завдань необхідно застосовувати вправи, побудовані на природних рухах, які зустрічаються в житті дітей. Такими вправами повинні бути: ходьба, біг, стрибки, лазіння, переповзання, кидки і ловля м'яча, метання малих м'ячів в ціль, рухливі ігри, вправи в рівновазі, перенесення предметів.

Враховуючи те, що процес окостеніння різних частин скелету ще не закінчився і що кістки містять велику кількість хряща, не можна використовувати рухи, пов'язані з тривалим статичним напруженням. Вправи в лазінні в цьому віці необхідно виконувати на похило поставлених лаві і драбинках, вертикальних драбинках і гімнастичній стінці, а перелазіння – через перешкоду і стрибкові гімнастичні прилади висотою до 100–130 см. Під час проведення вправ в лазінні і перелазінні не можна допускати тривалих напружень із затримкою дихання. Не варто проводити стрибки з великої висоти на тверду поверхню, оскільки вони можуть стати причиною неправильного зростання кісток тазу і викривлення хребта. Необхідно навчити дітей правильному м'якому приземленню при стрибках і зіскоках, домагатись від них стійкого приземлення. Діти цього віку можуть стрибати від 60 до 90 см. Для розвитку стрибучості і оволодіння правильним приземленням доцільно включати в урок стрибки зі скакалкою.

М'язи дітей відрізняються від м'язів дорослого тим, що вони еластичніші, ніжніші, збагачені водою, бідніші на білки і неорганічні речовини. Внаслідок великої еластичності м'язів і зв'язок необхідно обережно проводити вправи на гнучкість. Розвиток гнучкості тіла повинен здійснюватись у відповідності до розвитку сили м'язів. Надмірне захоплення вправами на гнучкість веде до ослаблення м'язів і зв'язок і може бути причиною порушення правильної постави дітей.

Враховуючи особливості центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем, необхідно пам'ятати, що втома у дітей настає швидко і також швидко (після короткого

відпочинку) відновлюється здатність до нових дій. Відповідно, не можна дітям цього віку пропонувати біг на довгі дистанції (більше 100 м), тривалу ходьбу, тривалі ігри; необхідно чергувати виконання нетривалих вправ з короткими паузами між ними.

В цьому віці необхідно познайомити дітей з простими рухами для рук, ніг, тулуба, які виконуються для гармонійного розвитку і оволодіння необхідними рухами.

При навчанні дітей різним руховим навикам необхідно виходити з особливостей протікання процесів збудження і гальмування та характеру утворення тимчасових зв'язків у дітей. Потрібно пам'ятати, що у дітей різного віку тимчасові зв'язки утворюються по-різному. Чим молодша дитина, тим швидше виникають умовно-рефлекторні зв'язки, причому ці зв'язки не стабільні і швидко згасають, для їх закріплення необхідні часті повторення. Для того, щоб часті повторення одних і тих самих рухів не набридли дітям, необхідно застосовувати різноманітні варіанти цих рухів.

Наприклад, вправляючись в лазінні, діти повинні одні і ті ж прийоми лазіння вивчати на різних приладах – похило поставленій лаві, драбинці, вертикально поставленій драбинці і гімнастичній стінці. Вправляючись у ходьбі і бігу, дітям необхідно пересуватись у різних напрямках, змінюючи темп і величину кроку та способи руху – на носках, приставним кроком, стрибками, в незвичних напрямках (в сторону, назад).

Оскільки в цьому віці діти схильні до наслідування, доцільно використовувати метод імітації та показу рухів. Поряд з цим необхідно привчати дітей аналізувати свої дії і вимагати виконувати рухи за описом. При цьому доцільно давати конкретні завдання – сісти і встати, кинути м'яч в ціль, кинути м'яч якомога далі, стрибнути якомога даліше і вище і т. д. Для досягнення добрих результатів необхідно використовувати додаткові зорові подразники у вигляді орієнтирів:

- накреслити крейдою лінію, за яку необхідно кинути м'яч або стрибнути;
- натягнути мотузку, через яку необхідно кинути м'яч або перестрибнути;
- підвісити м'яч, який необхідно дістати рукою при стрибку та ін.

Необхідно пам'ятати, що діти люблять гратись, що їм легше виконувати різні дії під час гри, – треба значну кількість вправ за своїм змістом наблизити до ігор.

В ігри включаються ходьба, біг, метання, рівновага, стрибки, лазіння та інше. В ігровій діяльності діти краще і найбільш

повно проявляють свої фізичні і розумові здібності, тому ігри повинні займати важливе місце на уроках з основної гімнастики.

Ігри з дітьми молодшого шкільного віку носять характер взаємних дій, учні не поділяються на команди, і лише в третіх - четвертих класах в уроки включаються командні ігри.

Уроки гімнастики в школі організовуються на основі загальних принципів теорії методики фізичного виховання.

Враховуючи те, що діти цього віку не можуть довго знаходитись у бездіяльному стані, необхідно організовувати заняття так, щоби всі учні (або групи по 5–10 осіб) одночасно виконували вправи, намічені планом уроку.

Для одночасного виконання вправ, окрім групового методу, використовується і потоковий метод. Наприклад, виконуючи вправу в рівновазі, учні можуть один за одним (на відстані 2 м) проходити по гімнастичних лавах, колодах, поставлених в певному порядку; також потоково (на відстані 5–6 м) можна виконувати раніше вивчені стрибки або стрибки, які не вимагають спеціального навчання. При повторенні чи удосконаленні вправ в лазінні, перелазінні, рівновазі, стрибках доцільно використовувати поточний метод і проводити всі ці рухи в комплексі, тобто послідовно виконувати ці вправи – учні один за одним, зберігаючи необхідну дистанцію.

В тих випадках, коли умови не дозволяють проводити заняття груповим або потоковим способами необхідно групу ділити на дрібніші підгрупи, щоб кожна з них займалась вправами за вказівкою вчителя.

Так, наприклад, перша і друга підгрупи на початку заняття займаються метанням, а третя і четверта – вправами в лазінні, після чого (через 15 хв) групи міняються місцями.

При організації занять дрібними підгрупами доцільно після розподілу на підгрупи на місця занять всій групі показати ті вправи, які вони будуть вивчати на даному уроці, а лише після цього приступити до роботи по вивченню продемонстрованих вправ.

При одночасній роботі підгруп вчитель повинен мати в кожній підгрупі учнів які займаються в секціях, і вести з ними спеціальні інструкторські заняття.

Результати в таких випадках будуть більш високими, ніж тоді, коли в підгрупі виділяються старші із числа учнів, які не пройшли спеціальної інструкторської підготовки.

Інструкторські заняття повинні носити характер спеціального заняття, спрямованого на роз'яснення, як навчити тому або

іншому конкретному руху. Особливу увагу слід звернути на вміння надавати допомогу і страхування товаришем.

У віці 6–11 років необхідно виховувати в учнів корисні звички. Необхідно, щоб вони систематично загартовували організм, робили ранкову гімнастику і приймали водні процедури. Важливо привчити учнів завжди зберігати правильну поставу. Необхідно слідкувати за тим, щоб діти виконували розпорядок дня, були уважні, дотримувались дисципліни і займались фізичними вправами у спортивній формі. Всі ці звички необхідно виховувати у дітей в процесі навчальних занять, до речі, особливу увагу необхідно приділити правильній поставі.

Вікові особливості хлопчиків і дівчаток до 11 років слабо виражені, тому суттєвої різниці в методиці і змісті фізичних вправ немає. Але необхідно враховувати схильність дівчат до танцювальних рухів.

Використовуючи прості танцювальні рухи і танці, можна вирішувати завдання по зміцненню м'язів рук, ніг, тулуба, серцево-судинної та дихальних систем, розвитку сили і гнучкості.

Особливості методики використання рухливих і спортивних ігор в процесі фізичного виховання дітей

Рухливі ігри є провідним засобом фізичного виховання. Зміст рухливих ігор складають рухові дії, які добре засвоєнні школярами. За їх допомогою проходить виховання фізичних якостей, а також підготовка дитини до життя. Це досягається управлінням ігровими ситуаціями зі сторони вчителя, створення відповідних умов виконання ігрових дій. Емоційність, новизна вирішення рухових задач, можливість колективних і індивідуальних дій підсилюють виховні властивості, формують позитивні якості особистості.

Програмою передбачена певна кількість рухливих ігор, але основний зміст і правила розробляє безпосередньо сам вчитель. Вони повинні бути зрозумілі і доступні дітям.

За допомогою рухливих ігор в дітей дошкільного віку успішно виховується здатність дитини до засвоєння нових рухів і проходить закріплення вже вивчених. В початкових класах ігри значно доповнюються різними загальнорозвиваючими вправами і спеціальними вправами з легкої атлетики, гімнастики, лижного спорту і плавання. Поряд з простими не командними іграми в цей період починають використовувати складні командні ігри. Більшість з них служать підвідними до вивчення спортивних ігор.

Вибір тої чи іншої гри визначається конкретними завданнями і умовами проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості у виборі і методиці проведення гри.

Діти молодшого шкільного віку відрізняються особливою рухливістю і постійною потребою до руху. Але при виборі ігор потрібно пам'ятати, що організм молодшого школяра не готовий до перенесення тривалих навантажень. Їх сили швидко вичерпуються і швидко відновлюються. Тому ігри не повинні бути занадто довгими і повинні містити паузи для відпочину.

Дітям дошкільного віку ще недоступні ігри з складними рухами і взаємовідносинами. Їх більше приваблюють імітаційні ігри сюжетного характеру, з пробіжками, стрибками, ловлею і киданням м'яча. Дії в колективі для них складні таму вони з великою радістю грають в не командні ігри.

В учнів початкових класів відчутно прибавляється сила, покращуються координаційні можливості, швидкість, спритність і витривалість пристосування організму до навантаження, більш досконалим стає управління свої тілом. Для цього віку вже доступні досить складні ігри за змістом.

В психіці дітей 9-10 років проходять значні зміни. Збільшення сили і рухливості нервових процесів тягне за собою підвищення стійкості уваги і інтересів дитини. Розвиток оперативного мислення дозволяє вирішувати більш складні тактичні завдання. Це особливо важливо, так як дітей починають цікавити ігри змагального і колективного характеру.

Між іграми хлопчиків і дівчаток у цьому віці не існує якоїсь значної різниці. Хлопчики все ж більше схильні до ігор з елементами одноборств, взаємовиручки, боротьби за м'яч. Дівчата до більш спокійних з ритмічними і точними рухами.

Особливою любов'ю дітей цього віку користуються ігри з м'ячем, з бігом, стрибками через перешкоди, метаннями, а також воєнізовані ігри на місцевості.

У молодшому шкільному віці досить широко використовують такі спортивні ігри, як бадмінтон, городки, настільний теніс, а також елементи баскетболу, волейболу, футболу і хокею. Вони сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовки дітей і розвитку в них фізичних якостей. Крім того, освоєння елементів спортивних ігор може стати основою для подальших занять спортом.

Учнів молодшого шкільного віку навчають елементам баскетболу: передача і ловля м'яча, кидання м'яча обома руками в корзину, ведення м'яча. Для волейболу важливо оволодіти передачею м'яча і подачею обома руками. У футболі діти засвоюють такі технічні елементи, як ведення м'яча,

зупинка його, удари по м'ячу з метою передавання і попадання по воротам. В хокеї – ведення ключкою шайби, удари по ній.

Навчання дітей найпростішим елементам спортивних ігор проводять одночасно з усіма дітьми. Найскладніші рухи розучують з невеликими групами.

Для правильного формування навичок під час розучування доцільно зменшити вагу м'яча чи шайби, розміри площадки. Особливу увагу приділяють навчанню володінню в однаковій мірі як лівою, так і правою рукою.

Особливості методики використання легкоатлетичних вправ у процесі фізичного виховання дітей

Легкоатлетичні вправи мають велике значення в процесі фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Їх педагогічна цінність визначається високою ступеню прикладної направленості, можливістю розвивати витривалість, швидкість, швидко-силові якості. При виконанні легкоатлетичних вправ в роботу включаються майже всі м'язові групи, значно покращується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, суттєво підвищується обмін речовин. Серед основних легкоатлетичних вправ які використовуються в процесі фізичного виховання виділяють біг різної інтенсивності, стрибки в довжину і висоту, метання.

У процесі проведення занять з елементами легкої атлетики потрібно особливу увагу потрібно приділяти організації занять. При навчанні і виконанні бігу на швидкість необхідно, щоб діти бігли по різних доріжкам. Під вивчення стрибків в довжину і висоту повинна зберігатись чітка послідовність з визначеними інтервалами, а місця приземлення добре підготовлені. При проведенні вправ на метання дітей можна шикувати на двох сторонах площадки, лицем один до одного але при виконанні обов'язкової умови – відстань між учнями повинна бути достатньою, а збір м'ячів проводиться лише за командою вчителя.

Особливості методики освоєння вмінь пересування на лижах у процесі фізичного виховання дітей

Лижна підготовка включає в себе навчання дітей пересуванню на лижах, як по прямій, так і по похилій ділянках, а також виконанню поворотів на місці і в русі. Вона має оздоровче, гігієнічне і прикладне значення, проводиться на свіжому повітрі і являється одним з найбільш ефективних засобів загартування та зміцнення здоров'я. Заняття лижами сприяють розвитку м'язової системи та опорно-рухового апарату, розвивають силу, спритність, витривалість, окомір,

сміливість, рішучість, винахідливість та набуття вміння орієнтуватись на місцевості.

Основний час який відводиться програмою використовується на вивчення техніки пересування на лижах, а в силу її засвоєння лижна підготовка використовується як засіб покращення загальної витривалості та функціональних можливостей організму.

Практичні заняття проводяться на навчальній площадці розміром 100x40 м (площадки можуть бути і менших розмірів), на якій прокладаються дві лижні внутрішня і зовнішня. Місце для занять повинно бути захищене від вітру. Бажано, щоб рядом були невеликі гірки.

З учнями молодших класів заняття проводяться при температурі до -12° в безвітряну погоду і до -10° при середньому вітрі.

Основним недоліком лижної підготовки є її сезонність. У міжсезоння молодші школярі в переважній більшості втрачають навички і вміння здобуті на уроках у зимовий період. Це вимагає від вчителів додаткової затрати часу на повторення вивченого матеріалу. Щоб покращити даний стан потрібно протягом року дітям включати у домашні завдання імітаційні вправи, що дасть змогу зберегти в їх пам'яті динамічний стереотип вивчених рухів.

Практична підготовка з лижної підготовки повинна проводитись задовго до настання зими. Восени проводяться пробіжки на відкритій місцевості, а ще краще по перемінній місцевості. В загальнорозвиваючі вправи включаються ходьба на напівзігнутих ногах, імітація ковзного кроку, рухи руками, одноопорне положення. При цьому потрібно звернути увагу на правильне виконання цих вправ. Ефективними є імітаційні вправи з палками.

Уроки лижної підготовки по своїй структурі не відрізняються від інших уроків на відкритій місцевості і в приміщенні. Проводити їх краще в кінці навчального дня.

В першій частині уроку проводиться шикування учнів, оголошуються завдання уроку (можна і в приміщенні), вивчаються елементи лижного строю і проводиться організований перехід до місця занять. Можуть бути проведені загальнорозвиваючі вправи і ігри на швидкість шикування і увагу.

Рухливі ігри для вивчення стройових та організуючих вправ

"Флюгер"

Завдання: розвиток координації рухів, уміння орієнтуватися на місцевості, уваги, швидкості реакції; тренування вестибулярного апарату.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: учні шикуються в шеренгу. Керівник називає сторони горизонту і для кожної з них визначає свою дію: північ – руки на пояс; південь – руки на голову; схід – руки вгору; захід – руки вниз.

Варіант: учні рухаються майданчиком, а за командою зупиняються й виконують умови гри.

Правила: за кожну помилку учень отримує штрафне очко. Гра продовжується обумовлений час (3-4 хв.). Переможець той, хто набрав найменше штрафів.

"Швидко по місцях"

Завдання: розвиток уміння орієнтуватися в просторі, координації рухів, швидкості реакції на сигнал.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: за командою вчителя "Розійдись!" учні розбігаються по майданчику, бігають, стрибають, граються. По команді "Швидко по місцях!" усі школярі повинні зайняти свої місця в шерензі.

Варіанти побудови: а) узявшись за руки, утворити коло; б) утворити півколо; в) утворити квадрат; г) дві шеренги.

Правила: виграє учень, що першим зайняв своє місце.

"У хлопців порядок суворий"

Завдання: розвиток уваги, слуху, орієнтування в просторі, виховання дисциплінованості, навичок стройової підготовки.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: учні шикуються в шеренгу за зростом. За командою вчителя учасники гри розходяться по майданчику зі словами:

У хлопців порядок суворий,

Знають усі свої місця.

Ну, сурміте веселіше!

Тра-та-та, тра-та-та!

Після закінчення слів учитель командує: "Шикуйсь!". Учні за зростом шикуються в шеренгу. Виконують стройові вправи: "Рівняйсь!", "Струнко!", "Кроком руш!". Після початку руху керівник вимовляє: "Розійдись!". Гра повторюється спочатку.

Правила: при шикуванні в шеренгу забороняється штовхатися і силою займати своє місце. Починати і закінчувати всі дії потрібно за командою вчителя.

“Стань правильно”

Завдання: розвиток швидкої реакції на сигнал, кмітливості; удосконалення вміння орієнтуватися.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: після першого сигналу вчителя гравці команд розбігаються в різні сторони, по другому – усі повинні вишикуватись у зазначеному педагогом місці.

Правила: команда, що зуміла зайняти швидше своє місце, перемагає.

В другій частині уроку вивчаються способи пересування на лижах, підйоми і спуски, розучуються і проводяться ігри на лижах. Тут можуть проводитись ігри і без лиж.

В третій частині уроку діти організовано повертаються до школи, де підводяться підсумки заняття, даються рекомендації з лижної підготовки в позаурочний час.

Вся підготовка до уроку (передягання, видача лиж, а також їх здача) проводиться на перерві.

Особливості методики навчання плавати у процесі фізичного виховання дітей

Плавальна підготовка має важливе прикладне значення і різнобічно впливає на організм дитини. За допомогою плавання можна вирішувати питання пов'язані з підвищенням функціональних можливостей організму, зокрема дихання, кровообігу, а також ефективно зміцнювати опорно-руховий апарат.

За традицією навчання дітей плавати проходить в більшості випадків за місцем проживання, таборах відпочинку, чи в підготовчих групах при ДЮСШ.

Навчання плаванню повинні проводитись в басейнах чи на відкритих водоймах, які повинні відповідати визначеним санітарним нормам.

У разі проведення занять на відкритих водоймах потрібно дотримуватись наступних вимог:

1. Дно повинно бути рівним.
2. Глибина води не повинна перевищувати 1,2 м.
3. Швидкість течії не більше 0,3 м/с.
4. Дно повинно бути піщаним, без камінців, водорослів та інших сторонніх предметів, які можуть нести небезпеку для дітей.
5. Місця для купання повинні бути обгороджені.

При проведенні занять необхідно:

1. Входити в воду організовано за вказівкою керівника.
2. Негайно виходити з води за першою вимогою керівника занять.
3. До занять допускаються діти які пройшли медичний огляд і отримали дозвіл лікаря.
4. До і після занять обов'язково проводиться поіменна перевірка дітей, що займаються.
5. При перевірці плавальної підготовки дітей у воді повинно знаходитись не більше двох чоловік.
6. Під час перших занять діти діляться парами і один за одним слідкують і у випадку небезпеки сигналізують керівнику.

Методичне завдання:

1. Підберіть рухливу гру для вивчення чи вдосконалення гімнастичних вправ

“Товариш командир”

Завдання: розвиток уваги, координації, уміння зберігати правильну поставу, рівновагу.

Інвентар: не потрібно.

Місце: спортивний зал, майданчик.

Зміст: учитель подає команди, віддає розпорядження, пропонує виконати вправи. Учні виконують їх тільки в тому випадку, якщо педагог почав зі слів “Товариш командир”.

Правила: той гравець, що помилився, стає на лівий фланг.

Тести для перевірки знань за темою:

“Особливості методики навчання фізичним вправам”

1. Вправи в лазінні і перелізанні виконуються через перешкоди і прилади висота яких не повинна перевищувати.

1. 180-190 см.
2. 170-180 см.
3. 155-160 см.
4. 140-150 см.
5. 100-130 см

2. Вивчення зіскоків і стрибків в глибину з дітьми молодшого шкільного віку проводиться з висоти яка не повинна перевищувати.

1. 10-20 см.
2. 20-30 см.
3. 40-50 см.
4. 60-90 см.
5. Більше одного метру

3. Заняття з лижної підготовки з дітьми молодшого шкільного віку у безвітряну погоду проводяться при температурі повітря.

1. до -5°
2. до -7°
3. до -9°
4. до -10°
5. до -12°

4. Заняття з лижної підготовки з дітьми молодшого шкільного віку при середньому вітрі проводяться при температурі повітря.

6. до -5°
7. до -7°
8. до -9°
9. до -10°
10. до -12°

5. Глибина води при проведенні занять плавання у відкритих водоймах з дітьми молодшого шкільного віку не повинна перевищувати.

1. 0,5 м.
2. 1 м.
3. 1,2 м.
4. 1,5 м.
5. 1,6 м.

ПЕДАГОГ – ОРГАНІЗАТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сьогодні перед педагогом стоїть проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії. І першим кроком до цього є закладання фундаменту особистої фізичної культури в дошкільному і молодшому шкільному віці. Тобто робота педагога у цьому напрямку передбачає розв'язання питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основам здоров'я і гігієнічного виховання.

Перед вчителем у цьому ракурсі його діяльності постає ціла група завдань:

- залучення обдарованих дітей до спортивного вдосконалення;
- організація занять з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення у здоров'ї дітьми;
- побудова занять у напрямку стимулювання до самовдосконалення;
- пов'язання інтересів дітей і батьків у питаннях фізичного виховання;
- раціональне використання різних форм занять фізичними вправами;
- організація фізичного виховання за місцем проживання;
- створення належної матеріальної бази;
- залучення до процесу фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації.

Вирішення поставлених завдань може бути вирішене через:

1. Залучення всіх дітей до різноманітних форм занять.
2. Включення у цей процес все доросле оточення дитини (від батьків до вчителя музики).
3. Об'єднання зусиль всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей.

Окрім цього потрібно щоб були виконані три умови:

- учень повинен хотіти займатись (треба розбудити це бажання);
- треба мати де займатись (створення матеріальної бази);
- повинен хтось займатись з учнями (кадрове забезпечення).

Просвітницька діяльність в системі фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку.

Кінцева мета фізичного виховання – зробити фізичну культуру і спорт життєвою потребою кожної людини. Для

досягнення названої мети має просвітницька діяльність, пропаганда фізичної культури в школі. При цьому об'єктом просвітницької діяльності повинні виступати не лише діти, а й батьки, педагоги, від яких, врешті-решт, залежить успіх у галузі фізичного виховання.

Просвітницька діяльність повинна бути конкретною. Вчитель не повинен агітувати за фізичну культуру взагалі. Доцільно рекомендувати конкретні форми фізичного виховання в залежності від конкретних потреб і бажань. При цьому просвітницьку роботу потрібно поєднувати з організаторською.

У просвітницькій роботі використовують велику кількість відповідних засобів, які можна розділити на три великі групи: усні, друковані, наочні.

Велике значення у просвітницькій роботі мають: шкільний музей спортивної слави та куток фізичної культури.

Створення матеріальної бази з фізичного виховання

Важливою умовою функціонування системи фізичного виховання в школі є матеріальна база.

В основі створення нового обладнання, приладів, пристроїв завжди лежить потреба найбільш ефективно виконувати навчальну програму, надавати допомогу відстаючим, прискорювати процес засвоєння вправ, виховувати необхідні якості, тобто в основі лежить методична, а не технічна ідея. При цьому кожен вчитель повинен прагнути до оптимальної кількості обладнання.

Крім стандартного обладнання сьогодні в навчальних закладах одержало широке розповсюдження нестандартне обладнання: багатопропускні прилади, саморобний інвентар, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання та ін.

У процесі конструювання, створення і використання нестандартного обладнання слід дотримуватись ряду вимог:

1. Необхідність розвитку фізичних якостей і багатопрофільність використання.
2. Можливість фронтальної організації навчальної діяльності, швидкого встановлення і розбирання, безпеки і доступності виконання вправ.
3. Формування прикладних навичок.
4. Підвищення емоційного насичення занять.
5. Можливість використання в процесі самостійної роботи учнів.

Якщо дозволяє територія при школі можна створити "стежку здоров'я" довжиною 1,5-2 км (формі петлі). На дистанції розміщують контрольні пункти з пристроями для розвитку фізичних якостей. На старті встановлюють схему "стежку" з

рекомендаціями і порадами для самостійних занять, лавки для одяжі. Такі стежки можуть використовувати батьки і вчителі. Якщо школа має один спортивний зал то для молодших школярів обладнують спортивну кімнату. Спортивні майданчики також доцільно обладнати окремо для молодших і старших школярів.

Значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів проведення занять у природних умовах де передбачається подолання різноманітних перешкод.

Для організаційної і методичної роботи при шкільних залах створюється методичний кабінет.

Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання дітей.

Тільки спільними зусиллями всього педагогічного колективу школи, учнів, їхніх батьків, громадських організацій можна створити по-справжньому дійову систему фізичного виховання, значно легше розв'язувати різні організаційні питання, поживавити позакласну спортивно-масову роботу, сформувати в учнів стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами.

У цьому процесі виняткову роль відіграє директор школи. Від його поглядів на фізичне виховання залежить багато. Його основна функція – постійний контроль за фізичним вихованням учнів: відвідування уроків, спостереження за проведенням занять в режимі дня і позакласних.

Кожен учитель, який би предмет він не викладав, не може не думати про здоров'я своїх учнів, їх поставу і манери, рухи і пози. Навіть на заняттях технічною і художньою творчістю справжній педагог не може не думати про те, як стоять або сидять його вихованці, як пересуваються, тримають руки і тулуб під час малювання чи письма.

Особливі завдання у фізичному вихованні школярів молодшого шкільного віку покладаються на вчителів початкової школи, які добре знають кожного учня, піклуються про нього.

Важко переоцінити роль особистого прикладу педколективу в справі зміцнення авторитету предмета "Фізична культура". З великим інтересом діти стежать за заняттями педагогів у групах здоров'я, дивляться, як тренуються вчителі, готуючись до змагань вчительських команд. Учні з радістю приймають пропозиції вчителів тренуватись разом.

Деякі особливості роботи вчителя в сільській малокомплектній школі.

Сільська школа висуває особливо великі вимоги до організаторських і комунікативних умінь вчителя, його

загальної ерудиції, навичок розв'язувати господарські питання, переконувати те тільки дітей, а й дорослих. Сільський вчитель постійно перебуває в полі зору своїх учнів, їхніх батьків, він є носієм культури загалом і фізичної зокрема. Тому особистий приклад вчителя, його поведінка визначають ставлення до нього і його предмета, а отже і успіх у роботі.

Особливості умов життя і праці вчителя сільської школи позначаються на характері його підготовки, специфіка якої полягає передусім у необхідності сільського вчителя опанувати всі розділи шкільної програми на належному рівні.

Суттєвою особливістю позаурочної роботи сільської школи є організація секцій з видів спорту. Досвід переконує, що найбільш перспективними видами спорту для сільської місцевості є види пов'язані з витривалістю і силою. Сільські школярі успішно поглиблюють свою майстерність і досягають високих результатів у легкій атлетиці, лижах, велоспорті.

Роль сім'ї у формуванні особистої фізичної культури дитини

Винятково важливу роль у формуванні особистої фізичної культури дітей відіграє сім'я. Перші кроки дитина робить у сім'ї, батько і мати стають її першими вчителями. Виховання, яке пройняте батьківською любов'ю, йде до серця дитини проникає в її душу та свідомість. Батьки є свого роду універсальними вихователями. Вони знайомлять малюка з оточуючим світом, навчають його культурі спілкування, сприяють формуванню естетичних смаків, творчому розвитку. Дорослі користуються в дітей великим авторитетом і повинні бути для них, прикладом оскільки заняття спортом або загартування свого організму батьками є сильнішим стимулом для наслідування, ніж слова, які не підтверджуються практикою. Зрозуміло, що виховання в сім'ї має бути цілеспрямованим, систематичним і постійним. Лише тоді можна говорити про формування особистої фізичної культури. У цьому батькам може допомогти співпраця з учителем.

Сім'я займає чільне місце у вихованні дитини. Більшість батьків бажає бачити своїх малюків здоровими, життєрадісними, спритними та міцними. Формування цих якостей значною мірою залежить від організації виховного процесу, зокрема, фізичного виховання в сім'ї та навчальному закладі.

Увага дорослих, своєчасна допомога, підтримка, схвалення сприяють розвитку успіху дитини в діяльності. А успіх - найсильніший стимул інтересу, він збуджує позитивне хвилювання, стає спонукують та натхненням творчої особистості. При цьому важливо, якою працею добутий успіх. Важке але

подолане, надає роботі захопленості та радості. Батьки своєю участю в діяльності синів та дочок допомагають формувати в них перші позитивні хвилювання, пов'язані з пізнанням, створюють умови для засвоєння життєво важливих рухових дій.

Велика роль батьків у підготовці ґрунту, передумов для формування особистої фізичної культури. На жаль, тільки незначна частина батьків бере участь в організації рухової діяльності, що негативно впливає на фізичний та духовний стан дитини.

Враховуючи такий стан речей учитель повинен проводити відповідну роботу щодо підвищення рівня фізичної культури батьків.

У процесі такої співпраці можуть використовуватись наступні форми роботи з батьками:

1. Виступи вчителя на батьківських зборах. Розробляється тематика виступів на загальних батьківських зборах учителя фізичної культури і початкових класів, зміст яких повинен бути спрямований на формування через батьків особистої фізичної культури дітей.
2. Проведення занять для батьків. Заняття з батьками проводяться на класних батьківських зборах. Темі занять доповнюють теоретичний матеріал, викладений на загальношкільних зборах.
3. Участь батьків у змаганнях спортивних сімей.
4. Проведення відкритих уроків для батьків.
5. Відвідування вчителем сімей.

Внесок батьків у процес формування особистої фізичної культури дітей полягає у:

- створенні необхідних умов для занять дітьми вдома (батькам у ході батьківських зборів та в індивідуальних бесідах пропонуються варіанти спортивних кутків у квартирі, адреси спортивних магазинів, консультації з виготовлення спортивного інвентаря);
- контролі та сприянні в дотриманні дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гігієнічної гімнастики й домашніх завдань;
- особистій участі батьків у спортивних змаганнях, днях здоров'я та інших фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах;
- організації ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання, для чого розробляються комплекси вправ та пропонуються ігри на місцевості;

- виконанні обов'язків громадських суддів та інструкторів (батьки залучаються до суддівства змагань і запрошуються на позаурочні заняття дітей).

Методичне завдання:

1. Складіть тематику бесід з батьками з питань формування особистої фізичної культури їх дітей (розкрийте короткий зміст однієї з бесід)

Тематика бесід з батьками з питань формування особистої фізичної культури їх дітей

1. Гартуймося разом.
2. Гра – не просто забава.
3. Ракова гігієнічна гімнастика: за і проти.
4. Раціональне харчування – компонент здорового способу життя.
5. Режим дня учня молодшого шкільного віку.
6. Сонце, повітря, вода - найкращі друзі для дітей.
7. Спорт – запорука здоров'я ваших дітей.
8. Тато, мама і я – спортивна сім'я.

Бесіда "Українські спортсмени – чемпіони Олімпійських ігор, Світу, Європи"

Україна пишається цілою плеядою спортсменів вищої кваліфікації, які не лише успішно виступали на змаганнях всесоюзного, а після проголошення незалежності України і загальнодержавного рівня, але на рівних конкурували з найсильнішими закордонними спортсменами. Так, у 1935 р. В.Тітов встановив два світових рекорди в кульовій стрільбі, Г.Попов протягом трьох років (1938-1940 рр.) встановив 126 рекордів СРСР, 79 з яких перевищували світові.

Спортсменами із світовим іменем вважаються гімнасти: В.Чукарін, Б.Шахлін, Л.Латиніна, П.Астахова, Н.Бочарова, Г.Місютін; легкоатлети: В.Голубничий, В.Крепкіна, Л.Лисенко, А.Бондарчук, Ю.Сєдих, В.Борзов, О.Бризгіна, С.Бубка, І.Кравець; важкоатлети: Л.Жаботинський, Т.Таймазов; плавці: Г.Прозументікова, Я.Клочкова; веслувальники: А.Шапаренко, Ю.Філатов, В.Морозов; волейболісти: В.Іванов, Б.Терещук; борці: І.Богдан, Б.Гуревич, С.Белогазов, А.Белоглазов; гандболісти: З.Турчина, Н.Шерстюк, Л.Панчук; фігуристи: О.Баюл, В.Петренко і багато інших.

Бесіда “Правильне дихання”

Існують кілька типів дихання. Хлопчикам більш властивий черевний тип, за якого вдих і видих здійснюється переважно за рахунок рухів діафрагми. Для дівчат характерний грудний – працює здебільшого за рахунок роботи міжреберних м'язів, які піднімають й опускають грудну клітку. Найбільш раціональним вважається змішаний тип дихання (грудно-черевний). Щоб опанувати його, потрібно, стоячи прямо, зробити неповний вдих грудьми і відразу після цього – повний вдих за рахунок опускання діафрагми та вип'ячування живота вперед. Видих виконується в такій послідовності: підтягують живіт, а потім опускають груди.

Формуванню правильного дихання сприяє тривала ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах. Під час виконання цих вправ дихати потрібно глибоко та ритмічно. При повільних рухах – нечасто і через ніс.

При виконанні загальнорозвиваючих вправ вдих потрібно робити в момент розслаблення м'язів при розгинанні тулуба, підніманні рук догори, розширенні грудної клітки. Видих має збігатись з моментом максимального напруження м'язів, особливо м'язів черева, при згинанні тулуба, опусканні або зведенні рук.

Бесіда “Значення фізичної культури для здоров'я школярів”

Під впливом фізкультурних занять відбуваються значні зміни в організмі учнів, підвищується їх стійкість до різноманітних несприятливих факторів навколишнього середовища. Виконання фізичних вправ як невід'ємної частини особистої фізичної культури допомагає дітям пристосуватись до сучасних умов життя: менше хворіти, легше переносити поїздки в громадському транспорті, шум і тощо.

Школярі, які займаються фізичною культурою, мають нормальну масу тіла, гарну статуру, вони спритні, швидкі, гнучкі, витривалі.

Бесіда “Правила безпеки на заняттях фізичними вправами”

Щоб уникнути травм під час самостійних занять фізичними вправами потрібно дотримуватись наступних правил:

1. При виконанні вправ у квартирі вільне від предметів місце діаметром 130-140 см.
2. Простежте, щоб підлога була рівною, неслизькою, чистою і без виступів.

3. Вправи у положенні сидючи та лежачи виконуйте на килимку.
4. При виконанні фізичних вправ на вулиці вибирайте місця, де відсутній рух транспорту. Переконайтесь, що поряд немає гострих предметів, які при падінні можуть стати причиною травми.
5. Фізичні вправи у воді виконуйте лише в добре перевірених чи спеціально обладнаних для цього місцях.

Бесіда “Правила купання у відкритих водоймах”

При купанні у відкритих водоймах потрібно дотримуватись наступних правил:

1. Місце для купання вибирайте там, де дно поступово – від берега – знижується, немає ям, корчів тощо.
2. Враховуйте, що температура води повинна бути не нижчою 18° С.
3. Купайтеся в присутності того, хто вміє плавати.
4. Усі вправи у воді виконуйте лише обличчям до берега.
5. Не купайтесь відразу після їди чи активної фізичної роботи.
6. У воду заходьте поступово. При появи “гусячої” шкіри припиніть купання.
7. Не запливай далеко.
8. Коли втомились, а до берега ще далеко, ляжте на спину й відпочиньте, підтримуючи себе легкими рухами руками та ногами.
9. Якщо звело судомою м’язи – намагайтесь утриматись на поверхні і доплисти до мілководдя. При потребі кличте на допомогу.
10. Постійно вдосконалюйте своє вміння плавати.
11. Не запливайте за огорожу, що відзначає місця купання, не підпливайте до самохідних катерів, барж тощо, не залазьте на технічні й попереджувальні знаки, стрибайте у воду з човнів та споруд, непристосованих для цього.

Бесіда “Одяг і взуття для занять фізичною культурою”

Одяг і взуття для занять фізичними вправами повинні відповідати характеру занять та погодним умовам. Улітку на вулиці, у квартирі, спортзалі заняття проводяться в спортивних трусах і майці. При температурі нижчій +15° потрібно вдягнути тренувальний костюм. Удома можна займатись босоніж. Для виконання вправ на вулиці та в спортивному залі найкраще підходять кеди чи кросівки. У гімнастичному залі взувають чешки.

Для зимових тренувань (вправи на повітрі, лижні прогулянки, катання на ковзанах) потрібно одягнути лижний костюм, шерстяний светр, шапочку та рукавиці. У вітряну погоду використовують вітрозахисний костюм. Лижні черевики й ковзани повинні бути трохи більші за розміром ніж повсякденне взуття, щоб можна було вдягнути шерстяні шкарпетки.

Після занять потрібно змінити одяг на інший - сухий і чистий.

Спортивну форму треба систематично прати.

Бесіда „Правила загартування”

Загартування – це послідовне підвищення опору організму до шкідливих впливів навколишнього середовища. Загартування дає можливість без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, зміни атмосферного тиску та вологості повітря.

Засобами загартування є повітря, вода й сонячне проміння.

Для досягнення позитивного ефекту при загартуванні потрібно дотримуватись наступних правил:

1. Загартувальні процедури проводити систематично.
2. Поступово збільшувати тривалість та інтенсивність процедур.
3. Поєднувати різні засоби загартування.
4. Враховувати індивідуальні особливості та реакцію організму на процедури загартування.

Бесіда „Загартування сонячним промінням”

Під впливом сонячного проміння покращується мінерально-сольовий обмін, вбиваються мікроби, руйнуються отрути, покращується настрій тощо. Воно спричинює пігментацію шкіри і надає їй коричневого кольору. Але тривале перебування на сонці може призвести до опіків чи перегрівання, що викличе загальне зниження працездатності. Щоб цього не сталося, бажано сонячні ванни приймати з 9 по 12 год, прикривши голову білою легкою тканиною та очі захисними темними окулярами.

Перші сонячні ванни потрібно приймати не довше 3-5 хв, поступово їх тривалість можна довести до 30-40 хв.

Бесіда „Загартування водою”

Найпростіші форми загартування водою – обтирання та обливання. Обтирання бажано проводити після ранкової зарядки. Протягом 1-2 хв. тіло швидко обтирають відтиснутою губкою чи змоченим відтиснутим рушником. Після цього тіло швидко витирають насухо до відчуття приємної теплоти.

Температура перших обтирань має становити 32° С, через кожних 2-3 дні її знижують на 1-2° С і поступово доводять до 16° С. Обтирання потрібно проводити при температурі повітря не нижчій за 16-20° С.

Коли організм звикає до обтирання (приблизно 1-1,5 місяці систематичних виконань процедури) і добре його переносить, можна переходити до обливання. Температура води при перших обливаннях повинна бути 34° С з поступовим її зниженням до 16-18° С. Обливатись потрібно рівномірно, щоб вода широким потоком стікала по всьому тілу.

Ще більший вплив на організм має холодний душ та купання.

Водні процедури краще починати влітку, проводити їх щоденно з поступовим збільшенням інтенсивності.

**Тести для перевірки знань за темою:
„Педагог – організатор здорового способу життя”**

1. Перед вчителем – організатором здорового способу життя постає ціла група завдань. Вкажіть їх.

1. Залучення обдарованих дітей до спортивного вдосконалення;
2. Організація занять з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення у здоров'ї дітьми;
3. Побудова занять у напрямку стимулювання до самовдосконалення;
4. Організація фізичного виховання за місцем проживання;
5. Залучення до процесу фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації.

2. У просвітницькій роботі використовують велику кількість відповідних засобів, які можна розділити на групи. Вкажіть їх.

1. Усні
2. Друковані
3. Наочні
4. Матеріальні
5. Політичні

3. Велике значення у просвітницькій роботі мають:

1. Шкільний музей спортивної слави
2. Куток фізичної культури.
3. Заробітна плата вчителя

4. Наявність телевізора в школі
5. Наявність радіо точки в школі

4. У процесі конструювання, створення і використання нестандартного обладнання слід дотримуватись ряду вимог. Вкажіть їх.

1. Необхідність розвитку фізичних якостей і багатопрофільність використання.
2. Можливість фронтальної організації навчальної діяльності, швидкого встановлення і розбирання
3. Безпека і доступність виконання вправ
4. Можливість використання в процесі самостійної роботи учнів.
5. Яскраве забарвлення, щоб учні хотіли займатись.

5. У процесі фізичного виховання виняткову роль відіграє директор школи. Від його поглядів на фізичне виховання залежить багато. Вкажіть його основні функції.

1. Постійний контроль за фізичним вихованням учнів
2. Відвідування уроків фізичної культури
3. Спостереження за проведенням занять в режимі дня і позакласних.
4. Контроль за спортивною формою дітей
5. Контроль за дітьми віднесених до спеціальної медичної групи

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Загальні терміни

Гігієнічні правила	Дії, які потрібно виконувати, щоб бути здоровим й уникати захворювань (догляд за шкірою, нігтями, волоссям, ротовою порожниною).
Особиста гігієна	Дії (гігієнічні правила), які потрібно виконувати, щоб бути здоровим.
Гімнастика до занять	Виконання вправ перед уроками для підвищення працездатності й покращення настрою.

Державні тести	Контрольні вправи для визначення рівня розвитку фізичних якостей (включають підтягування у висі, вис на зігнутих руках, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину і вгору, нахил уперед з положення сидячи, човниковий біг 4 x 9 м, піднімання тулуба в сід, біг на швидкість і витривалість, плавання)
Домашнє завдання з фізичної культури	Система фізичних вправ та інформація теоретичного характеру, які використовуються вчителем фізичної культури і виконуються вдома в кімнаті чи на спортивному майданчику з метою покращення фізичного розвитку.
Загартування	Дії, які спрямовані на те, щоб організм був здоровим і протидівав захворюванням та шкідливим впливам навколишнього середовища.
Основи загартування	Правила, які визначають, як проводити загартувальні процедури водою, повітрям, сонячним промінням.
Здоров'я	Стан організму, коли він не має захворювань і успішно протидіє їм.
Історія спорту	Аналіз спортивних подій і фактів, які відбувались в минулому.
Особиста фізична культура	Втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.
Постава	Звичне положення тіла сидячи чи стоячи.
Правильна постава	Положення тіла, коли голова припіднята (дивиться вперед), лопатки зведені, живіт підтягнутий, м'язи розслаблені.

Правила безпеки при заняттях фізичними вправами	Правила, що дозволяють чи забороняють певні дії, які можна виконувати під час занять фізичними вправами в спортивному залі, басейні, на спортивному майданчику.
Ранкова гігієнічна гімнастика	Вправи, які виконують зранку після пробудження для підняття тону і швидкого переходу від сну до активності.
Руховий режим	Виконання рухових дій спрямованих на покращення фізичного розвитку, здоров'я, фізичної підготовленості протягом дня, тижня, місяця, року, усього життя.
Самоконтроль організму	Дії, за допомогою яких визначають, як себе відчуває організм, окремі його системи чи органи під час занять фізичними вправами та в стані спокою.
Спорт	Діяльність, яка спрямована на досягнення високих результатів під час виконання фізичних вправ, моделювання, логічного перегравання суперника (шахи, шашки).
Спортивна форма	Спеціальний одяг і взуття для занять фізичними вправами.
Стан організму	Відчуття про власний організм, які отримуєш через органи відчуття в стані спокою та під час рухової діяльності.
Травматизм	Пошкодження, травми, які отримують під час виконання фізичних вправ, побутової чи професійної діяльності.
Тренування	Виконання фізичних вправ для покращення спортивних результатів чи власного рівня підготовленості.
Фізична культура	Сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов цілеспрямованого фізичного й духовного вдосконалення людини.

Фізичні вправи	Лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям.
Фізичні навантаження	Це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, щодо стану спокою, рівнем функціонування організму
Фізкультпауза	Фізичні вправи, що виконуються вдома в перерві між виконанням домашнього завдання чи у групі продовженого дня.

Гімнастика

Аеробіка	Виконання комплексів вправ під ритмічний музичний супровід.
Акробатика	Вид рухової діяльності , виконання вправ, спрямованих на оволодіння перекатами, перекидами, переворотами, стійками, сальто, піруетами.
Біг (різновиди бігу)	Швидке переміщення учня. Розрізняють біг швидкий, середній, повільний, короткочасний, довготривалий.
Бруси	Гімнастичний прилад ,який складається із двох жердин, що можуть розміщуватись паралельно (для виконання вправ хлопцями) або одна вище, інша нижче (для виконання вправ дівчатами).
Вис	Положення учня, коли плечі знаходяться нижче точок хвату (вис на турніку, на канаті, на гімнастичній стінці).
Вихідне положення (в.п.)	Положення, з якого починається виконання вправи.
Гімнастичний зал	Спеціальне приміщення для занять гімнастикою

Гімнастична колода	Прилад для виконання вправ, які розвивають рівновагу й координацію. (У спортивній гімнастиці для виконання вправ дівчатами).
Гімнастична лава	Пристрій для сидіння в спортивному залі, який ще використовується для лазіння і перелізання.
Гімнастична стінка (шведська стінка)	Пристрій для лазіння чи розвитку фізичних якостей.
Гімнастичний кінь (козел)	Прилад для виконання опорних стрибків, перелізання. (спортивній гімнастиці кінь з ручками для виконання махових вправ хлопцями).
Гімнастичний місток	Пристрій для відштовхування в опорних стрибках.
Гімнастичні прилади	Пристрої для виконання гімнастичних вправ. Розрізняють наступні прилади: гімнастичний килим, кінь з ручками, кінь для опорних стрибків, кільця, бруси, перекладаина, колода.
Групування	Положення учня, коли спина кругла, голова опущена вперед, ноги зігнуті до грудей, кисті захоплюють середину гомілки.
Дистанція	Відстань між учнями в колоні (звична - на довжину піднятої руки вперед).
Загальноорозвиваючі вправи	Вправи, які виконуються для загального розвитку організму.
Інтервал	Відстань між учнями в шерензі (звична - на ширину долоні).
Канат	Прилад для лазіння і перетягування.
Клас – стій!	Команда, за якою зупиняється клас чи група учнів. Команда, "Стій!" подається під ліву ногу, після чого робиться крок правою і приставляється ліва нога.
Колона	Стрій, у якому учні розміщені один за одним на одній лінії.
Кроком руш!	Команда, за якою розпочинається рух з лівої ноги.
Кути і точки залу	Орієнтири, за якими визначають місце перебування в залі.
Лазіння	Спосіб пересування за допомогою рук і ніг.

На місці – кроком руш!	Команда для виконання ходьби на місці. Рух починається з лівої ноги.
Напра-во! (наліво!)	Команда для повороту на 90° у вказаний бік.
Організуючі вправи	Вправи, які використовуються для організації класу (учнів).
Основна стійка (о.с.)	Положення, коли учень стоїть у стійці: п'ятки разом, носки розведені на ширині стопи, руки вздовж тулуба, кисті зігнуті в напівкулак, голова припіднята.
Переказати в групуванні	Рухи вперед і назад на спині в групуванні.
Перекид	Обертальний рух тіла вперед чи назад з послідовним торканням опори та перевертанням через голову.
Перелізання	Подолання перешкоди.
Перешикування	Дії, спрямовані на зміну строю. Наприклад: перешикування з однієї шеренги в дві.
Положення "міст"	Максимально прогнуте назад положення з опорою руками.
Положення "шпагат"	Сід з максимально розведеними в сторони ногами. Розрізняють поперечний і поздовжній шпагати).
Рапорт чергового	Дії чергового з метою інформування вчителя фізичної культури про готовність класу до уроку.
Рівновага	Стійке положення на обмеженій опорі.
Рівняйсь!	Команда, за якою всі учні, крім направляючого, повертають голову направо.
Рідше крок!	Команда, за якою учні виконують кроки повільніше, ніж звичайно.
Розійдись!	Команда, за якою учні розходяться із строю.
Розмикання і змикання	Стройові прийоми для збільшення і зменшення інтервалу чи дистанції. Може виконуватись уліво, управо, від середини.
Спортивна гімнастика	Вид, спорту у якому фізичні вправи виконують на гімнастичних приладах.

Стойка на лопатках (берізка)	Стойка з опорою на лопатки, потилицю, лікті із підтримкою руками об попереки.
Стрибки	Переміщення учня вперед чи вгору з фазою польоту. Розрізняють опорні й безопорні стрибки.
Стрій	Розміщення учнів для виконання спільних дій.
Стройові вправи	Вправи, які виконуються для організації школярів у залі, на майданчику і спрямовані на виховання організованості, чіткості рухів.
Струнко!	Команда, за якою учень повинен прийняти стройову стійку.
Танцювальні вправи	Вправи з елементами ритмічних рухів.
Турнік (перекладина)	Гімнастичний прилад; поперечина, на якій виконують підтягування, перевороти, махи.
Упор	Положення, коли точки опори знаходяться нижче за плечі (упор лежачи, упор на брусах, упор присівши).
Ходьба (різновиди ходьби)	Звичайне переміщення учня. Може бути повільною і швидкою.
Художня гімнастика	Вид спорту, де вправи виконуються під музичний супровід і з предметами (стрічка, м'яч, булави).
Частіше крок!	Команда, за якою частота кроків зростає вдвічі.
Шеренга	Розміщення учнів на одній лінії лицем в один бік.
Шикування	Стройовий прийом для організації учнів.
Шикуйсь!	Команда, за якою кожний учень займає своє місце в строю за зростом.
Ширше крок!	Команда, за якою довжина кроку збільшується вдвічі

Легка атлетика

Біг	Швидке переміщення учня.
Біг по дистанції	Переміщення учня від старту до фінішу.
Бігова доріжка	Спеціальний коридор для бігу, відділений зліва і справа лініями.
Коридор для метання	Дві умовні, лінії, які утворюють площину завширшки 10 м, у яку метають.
Метання	Спосіб кидання предметів (м'ячик, граната, торбинка з піском) якомога даліше.
Старт	Початок бігу (розрізняють високий і низький старт).
Стартовий розбіг	Набирання швидкості після старту.
Стрибова яма	Місце приземлення після стрибка в довжину чи висоту.
Стрибок у довжину	Переміщення тіла в повітрі в довжину якомога далі.
Стрибок у висоту	Переміщення тіла у висоту якомога вище.
Фінішування	Заключне прискорення в бігу.
Човниковий біг	Пробігання без зупинки декількох відрізків у протилежних напрямках. Наприклад, 4 x 9 м.

Основні елементи та поняття спортивних ігор

Атака	Дії гравців, спрямовані на перегравання суперника з метою закидання м'яча у ворота, кошик, перебивання через сітку чи забивання у ворота.
Баскетбол	Спортивна гра, метою якої є перегравання команди суперника за кількістю закинутих у кошик м'ячів.
Волейбол	Спортивна гра, у якій м'яч перебивається через сітку. Програє та команда, у якій м'яч частіше падає на площадку чи вилітає за її межі.
Воротар	Спортсмен, який захищає ворота від попадання в нього м'яча.

Гандбол	Спортивна гра, у якій м'яч закидається у ворота рукою.
Городки	Перемагає команда, яка кине більше м'ячів у ворота суперника.
Захисник	Спортивна гра, у якій з певної відстані потрібно попасти спеціальною палицею у фігурки.
Нападаючий	Спортсмен, який протидіє іншому гравцеві команди, не дає забити (закинути) м'яч у ворота (кошик) чи через сітку.
Суддя	Спортсмен, який намагається закинути у кошик, ворота чи забити у ворота суперника.
Теніс	Особа, яка контролює дотримання правил під час гри.
Футбол	Спортивна гра, у якій грають ракетками.
Хокей	Спортивна гра, мета якої полягає в забиванні м'ячів у ворота суперника. Перемагає та команда, яка заб'є більше голів.
	Спортивна гра на льодовому майданчику з клюшкою і шайбою. Перемагає та команда, яка кине більше шайб у ворота суперника.

Плавання

Басейн	Спеціально обладнане штучне чи природне місце для плавання, змагань з плавання, стрибків у воду, гри у водне поло.
Дошка для плавання	Пластина з пінопласту, за яку тримаються під час тренування з плавання.
Заплив	Черга старту або група плавців, що стартують одночасно.
Пірнавання	Занурення під воду.
Плавальна доріжка	Вузька смужка води в басейні для одного учасника змагань, обмежена поплавцями, що унеможливорює сутичку між плавцями і гасить хвилю. (Ширина не менше 2,25 м).

Старт плавця	Стрибок у воду із спеціальної тумби чи із води при старті для плавання на спині.
Стартова тумба	Підвищення для старту під час змагань з плавання.

Лижна підготовка

Лижі	Спортивний інвентар, за допомогою якого пересуваються по снігу.
Лижне кріплення	Пристрій, за допомогою якого прикріплюються черевики до лиж.
Лижні палиці	Палиці для відштовхування і збереження рівноваги при пересуванні на лижах.
Лижний костюм	Вітрозахисний костюм для занять лижною підготовкою.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрощук Н.В. Радість руху / Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. – Тернопіль: СМП "Астон", 1999. – 114 с.
2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник / Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. – 112 с.
3. Андрощук Н.В. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. 1-4 класи / Андрощук Н.В. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2003. – 72 с.
4. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
5. Барков В.А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы: Учеб.-метод. пособие / В.А. Барков, А.М.Полещук, Д.В.Тихон; Под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 107 с.
6. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп / А.Ф.Борисенко, С.Ф. Цвек– К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
7. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А. Т. – М.: Физкультура и спорт, 1963.

8. Брыкин А. Т., Смолевский В. М. Гимнастика / А.Т.Брыкин, В.М.Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 326 с.
9. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д: "Феникс", 2008. – 381 с.
10. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник / Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
11. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Учебное пособие / Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М., Козлова С.А. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 320 с.
12. Голубева Л. Г. Закаливание малыша : пособие для родителей /Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина; под ред. В. А. Доскина. — М.: Просвещение, 2007. — 31 с.
13. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод, посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. — К.: Літера АТД, 2012. — 208 с.: іл.
14. Жалій А. П. , Палига В. Д. Гимнастика / Жалій А. П. , Палига В. Д. – К.: Вища школа, 1975.
15. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.
16. Кабанов А. Н., Чабовская А. П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. Учебник для дошкольных педучилищ / Кабанов А. Н., Чабовская А. П. М., «Просвещение», 1969. 288 с илл.
17. Качашкин В.М. Методика физического воспитания / Качашкин В.М. – М.: Просвещения, 1972. – 317 с.
18. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе / В.М.Качашкин. – М.: Просвещения, 1978. – 206 с.
19. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие / Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. – М.: "Просвещение", 1972. – 271 с.
20. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навч. посібн. / Папуша В.Г. [та ін.] // за заг. ред. В.Г.Папуші. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2014. – 368 с.
21. Константинова Е. А. Строевые упражнения в школьной программе / Е.А.Константинова. – Запорожье.: ЗГПИ, 1976.

22. Кос В.Р., Безкоста С.В. Фізична культура. Календарне планування. 1-4 класи / В.Р. Кос. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 80 с.

23. Кругляк О.Я. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи / Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 64 с.

24. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник / Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. – Тернопіль: "Підручники і посібники", 2000. – 80 с.

25. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.1 / Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська л-ра, 2003. – 424 с.

26. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.2 / Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська л-ра, 2003. – 392 с.

27. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособий для воспитателей дет. Сада / С.Я.Лайзане. – М.: "Просвещение", 1978. – 158 с.

28. Леськів А.Д. Планування програмового матеріалу з предмету "Фізична культура" для учнів 1-4-х класів / Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б. – Тернопіль: "Астон", 2000. – 176 с.

29. Леськів А.Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник (видання друге, доповнене) / Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. – Тернопіль: СМП "Астон", 2000. – 175 с.

30. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку" / Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. - Тернопіль, СМП "Астон", 2000. – 132 с.

31. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. -Львів: Штабар, 1997. -207 с.

32. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.1 / Лящук Р.П., Огнистий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.

33. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.2 / Лящук Р.П., Огнистий А.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.

34. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н.В.Москаленко. -

35. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури / Навчально-методичний посібник / С.Б.Мудрик. —Луцьк: Надстир'я, 1996.- 155 с.

36. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С.Назар, О.О.Шевченко, П.Т.Гусев. – К.: олімпійська л-ра, 2013. – 328 с.

37. Огніста К.М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи) / К.М.Огніста. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 164 с.

38. Огніста К.М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1-4 класів. Методичний посібник / К.М.Огніста. – Тернопіль: Мальва-ОСО, 2001, – 72 с.

39. Огніста К.М. Стройові вправи у фізичному вихованні школярів Навчальний посібник / К.М.Огніста. – Тернопіль: "Астон", 2001. – 58 с.

40. Огніста К.М., Осіп Н.Б. Фізичне виховання у спеціальній медичній групі / Огніста К.М., Осіп Н.Б. – Тернопіль: СМТ "ТАЙП", 2012. – 134 с.

41. Огністий А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ / А.В.Огністий. – Тернопіль: "ТАЙП", 2014. – 306 с.

42. Огністий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку / А.В.Огністий. – Тернопіль: СМТ "ТАЙП", 2010. – 132 с.

43. Огністий А.В., Бадзян В.Й. Стройові вправи в шкільній програмі. Методичні рекомендації / Огністий А.В., Бадзян В.Й. – Тернопіль: ТДПУ, 1998. – 15 с.

44. Огністий А.В., Власюк Р.А. Короткий гімнастичний термінологічний довідник / Огністий А.В., Власюк Р.А. – Тернопіль: СМТ "ТАЙП", 2014. – 40 с.

45. Огністий А.В., Власюк Р.А. Основні засоби гімнастики. Навчальний посібник / Огністий А.В., Власюк Р.А. – Тернопіль: СМТ "ТАЙП", 2015. – 241 с.

46. Огністий А.В., Огніста К.М., Петрица П.М. Бадмінтон в школі / Огністий А.В., Огніста К.М., Петрица П.М.. – [2-ге вид.]. – Тернопіль СМТ "ТАЙП", 2015. – 100 с.

47. Оздоровча фізична культура з основами-професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. / Огністий А.В. [та ін.] // за заг ред. А.В.Огністого. – Тернопіль: СМТ "ТАЙП", 2015. – 320 с.

48. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація / В.Г.Папуша. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.

49. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет / Л.И.Пензулаева. – М.: "Просвещение", 1983. – 95 с.

50. Смолевский В. М. Гимнастика и методика преподавания / В.М.Смолевского– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 420 с.

51. Смолевский В. М. Гимнастика и методика преподавания / В.М.Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

52. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненко . — 2-е и ., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

53. Стройовий статут Збройних сил України . — МО України . - 1993.

54. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 "Физ. Культура" /Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.

55. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие / Зайцев А.А., Конева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. — Калининград, 1997. — 71 с.

56. Физическое воспитании и развитие дошкольников: учеб. пособ. / [С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова, О.А.Каминский и др.] под ред. С.О.Филиповой. — М.: издательський цент "Академия", 2007. — 224 с.

57. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. — методичний посібник / Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б.: Тернопіль "Астон", 1997. — 108 с.

58. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник / Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б.: Тернопіль: Астон, 1997. — 108 с.

59. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. — М.: Издательский цент "Академия", 2003. — 480 с.

60. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання / О.М.Худолій. — Харків, 1998. — 246 с.

61. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів / С.Ф.Цвек. — К: "Радянська школа", 1986. — 123 с.

62. Шиян Б. М. , Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання / Шиян Б.М. , Папуша В.Г., Приступа Є.Н. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.

63. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Практикум / Б.М.Шиян. — Львів: Світ, 1993. — 184 с.

64. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М.Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

65. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М.Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 248 с.

ДОДАТКИ
Рухливі ігри за направленістю для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Рухливі ігри за направленістю	Номер рухливої гри
3 елементами ходьби	5, 13, 26, 51, 54
3 елементами бігу	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 33, 34, 35,, 38, 39, 44, 47, 49, 52, 56, 57, 60, 61, 64
3 стрибками	4, 16, 18, 27, 50, 59, 60, 62, 63
3 прикладними вправами	12, 39, 50, 51, 63
3 танцювальними вправами	26
3 загальнорозвиваючими вправами	28, 30, 31, 43
3 стрійовими вправами	6, 36, 43, 54
3 метаннями	29, 46, 52, 58
3 рівновагою	3, 18, 50, 51, 63
3 акробатичними вправами	-
3 єдиноборствами	11
3 елементами лижної підготовки	32
3 елементами плавання	-

Рухливі ігри

№ Назва гри та зміст гри, завдання гри та методичні вказівки щодо організації і проведення

1

Біг пінгвінів

Дві команди шикуються в колони по одному за лінією старту. На відстані 10 м стоять стійки – крижини. За сигналом перші номери, затиснувши між колінами один волейбольний м'яч і тримаючи в руках другий, рухаються до крижини. Коли учасник добіжить до стійки, він передає обидва м'ячі в свою команду: один ударом ноги, другий кидком через майданчик, а сам стає в кінець своєї колони. Естафета закінчиться тоді, коли пінгвіни виконують перебіжки і м'ячі знову повернуться до першого гравця команди. Помилками вважається втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який стоїть перед лінією старту.

Для ускладнення гри відстань пробігання збільшується до 15 м. Інший варіант ускладнення проходить через зменшення

кількості учасників в команді та пробігання естафети два рази без зупинки.

Для полегшення умов гри вона проводиться з одним м'ячем чи на меншу відстань.

Гра може використовуватись для вдосконалення бігу та елементів баскетболу – передача м'яча.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

2

Біг стоніжок

Проти кожної команди на відстані 10-15 м від старту ставлять стійку. За командою „Руш!” гравці беруться за руки і біжать до своєї стійки, оббігають її, повертаються назад і стають за стартову лінію.

Ускладнення вправи проходить через збільшення довжини дистанції та кількості гравців. Гра використовується для вдосконалення бігу.

Під час бігу руки роз'єднувати не можна.

Рухлива гра великої інтенсивності з елементами бігу.

3

Біг з перешкодами

З бігом і стрибками: Гравців ділять на дві команди, які шикуються одна навпроти одної. Між ними встановлюють перешкоди: натягнутий шнур, а на певній відстані – гімнастична лава. За сигналом, гравці біжать, перестрибуючи через лаву і мотузку, і передають естафету іншим.

Гра використовується для вдосконалення бігу і стрибків.

Стрибки виконувати на обох ногах.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

З рівновагою: Перешкода гімнастична лава по якій треба перейти.

Гра використовується для вдосконалення рівноваги – розділ гімнастичні вправи.

Гра використовується для вдосконалення підлізання – розділ гімнастичні вправи.

З підлізанням: Перешкодою є стійки для стрибків з планкою або натягнутою мотузкою. Під перешкоду потрібно підлізти.

З переповзанням: Проводиться як одна із зустрічних естафет, але в один бік гравці переповзають, а в другий біжать. Перемагає та команда, яка швидше виконає завдання і у якої немає штрафних очок.

Гра використовується для вдосконалення переповзання – розділ гімнастичні вправи.

Рухливі ігри з елементами рівноваги, прикладних вправ.

4

Бігуни стрибуні

У кожній команді всі пари гравців тримають за кінці коротку скакалку. За сигналом перша пара кожної команди швидко

кладе скакалку на підлогу і двоє гравців біжать із початку своєї колони до її кінця ззовні колон, відтак поступово перестрибують через скакалки всіх пар, які стоять у колоні. Ставши на свої попередні місця, 2 гравці зупиняються і беруть скакалку знову за кінці. Щойно перша скакалка піднята з підлоги, гравці другої пари стрибають через неї, біжать від початку колони до кінця, відтак перестрибують через всі скакалки до попереднього місця і т. д. У такий спосіб перестрибують усі пари.

Гра використовується для вдосконалення стрибків – розділ прикладні вправи, та для формування уміння долати перешкоди.

Рухлива з елементами бігу стрибків, середньої інтенсивності.

Перемагає команда, яка швидше закінчить стрибки

5

Білі ведмеді

Обираються два ведучі – білі ведмеді. З одного боку майданчика креслять коло. Це крига, на яку стають ведмеді. Інші учні моржі або тюлені – бігають по майданчику. За сигналом вчителя ведмеді йдуть на полювання, тримаючись за руки. Спійманого гравця відводять на крижину. Потім ловлять ще одного гравця. Кожна спіймана пара стає ведмедями.

Через гру проходить вдосконалення елементів бігу. Ускладнення гри проходить через обмеження розмірів майданчику і збільшення пар „білих ведмедів”.

Забороняється штовхатись та ловити гравців за одяг.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами ходьби і бігу.

6

Вітер і флюгери

Вчитель з'ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід, потім пропонує їм таку гру.

Вчитель – вітер, учні – флюгери. Коли вчитель говорить: Вітер дме з півдня, флюгери повертаються на південь і приймають положення руки вперед. Коли вчитель говорить вітер дме із сходу – флюгери повертаються на схід. Якщо вчитель говорить – Буря, флюгери повертаються на місці, якщо штиль – усі завмирають. Гру проводять в швидкому темпі. Переможцем вважається той, хто зробить менше помилок.

Через гру вдосконалюються знання з природознавства, вихідні положення для загально розвиваючих вправ, елементи стройових вправ (повороти на місці)

Для ускладнення вчитель може виконувати різноманітні

руки, які виконують роль збиваючого фактору.

Рухлива гра малої інтенсивності з елементами стройових вправ.

7

Вибий ведучого

Гравці утворюють коло. У центрі кола стоїть ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець який виб'є ведучого, займає його місце.

Виробляється влучність кидків м'ячем у ціль.

М'ячем вибивати ведучого можна лише попавши йому в ноги.

Рухлива гра низької інтенсивності.

8

Влучно в ціль

Гравці команди №1 стоять в шерензі. За ними – кеглі. Гравці команди №2 стоять за середньою лінією майданчика. У кожного гравця по м'ячику. За сигналом гравці з м'ячиками намагаються збити кеглі противника який захищає їх. Виграє команда, яка збила більше кеглів.

Гра вдосконалює навичку метання м'яча та гру воротаря.

Ускладнення гри проходить через збільшення чи зменшення відстані кидка та кількістю гравців.

Рухлива гра низької інтенсивності.

9

Вовк і коза

Учні обирають вовка і козу, решта – пастухи. Узявшись за руки, пастухи рухаються колом. Вовк має спіймати козу, яка пасеться в полі (середині кола). Потрапити туди він може лише через ворота. Їх утворюють двоє гравців, які навмисно заманюють вовка, піднімаючи руки. Та тільки-но він хоче вскочити у ворота – руки опускаються. Якщо вовк упіймає козу, вона стає вовком, козою - хтось із гравців, які пропустили вовка, а вовк – пастухом.

Гра виховує колективні дії учнів.

Ускладнення гри проходить через збільшення учнів які є „вовками”.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

10

Вовк у канаві

Поперек майданчика креслять 2 лінії на відстані 1,5-2 кроки одна від одної. Це канава. У канаві стоять два гравці – це вовки. По обидва боки майданчика розташовані будиночки. За сигналом вчителя кози перебігають із одного будиночка в інший, перестрибуючи канаву. Вовки ловлять кіз. Коза, яку спіймали, виходить в бік. Виграють ті кози, які жодного разу не були спіймані.

Через гру вдосконалюється навичка стрибати та швидко-силові можливості.

Ускладнення гри проходить через збільшення ширини канави та збільшення дітей – „вовків”.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

11

Ворони

На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1 м. Гравці діляться на дві команди і стають відповідно на обидві лінії, спинами один напроти одного. Потім присідають, руки кладуть на коліна. І між командами починається така розмова: Вороно, вороно! – Що? – Де ти була? – В Києві. – Що ти там робила? – Черевички шила. – Якими нитками? – Шовковими, кожен день по парі. Сказавши це гравці спинами вперед наближаються один до одного і намагаються виштовхнути суперника за лінію. Перемагає команда, яка виштовхне більше гравців.

Через гру проходить вдосконалення силових можливостей через використання елементів єдиноборств.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані коридору.

Виштовхувати суперника можна лише в положенні присід.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами єдиноборств.

12

Вудочка

Учасники гри стають у коло. Ведучий, стоячи в центрі, крутить мотузкою (вудочкою), до якої прив'язана торбина набита піском, ганчір'ям чи м'яч, так, щоб торбина проходила під ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Всі уважно стежать, щоб торбинка яка рухається над підлогою, не торкнулась ніг. Учасник до ніг котрого торкнулась торбинка, виходить із гри (отримує штрафне очко) або змінює ведучого. Перемагає той хто уник торкання вудочки. Під час гри сходити з свого місця не дозволяється.

Через гру проходить вдосконалення стрибучості та спритності, реакції на рухомий об'єкт.

Ускладнення гри проходить через зміну швидкості крутіння в бік її збільшення.

„Вудочку” потрібно крутити на відстані 15-20 см від землі.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами прикладних вправ.

13

Голуби

Учасники гри стають у коло, один голуб – посередині. Всі діти ідуть в один бік, а голуб у протилежний. Гравці співають, голуб імітує слова пісеньки:

Летів голуб попід хмари, шукаючи собі пари.

Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку

Ти голубе, чого тужиш? Вибирай сам кого любиш.

Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку
Летів голуб по вулиці, збираючи в дзьоб пшениці.

Що назбирав у дзьобик, - своє, а ми собі обидва є.

За цими словами всі стають по двоє, голуб також старається знайти собі пару. Той хто залишиться один, стає голубом і гра продовжується. При кожному повторенні гри учасники підбирають собі іншу пару і рухаються у колі в протилежному напрямку. Кількість гравців має бути непарною.

Гра вдосконалює швидкість реакції, елементи ходьби.

Ускладнення проходить через зменшення чи збільшення розміру кола та кількості учнів, які є голубами.

Може використовуватись для вдосконалення стройового прийому рух по колу – розділ гімнастичні вправи.

При кожному повторенні гри учасник підбирає собі іншу пару і рухається у колі в протилежному напрямку.

Рухлива гра низької інтенсивності з елементами ходьби.

14

Гонка м'ячів

Гравці стають у широке коло і розраховуються на "перший-другий". Перші номери – одна команда, другі – друга. Два направляючі гравці – капітани. В них у руках м'ячі. За сигналом учителя капітани передають м'ячі по колу в протилежні сторони гравцям своєї команди. Перемагає команда, котра швидше поверне м'яч капітану. Одним із варіантів може бути коли м'ячі на початку гри знаходяться в учасників, що стоять напроти, і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, м'яч котрої наздожене м'яч суперників.

Через гру вдосконалюється уміння передачі м'яча – розділ спортивні ігри (баскетбол) та розвиток спритності.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані між гравцями однієї команди.

М'яч передається двома руками від грудей.

Рухлива гра середньої інтенсивності.

15

Горішки

Креслять коло посередині майданчика – сад. За садком – хатка для господаря. За сигналом учні біжать до саду, імітують зривання та збирання горіхів, співаючи:

Рвемо, рвемо горішечки,

Не боїмось тебе, панцю, ні трішечки.

Пан за горою, а ми за другою.

Дзень, дзень! Нема пана цілий день.

Зненацька з'являється господар, який починає доганяти учнів. Спіймані допомагають господареві ловити інших гравців. Гра продовжується до тих пір, поки господар не спіймає усіх, крім одного найспритнішого.

Через гру проходить вдосконалення елементів бігу та спритності.

Ускладнення гри проходить за рахунок збільшення чи зменшення зони де можна бігати (втікати).

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами ходьби і бігу.

16

Горобці-стрибунці

Горобці стрибають у коло. Ворона бігає в середині кола і намагається доторкнутися рукою до горобців. Коли горобцям загрожує небезпека, вони швидко вистрибують із кола. Якщо ворона зловила горобця, коли він був у колі, він стає вороною і гра повторюється. Виграє той, хто не був вороною.

Через гру проходить вдосконалення умінь стрибати спиною вперед.

Ускладнення гри проходить через збільшення чи зменшення діаметра кола, числа дітей, які виконують роль „ворони”.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу стрибків

17

Гра у квадраті

Креслять квадрат із сторонами від 6 до 10 м. Всередині квадрата позначають коло 1,5-2 м. Гравців поділяють на 4 команди, які розташовуються на 4-х сторонах квадрата. Один із гравців кожної команди із м'ячем у руках стоїть у колі навпроти шеренги своїх гравців.

За умовним сигналом учителя, гравці, що стоять всередині кола, кидають м'яч по черзі гравцям своєї команди, починаючи із лівого флангу, а доставши його знову кидають другому, третьому, - аж до останнього. Останній гравець із шеренги, доставши м'яча, біжить з ним у коло. Гра триває доти, поки той, що стояв першим у колі, не прибіжить знову у коло. Виграє та команда, гравці якої швидше за інших побувають у колі.

Через гру проходить вдосконалення спритності та елементів спортивних ігор (баскетбол).

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані кидків м'яча.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

18

Гречка

Усі беруться за руки і піднімають ліву, або праву ногу. Зоставшись, на одній нозі починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук гречки, чорні овечки.

А я гречки намелю, гречаників напечу.

Через гру проходить вдосконалення рівноваги та стрибучості.

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості учасників.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами рівноваги і стрибків.

19

Гусениця

Команди по 8-10 чоловік стають у колони по одному, розподіляються за порядком номерів і беруться руками за шнур: парні – вправо, непарні – вліво. За сигналом вчителя команди рухаються вперед, оббігають прапорець і швидко рухаються назад. Потім гравці беруться за шнурок другою рукою і гра повторюється. Після 3-4 перебіжок визначається переможець – команда, яка більше число разів поверталась першою до стартової лінії.

Через гру проходить вдосконалення колективних дій і швидкості.

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості гравців і довжини про бігання дистанції.

Під час гри шнурок не можна випускати з рук.

Рухлива гра великої інтенсивності з елементами бігу.

20

Два кола

На майданчику креслять два кола, у кожне з яких стає 1 гравець. Решта бігають по майданчику між колами і намагаються впіймати м'яч, який передають один одному гравці-ведучі. Коли м'яч буде впійманий, ведучі міняються.

Через гру проходить вдосконалення спритності, стрибучості та навички передачі м'яча в баскетболі (розділ спортивні ігри).

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані між колами.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

21

Два мало – третій непотрібний

Усі гравці, крім двох ведучих, розраховуються по два і стають попарно один за одним по колу обличчям до центру. Пари розташовуються на віддалі 1-2 кроки одна від одної.

Ведучі бігають поза колом: один утікає, а другий наздоганяє. Рятуючись, перший гравець повинен стати спереду будь-якої пари і сказати: "третій зайвий". Останній з цієї пари вибігає із свого місця і починає доганяти другого, котрий на цей раз повинен утікати. Виграє той, кого не поквачить "третій зайвий".

Через гру проходить вдосконалення уважності і спритності.

Ускладнення гри проходить через збільшення діаметра кола.

Бігати через коло не можна. Якщо ведучий поквачив того, хто втікає, вони міняються ролями. Гравець, що втікає не має права пробігати більше одного кола.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

22

Два морози

Двоє ведучих – морози – звертаються до гравців:

Ми два брати молоді,

Два морози удалі.

Я мороз - Червоний ніс,

Я мороз – Синій ніс.

Хто з вас не боїться

В путь дорогу пуститься

Учні відповідають: Не боїмося ми погроз, і не страшний нам мороз. І перебігають на протилежну сторону майданчика. Морози по дорозі заморожують учнів, доторкаючись до них.

Через гру проходить вдосконалення швидкості і спритності.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані між безпечними зонами і збільшенням кількості гравців, які є морозами.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

23

День і ніч

На відстані 2-3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. З обох боків від них, на відстані 15-20 м креслимо лінії будинків. Дітей ділять на дві команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернені спинами один до одного. Перша команда – День, друга – Ніч. За сигналом вчителя: День! – команда Ніч втікає у свій будиночок, а команда День доганяє їх, і навпаки. Перемагає команда, у якої більше спійманих гравців.

Через гру проходить вдосконалення спритності, швидкості і уважності.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані між будинками.

Рухлива гра великої інтенсивності з елементами бігу.

24

Дзвоник

Гравці довільно розміщуються на майданчику. Вчитель вибирає ведучого. За сигналом вчителя гравці бігають по майданчику і передають один одному дзвоник. Ведучий намагається торкнутися учня із дзвоником у руках. Спійманий учень стає ведучим. Гра повторюється.

Через гру проходить вдосконалення спритності і швидкості. Ускладнення гри проходить через збільшення числа ведучих.

Ведучий під час гри повинен торкатись лише учнів зі дзвоником.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

25

До своїх прапорців

Учні групуються у кілька кіл, у середині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом керівника усі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на інші місця. Відтак керівник наказує: "До своїх прапорців!". Кожна група повинна віднайти свій прапорець і утворити коло навколо учня з прапорцем. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

Через гру проходить вдосконалення спритності. Швидкості та уміння шикуватись у коло (розділ стройових вправ).

Ускладнення проходить через збільшення числа прапорців чи кількості учнів, які утворюють коло.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

26

Дрібушечки

Гравці стають у коло й, побравшись за руки, ходять то в один, то в другий бік, співаючи:

Дрибу, дрибу, дрібушечки, наїмося петрушечки.

Диб, диб до води, наїмося лободи.

Дрибу, дрибу, дрібушечки, погубили черевички;

Туди, сюди до води, шу, шу, шу он – туди!

В цей час в середині кола пара або дві пари дітей крутяться то вправо, то вліво, міцно тримаючись руками навхрест. Тіло вигинається назад, ступні ніг разом, ноги у колінах не зігнуті.

Пізніше у коло по черзі виходять інші пари. Можуть одночасно крутитися дві пари дітей, тоді одна пара тримається за руки навхрест зверху, а друга – знизу.

Через гру проходить вдосконалення руху по колу та

виконання танцювальних рухів.

Ускладнення проходить через збільшення кількості учні які беруть участь у грі.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами ходьби і танцювальних вправ.

27

Зайці в городі

Накреслити 2 концентричні кола на відстані 3-4 м. Внутрішнє коло – город, в якому стоїть сторож. Усі інші гравці зайці знаходяться між колами, вони стрибають то в город, то назад. Сторож починає ловити зайців. Коли спіймано 3-4 зайців, призначається новий сторож.

Через гру проходить вдосконалення стрибучості, уміння стрибати вперед і спиною вперед.

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості сторожів.

Доганяти зайців сторож може лише до зовнішнього кола.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами стрибків.

28

Зайці в лісі

Для гри вибирають зайців і лисицю, інші учні – дерева. По різних сторонах майданчика проводять лінії – це поля. Зайці повинні перебігти з однієї сторони на іншу, втікаючи від лисиці. Дереву заважають лисиці бігати по лісі, вони беруться за руки, махають ними, присідають. Гра закінчується, коли всі зайці перейдуть на іншу сторону.

Через гру проходить вдосконалення спритності.

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості гравців, які є лисицями.

Зупиняти лисицю руками не можна.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу і загальноорозвиваючих вправ.

29

Захисник фортеці

Малюють коло діаметром 5-10 м. В центрі якого креслять менше коло, в яке ставлять три зв'язаних гімнастичних палиці чи кладуть м'яч, кеглі, будь-який інший предмет. Вибирають 1-3 захисники фортеці, інші гравці стають за колом, їм учитель дає волейбольний м'яч. Завдання: поцілити м'ячем у предмет, що знаходиться у центрі кола. Захисники повинні цьому перешкодити, відбиваючи м'яч руками і ногами закриваючи мішень. Якщо нападаючим вдається збити фортецю, захисники програють і на їх місце призначаються нові. Відбиваючи м'яч, захисник, не має права заходити в менше коло.

Через гру проходить вдосконалення метання м'яча та дій воротаря у футболу (захисники фортеці).

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості м'ячів і зменшення кількості захисників фортеці.

Переможцями вважаються захисники, котрі найдовше захищали фортецю.

Збити фортецю можна лише тільки з-за лінії великого кола. Нападаючий не має права кидати м'яч декілька разів підряд.

Рухлива гра малої інтенсивності з елементами метання.

30 Земля, вода, вогонь, повітря

Ведучий кидає м'яч одному з гравців і вигукує одне з 4 слів: земля, вода, вогонь, повітря. Якщо він скаже земля, то той, хто зловить м'яча називає свійську чи дику тварину, вода – рибу, повітря – птаха, вогонь – всі учасники гри махають руками і швидко повертаються кругом.

Через гру проходить вдосконалення спритності і передачі м'яча – розділ спортивні ігри (баскетбол) та знайомством з явищами природи і рослинним світом.

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості ведучих від двох і більше.

Рухлива гра малої інтенсивності з елементами загальнорозвиваючих вправ.

31 Зівака

Учні стають у колі на відстані одного кроку один від одного, перекидаючи м'яч по колу і називаючи ім'я того, хто має ловити. М'яч перекидають доти, поки хтось з гравців його не випустить. Той хто випустив м'яч, стає в центр кола і виконує 1-2 вправи з м'ячем, причому вправи завдають самі гравці.

Через гру проходить вдосконалення спритності та уміння передачі м'яча (розділ спортивні ігри – баскетбол).

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості учасників.

Імена потрібно називати голосно і чітко лише після чого кидати м'яч.

Рухлива гра малої інтенсивності з елементами загальнорозвиваючих вправ.

32 З гори у ворота

Учасники гри поділяються на дві команди. На схилі гори встановлюються ворота з лижних палиць. Гравці по черзі спускаються у низ, намагаючись проїхати крізь ворота, та не зачепити їх. Той кому це не вдається, одержує штрафне очко. Перемагає та команда, яка має меншу суму штрафних очок.

Через гру проходить вдосконалення уміння пересуватись на лижах (спускатись з гірки).

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості перешкод (воріт).

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами лижної підготовки.

33

Естафетна паличка

Учні розприділяються на дві команди. Гравці кожної команди стають один за одним. За сигналом, учасники, що стояли першими, біжать до зазначеного місця і повертаються назад, передаючи естафетну паличку наступним гравцям, а самі стають позаду. Одержувачі естафети виконують усе як попередні учасники. Команда, яка закінчила біг першою, переможе.

Через гру проходить вдосконалення спритності і швидкості.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані пробігання та кількості повторів.

Не можна вибігати без естафетної палички.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

34

Квіти і вітер

Учні діляться на дві команди: квіти і вітер. Квіти тихо називають себе. Вітер намагається відгадати назву квітки. Коли відгадає, тоді квітки утікають до своєї хатки, а вітер ловить. Кого зловить той переходить у полон до вітру. Якщо вітер не вгадує (може назвати три квітки), гра починається з початку. Через деякий час – міняються ролями.

Через гру проходить вдосконалення спритності, кмітливості і назв рослин (квітів).

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані пробігання.

Рухлива гра малої інтенсивності з елементами бігу.

35

Кіт і миша

Учні беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців залишаються в середині: дівчинка – “миша”, хлопчик – “кіт”. Усі діти піднімають з’єднані руки в гору, “миша” втікає від “кота” по під гравців. Коли біжить кіт, гравці руки опускають вниз і присідають, але тут же піднімаються, пропускаючи “кота”. “Мишу” затримувати не можна. Після того, як кіт спіймає мишу, вибирають нових ведучих і гра продовжується.

Через гру проходить вдосконалення спритності та колективних дій.

Ускладнення гри проходить через збільшення пар „мишей” і „котів”, чи призначається два „кота” і одна „мишка”.

Якщо “кіт” не зміг спіймати за 20-30 с. “мишу”. То їх замінюють інші гравці. “Кіт” не має права хватати чи штовхати “мишу”, досить легко доторкнутись до неї.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

36

Клас струнко

Учні стоять в шерензі. Виконують стройову команду, якщо перед нею звучить слово клас. Хто помилиться робить крок назад, але продовжує грати. Програє той, хто зробить більше кроків від строю.

Через гру проходить вдосконалення стройових прийомів – розділ гімнастика.

Ускладнення гри проходить через збільшення швидкості подачі команд.

Рухлива гра малої інтенсивності з елементами стройових вправ.

37

Крізь обруч

Гравці діляться на дві - три команди і шикуються в колону по одному. На відстані 3-5 м навпроти кожної команди лежать 2 обручі і на відстані 3-4 м від них – м'яч. За сигналом вчителя перші гравці кожної команди біжать до першого обруча, зупиняються перед ним, беруть його обома руками, піднімають над головою, надягають на себе, присідають кладуть його на землю, біжать до другого обруча, стають у центр обруча, піднімають над головою і кладуть на місце. Після того гравці оббігають м'яч (справа) і повертаються назад. Гравець який прибіг першим, приносить команді 1 очко. Виграє команда, у якої більше очок.

Через гру проходить вдосконалення спритності.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані про бігання і кількості перешкод (обручів).

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

Лисиця і заєць

Учні стають у різних кінцях майданчиків попарно, лицем один до одного, узявшись за руки. Обирають одного зайцем, другого – лисицею. Лисиця доганяє зайця, а заєць, втікаючи поміж парами, ховається в “нору”: стає у середину будь-якої пари, спиною до одного з гравців. Той стає зайцем і втікає, й так само ховається через декілька секунд до іншої нори. Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає лисицею, а лисиця зайцем. Якщо лисиця не змогла спіймати зайця приблизно за одну хвилину її змінюють. Зайці повинні якомога частіше ховатись і кожного разу в іншу нору, щоб усі гравці побували у ролі зайця чи лисиці.

Через гру проходить вдосконалення спритності.

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості пар „зайців” і „лисиць” чи відстані між норами.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

Лисиця і курчата

На одному боці майданчика – курник. На протилежному боці – нора для лисиці. Подвір’я – середина майданчика. Одна дитина – лисиця, інші курчата. На слова вчителя Лисиця! Курчата тікають до курника і стають на лаву. Лисиця ловить курчат. Гра повторюється кілька разів.

Через гру проходить вдосконалення спритності і швидкості.

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості „лисиць” від двох і більше.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу та прикладних вправ.

М’яч середньому

Капітан по черзі кидає м’яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м’яч від останнього гравця, капітан підіймає його в гору. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу м’яча капітану по колу.

Через гру проходить вдосконалення спритності та уміння передачі м’яча від грудей - розділ спортивні ігри (баскетбол).

Ускладнення гри проходить через збільшення діаметра кола в якому стоять учасники.

Рухлива гра середньої інтенсивності.

М’яч у колі

Гравці шикуються у коло на відстані витягнутих рук. Двоє ведучих стоять у центрі кола. М’яч в одного з гравців. За командою гравці перекидаються м’ячем так, щоб до них не торкнулись ведучі і щоб м’яч не впав. Коли одному з гравців це не вдається, то він міняється ведучим.

Через гру проходить вдосконалення спритності та елементів

гри у баскетбол (передача м'яча).

Ускладнення гри проходить через збільшення діаметра кола. Рухлива гра середньої інтенсивності.

42

М'яч ведучому

Гравці стоять у колі. У центрі кола – ведучий, який відбиває м'яч комусь із гравців. Гравець руками відбиває м'яч іншому гравцеві або ведучому. М'яч не повинен торкнутися землі. Якщо ж торкнувся, то гравець, у якого був м'яч, стає ведучим. Кращими є ті учні, які жодного разу не водили.

Через гру проходить вдосконалення спритності та елементів гри у баскетбол (передача м'яча без його зупинки).

Ускладнення гри проходить через збільшення діаметра кола.

Рухлива гра середньої інтенсивності.

43

Метелики

Гравці – метелики – стоять за лінією у довільному порядку. На слова вчителя, метелики в садок полетіли, діти відводять руки в сторони, бігають. За словами: на квіточки біленькі всі тихенько сіли, діти присідають. За сигналом У-у-у метелики тікають із садочка на край майданчика і шикуються. Виграє той гравець, який перший прибіг за лінію старту і став струнко.

Через гру проходить вдосконалення спритності та уважності.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані зони пробігання.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами стройових і загальноорозвиваючих вправ.

44

Місяці

Гравець, який стоїть між лініями, виголошує назву одного з місяців року. Діти, що народилися у тому місяці, мають перебігти по колу між двома лініями, а ведучий їх ловить. Зловлений стає помічником ведучого. Гра триває, поки не залишиться один гравець, який стає переможцем.

Через гру проходить вдосконалення спритності та знань місяців року.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані між лініями.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

45

Мовчанка

Коли учні дуже шумлять або не можуть довго вгамуватись, потрібно скоромовкою промовити:

Іду до дому, на зелену солому.

На тій соломі здохла жаба.

Хто пискне той жабу хлисне.
Мені можна говорити сто раз,
А другому – ані раз!
Усі замовкають. Ведучий намагається викликати на розмову
кого-небудь всілякими способами. Хто перший заговорить,
той програв.

*Через гру проходить вдосконалення дисциплінованості,
уважності та колективних дій.*

Рухлива гра малої інтенсивності.

46

М'яч через шеренгу

Перша команда розташовується по обидва боки другої
команди, яка стоїть на повздовжній лінії, і перекидає м'яч
через гравців. Гравці другої команди намагаються відбити
м'яч. Якщо він пролетів крізь стрій не зачеплений, команда
одержує одне очко. Через 4-5 хв. команди міняються місцями
і гра повторюється. Перемагає команда, яка набрала більше
очок

*Через гру проходить вдосконалення спритності та елементів
гри у баскетбол (передача м'яча).*

*Ускладнення гри проходить через збільшення відстані між
шеренгами.*

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами метання.

47

Невід

Розмічається майданчик для гри, розміри приблизно, як
баскетбольний. Гравці вільно пересуваються в межах
майданчика. Двоє з них за завданням вчителя, беруться за
руки і ловлять інших. Наздогнавши когось, вони повинні
з'єднати руки так, щоб впійманий потрапив у коло. Тепер
вони троє ловлять усіх інших. Кожен впійманий стає
частиною неводу. Гра продовжується до того часу, поки
неводом не будуть упіймані усі рибки, тобто всі ніші гравці.

Через гру проходить вдосконалення спритності і швидкості.

*Ускладнення гри проходить через збільшення неводу до
двох.*

*Рибки не мають права вибігати за межі майданчика,
вириватись, добровільно потрапляти у невід.*

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

48

Не давай м'яч ведучому

Учасники гри шикуються в коло. В центрі кола ведучий.
Відстань між учасниками 1,5 м. За командою вчителя гравці
передають м'яч один одному. Завдання ведучого перехопити
цей м'яч. Гравець, з вини якого ведучий перехопив цей м'яч,

стає ведучим.

Через гру проходить вдосконалення спритності та елементів гри у баскетбол (передача м'яча).

Ускладнення гри проходить через збільшення діаметра кола.

Не можна викидати м'яч з рук гравців. Потрібно лише його перехоплювати.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

49

Обжени м'яч

Учні стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук один від одного. За коло виходить ведучий. Через 5-6 чол. від того місця по колі, де стоїть ведучий, одному з гравців дається м'яч. Після слів вчителя Увага! М'яч! Учні починають передавати м'яч один одному. Ведучий біжить у тому напрямку, куди передається м'яч. Він намагається швидко обігнати коло, встати на те місце, де він почав бігти і при тому прибігти раніше, ніж м'яч повернеться знову до гравця, який почав передачу. Ведучий виграє, якщо це йому вдається зробити. Після перебіжки ведучий встає на місце гравця, який почав передачу, і отримує від нього м'яч. Гравець, який почав передачу, йде водити і стає за колом. Якщо не вдається це зробити, то він продовжує водити ще раз. Потім обирають нового ведучого.

Через гру проходить вдосконалення спритності та елементів гри у баскетбол (передача м'яча).

Ускладнення гри проходить через збільшення кількості учнів та відстані між ними.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

50

Односкок

У кожній колоні гравці розраховуються на 1-2. В учасників першої пари – по фанерному квадрату 30х30 см. За сигналом На старт! – вони починають переправу: другий номер стає ногами на квадратик на відстані 1 кроку перед ним. За командою Руш! – другий номер стрибає на квадратик, що лежить перед ним, а перший – переставляє квадратик, що звільнився, уперед. Що швидше вони дістануться до прапорця, встановленого за 15 м, то краще. Повертаючись назад, перший стрибає, а другий переставляє квадрати.

Через гру проходить вдосконалення спритності та стрибучості.

Ускладнення гри проходить через зменшення розмірів квадратів чи збільшення відстані між ними.

Ставати на квадрат потрібно лише після того як його покрадуть.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами стрибків, рівноваги і прикладних вправ.

51

Пан і слуга

Гравці утворюють коло, тримаючись за руки, лицем до середини. Двоє із зав'язаними очима ходять у колі. Один – пан, другий – слуга. Пан шукає слугу і кличе: Петя де ти? Отримавши відповідь: Я тут!, пан спішить у напрямі голосу. Але слуга змінює своє місце, щоб уникнути пана. Коли пан піймає слугу, гру продовжують інші гравці.

Через гру проходить вдосконалення орієнтування в просторі.

Ускладнення гри проходить через збільшення кола та кількості ведучих.

Не можна ловити „слугу” за речі, лише за руки.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами ходьби, рівноваги і прикладних вправ.

52

Пень

Усі стають півколом на відстані 3 м один від одного. Кожний креслить навколо себе коло. Гравці розподіляться за порядком й пишуть у колах і на палицях свої номери. На відстані 20-25 м від гравців ведучий ставить пень. Гравці по черзі кидають палиці, намагаючись влучити в пень. Якщо хтось збив пень – усі гравці біжать по свої палиці. Ведучий швидко ставить пень і займає чиєсь місце в колі. Хто залишився без місця той і ведучий

Через гру проходить вдосконалення окоміру і навички влучності метання та спритності.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані до пенька чи зменшення його розмірів.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу і метань.

53

Передай сусіду

Учні утворюють коло і присідають. У центрі – ведучий. Гравці котять м'яч один одному, а ведучий намагається перехопити його. Якщо йому вдається це зробити, то на його місце стає той, хто останнім котив м'яч.

Через гру проходить вдосконалення спритності.

Ускладнення гри проходить через збільшення кола та кількості ведучих.

Ведучий може лише торкатись м'яча, а не гравців.

Рухлива гра середньої інтенсивності.

54

Подояночка

Учні беруться за руки і стають у коло. Вибирають подояночку. Гравці, співаючи, ідуть по колу, а подояночка у середині кола робить все, про що мовиться у пісні:

Десь тут була подояночка, десь тут була молодесенька.

Тут вона стала до землі припала, личка не вмивала, бо води не мала.

Ой устань, устань, подояночко, умий личко, як та скляночку,

Візьмися вбочки, за свої сорочки, - підскоч до краю, - бери сестру скраю.

Подояночка вибирає когось із кола і стає на його місце.

Через гру проходить вдосконалення руху по колу.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами ходьби і стрйових вправ.

55

Потяг

Учні стають у колону, кладуть руки на плечі попереднього гравця. Обираються два гравці – кондуктори. Вони стають збоку від колони. За сигналом вчителя потяг починає рухатись. Пізніше оголошуються станції, на яких діти розходяться. За сигналом кондуктора діти знову утворюють потяг, стають на свої місця і продовжують рух.

Через гру проходить вдосконалення стрйового прийому шикунання в одну колону.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами ходьби і стрйових вправ.

56

Птахи

Діти жеребкуванням вибирають, або призначаються вчителем господар і яструб. Решта учнів – птахи. Господар потай від яструба називає кожного учасника гри: зозуля, ластівка, горобець, ворона, синиця, чайка, снігур, тощо.

Прилітає яструб. Між господарем і яструбом відбувається діалог: За ким ти прилетів? – За пташкою. – За якою? – За зозулею (горобцем, вороною і т. д.). названа пташка вибігає з гурту і яструб намагається її спіймати. Якщо ж яструб назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий замінює його. Гра триває доти, доки яструб не переловить усіх пташок.

Через гру проходить вдосконалення спритності та знання птахів.

Ускладнення гри проходить за рахунок того, що спіймані пташки отримують додаткове завдання вчителя: наприклад, стрибати через скакалку.

Пташкам не можна вибігати за межі майданчика.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

57

Сірий вовк

Вибраний лічилкою вовк ховається, а діти, рвучи горішки, примовляють:

І рву, і рву горішечки, не боюся вовка анітрішечки.

Вовк за горою, а я за другою, вовк у жупані, а я в сарафані.

Після цих слів вовк вибігає і ловить, а всі розбігаються. Кого вхопить, той стає вовком, і гра продовжується.

Через гру проходить вдосконалення спритності.

Ускладнення гри проходить за рахунок збільшення кількості ведучих (вовків).

Хто вибігає за межі майданчика той попадає до вовка в полон.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

58

Сніжками по м'ячу

Учасники ліплять снігову бабу і встановлюють їй на голову м'яч. Шикуються гравці на лінії вогню в одну шеренгу на віддалі 10-12 м від снігової баби. За сигналом (свисток) вчителя гравці по чергово намагаються влучити сніжками в м'яч. За кожне вдале влучання гравець отримує очко. Гру повторюють декілька разів. Перемагає той гравець, який в сумі має більше влучень. Проводити цю гру можна і як командну.

Через гру проходить вдосконалення метання у вертикальну ціль.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані до снігової баби.

Кидати сніжками потрібно по черзі.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами метання.

59

Стрибки командою

За сигналом гравці всіх команд починають стрибати (не згинаючи ноги в колінах) на двох ногах, просуваючись вперед до кінця доріжки. Потім повертаються на 180° і продовжують рухатись до лінії старту. Переможе команда, яка швидше перетне стартову лінію.

Через гру проходить вдосконалення спритності та уміння стрибати на двох ногах.

Ускладнення гри проходить через збільшення довжини дистанції.

Рухлива гра великої інтенсивності з елементами стрибків.

60

Стрибунці

Гравці діляться на дві команди. На майданчику окреслюють дім стрибунців. Команди вибирають капітанів. Капітан стрибунців посилає одного гравця в поле. Він скаче на одній нозі і ловить гравців команди бігунів. Через 10-15 с. командир повертає його на місце – Додому. Гру продовжує наступний гравець. Спіймані бігуни йдуть у полон до стрибунів у вказане їм місце. Гра закінчується тоді, коли всі гравці в полі будуть спіймані.

Через гру проходить вдосконалення спритності та уміння стрибати на одній нозі.

Ускладнення гри проходить через збільшення часу ловіння суперника.

Ловити суперника потрібно стрибаючи на одній нозі.

Рухлива гра великої інтенсивності з елементами бігу і стрибків.

61

Струмок

За сигналом направляючі кожної з команд біжать до місця повороту, оббігають предмет, повертаються до своїх команд і беруть за руку чергового учасника. Тепер вони біжать парами, тримаючись за руки, оббігають місце повороту і повертаються знову до команд. Після цього в гру вступають треті номери команд, які беруться за руки з другими, і так доти, поки всі гравці не пробіжать. Перемагає команда, яка закінчить біг першою без порушень правил.

Через гру проходить вдосконалення спритності та колективних дій.

Ускладнення гри проходить через збільшення дистанції і зменшення чи збільшення кількості гравців.

Під час бігу руки роз'єднувати не можна.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

62

У річку гоп

Дві шеренги стають на віддалі 3-4 м. Ведучий дає команду: У річку - гоп! – всі стрибають уперед. – На берег, - гоп! Всі стрибають назад. Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

Через гру проходить вдосконалення спритності та уміння стрибати на двох вперед і спиною вперед.

Ускладнення гри проходить через прискорення подачі команд і тривалості гри.

Стрибати потрібно лише після команди.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами стрибків.

63

Хто швидше

На майданчику креслиться рівчак (вузький коридор) та зупинки (кола діаметром 30-40 см). Гравці по черзі стрибають по купинах і перестрибують рівчачок, намагаючись не наступити на лінію перешкоди. Переможцями оголошуються ті гравці, які не мають штрафних очок та швидше за інших перетнули лінію фінішу. Цю гру можна проводити і як командну

Через гру проходить вдосконалення спритності та рівноваги.

Ускладнення гри проходить через збільшення відстані між купинами.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами рівноваги, стрибків, прикладних вправ.

64

Швидко по місцях

Гравці шикуються в одну шеренгу чи інший стрій, у залежності від підготовленості школярів. За командою вчителя "На прогулянку!" всі учні розбігаються по майданчику. За командою "Швидко по місцях!" всі повинні вишикуватись у вихідне положення. Хто із гравців швидше займе своє місце, той стає переможцем. Після першої команди не можна залишатись на своєму місці.

Через гру проходить вдосконалення виконання стройового прийому шикування в одну шеренгу.

Ускладнення гри проходить через зміну місця шикування.

Забороняється штовхатись.

Рухлива гра середньої інтенсивності з елементами бігу.

Спортивна абетка



Аа

Акробат

Він стрункий і гнучкий
Робить стійку й сальто
Звуть його, як?
Дуже просто.....

Вивчив літеру вивчи вправу



Ходьба на місті
(виконувати 2-3 хв.)



Бб

Бейсбол

Биткою у м'яч вдаряй
Спритність свою розвивай

Вивчив літеру вивчи вправу



Стати на носочки,
руки в сторони
(виконувати 8-10 раз)



Вв

Велосипед

Що за коник є у мене:
Металевий і зелений,
Є сидельце й віжки в
нього, і колеса, а не
ріжки

Вивчив літеру вивчи вправу



Рухи стопами вліво і
вправо
(виконувати 8-10 раз)



Гг

Гольф

Ключкою у м'яч вдаряй
І у лунку попадай

Вивчив літеру вивчи вправу



Вправа одівання чобітка
(виконувати 8-10 раз)



Дд

Дискобол

Круглий наче сковорідку
Він на дальність диск
метає

Вивчив літеру вивчи вправу



Вправа рухи пальчиками
ніг
(виконувати 8-10 раз)



Ее

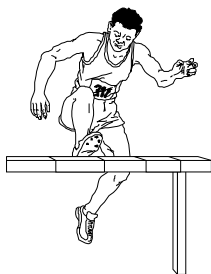
Естафета

Паличку швидко ти
приймай
І до фінішу добігай

Вивчив літеру вивчи вправу



Ходьба з високим
підніманням ніг
(виконувати 1-2 хв.)



Єє

бар'Єрний біг

Швидкість треба нам
набрати
Щоб бар'єр здолати

Вивчив літеру вивчи вправу



Сидячи ноги нарізно –
нахили вперед
(виконувати 8-10 раз)



Жж

Жокей

Кінь біжить
На ньому лицар
В спорті зветься він

Вивчив літеру вивчи вправу



Колові рухи руками
(виконувати 8-10 раз)



Зз

Змагання

Боротьба за перше місце
Зветься як

Вивчив літеру вивчи вправу



Вправа "млин"
(виконувати 8-10 раз)



Ии

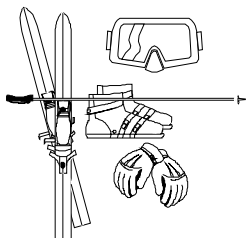
гірськолижНИК

З гірки швидкість набирає
Між стовпами пролітає

Вивчив літеру вивчи вправу



Вправа відведення
прямих рук назад
(виконувати 8-10 раз)



Ii

Інвентар (для катання на лижах)

Дві дощечки, дві сестри
Несуть мене з гори

Вивчив літеру вивчи вправу



Колові рухи
передпліччями
(виконувати 8-10 раз)



İi

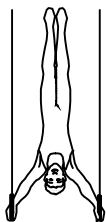
Їзда на велосипеді

Ясним ранком, вздовж
дороги
На траві блищить роса
По дорозі їдуть ноги
І біжать два колеса

Вивчив літеру вивчи вправу




Колові рухи руками
вперед і назад
(виконувати 8-10 раз)

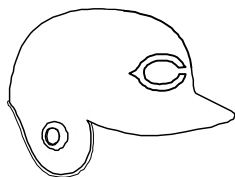


Йй

**стіЙка на
руках**

На руках як на ногах
Її стоять так само


Вивчив літеру вивчи вправу	
	Колові рухи кистями (виконувати 8-10 раз)



Кк

Кепка

Захист ми від сонця маєм
На заняття одягаєм

Вивчив літеру вивчи вправу	
	Колові рухи плечима (виконувати 8-10 раз)



Лл

Лижник

Дерев'яні дві дощечки
Мчать мене у низ на в скачки,
А коли я спотикаюсь
За дві палиці тримаюсь

Вивчив літеру вивчи вправу



Хлопки руками спереду і
за спиною
(виконувати 8-10 раз)



Мм

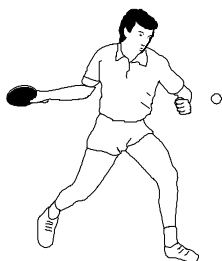
М'яч

Кинеш в річку він не тоне
Б'єш об стінку він не стогне
Кинеш в землю вверх летить

Вивчив літеру вивчи вправу




Вправа боксер
(виконувати 8-10 раз)



Нн

Настільний теніс

М'яч стрибає через сітку
Від ракетки до ракетки


Вивчив літеру вивчи вправу	
	<p>Рухи руками за спиною (виконувати 8-10 раз)</p>



Оо

Окуляри для плавання

Щоб вода не заважала
..... одягай

Вивчив літеру вивчи вправу	
	<p>Руки вгору - колові рухи тулубом (виконувати 8-10 раз)</p>



Пп

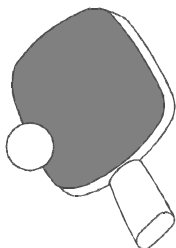
Пірнальник

Маску, трубку й ласта має
І у воду він пірнає

Вивчив літеру вивчи вправу



Нахили тулуба
(виконувати 8-10 раз)



Рр

Ракетка

Я маленька і зручна
М'ячик спритно відбива

Вивчив літеру вивчи вправу



Колові рухи тазом
(виконувати 8-10 раз)



Сс

Суддя

Він у матчі головний
За порядком дивиться
І дає свисток гучний
Якщо хтось помилився

Вивчив літеру вивчи вправу



Нахил вперед – хлопок
між ногами
(виконувати 8-10 раз)



Тт

Турист

З рюкзаком за спиною
В ліс і в гори він іде
На багатті їсти варить
І в наметі спить

Вивчив літеру вивчи вправу



Випад – руки в сторони
(виконувати 8-10 раз)



уу

фУтбол

Цю гру люблять всі на світі
І дорослі й малі діти
М'яч удар і крики гол!
Пречудова гра

Вивчив літеру вивчи вправу



Махи ногою
(виконувати 8-10 раз)



Фф

Фігурне катання

Як же зветься цей танок
На льоду і в ковзанах

Вивчив літеру вивчи вправу



Утримання рівноваги на
підвищенні
(утримувати 10 с.)



Xx

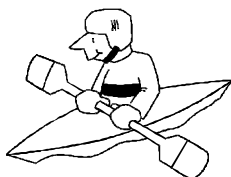
Хокей

Чорна мишка через лід
Бігла, полишивши слід,
А за нею хлопець квапить
Дерев'яну гнуту лапу

Вивчив літеру вивчи вправу



Хлопок – присід
(виконувати 8-10 раз)



Цц

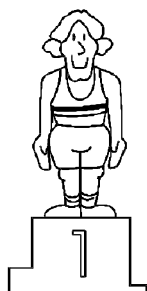
гребець

Він гребе веслом об воду
Човен рухає вперед

Вивчив літеру вивчи вправу




Нахили з хлопками
(виконувати 8-10 раз)

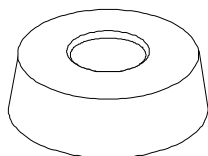


Чч

Чемпіон

Як звати переможця
спортивних змагань?


Вивчив літеру вивчи вправу	
	<p>Ходьба з оплесками під коліном (виконувати 2-3 хв.)</p>

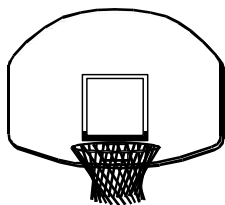


Шш

Шайба

Чорна мишка бігла через
лід,
На льоду лишила слід.

Вивчив літеру вивчи вправу	
	<p>Лежачи на спині кола руками (виконувати 8-10 раз)</p>



Щит баскетбольний

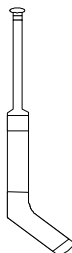
Щщ

Баскетбольний м'яч
летить
Прямо в баскетбольний
.....

Вивчив літеру вивчи вправу



Сидячи ноги нарізно –
нахили вліво і вправо
(виконувати 8-10 раз)



ключка

Юю

Нею грають у хокей

Вивчив літеру вивчи вправу



Лежачи на спині – рухи
ногами
(виконувати 8-10 раз)



Яя

Ядро

Його штовхають якомога далі

Вивчив літеру вивчи вправу



Лежачи на животі рухи
руками і ногами
(виконувати 1-2 хв.)



ьь

плавець

Я пливу, пливу, пливу і
тебе наздожену

Вивчив літеру вивчи вправу



Виконати вправу
"старт плавця"
(виконувати 8-10 раз)

Навчальне видання

Огнистий А.В., Огниста К.М.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Здано до друку 20.12.2015. Формат 60х90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Times New Roman – 11.
Ум. друк. арк. 23. Наклад 300.
Видруковано у видавничо-поліграфічному відділі СМТ
«ТАІП» Україна м. Тернопіль вул. Чернівецька, 44б
(035) 52-75-00