

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання та рекреації

Твердохліб Ж.О, Савитська Н.О

**Формування основних рухів і навичок на
уроках фізичної культури
в початкових класах
Частина 2**

Методичні рекомендації

Житомир
Вид-во ЖДУ імені І.Франка
2014

УДК 373.3:796

ББК 75

Т 26

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол №12 від 27 червня)

Рецензенти:

Айуц Л. Р. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету ім. І. Франка

Петренко І. І. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету

Оренчак І. Ф. – вчитель–методист, з фізичної культури ЗОШ №27 м. Житомир відмінник освіти України

Т 26 Твердохліб Ж.О., Савитська Н.О. Формування основних рухів і навичок на уроках фізичної культури в початкових класах. Методичні матеріали . – Частина 2 – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2014 – 44 с.

В методичних рекомендаціях подана техніка виконання окремих вправ, які сприяють формуванню та розвитку основних рухів, а також певних фізичних якостей. Запропоновані методичні рекомендації відповідають вимогам навчальної програми «Основи здоров'я і фізична культура».

Методичні рекомендації рекомендовано студентам ННІ педагогіки ЖДУ ім. І. Франка та вчителям початкових класів для проведення занять з фізичної культури з формування правильних навичок при виконанні основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання.

УДК 373.3:796

ББК 75

© Твердохліб Ж. О.,
Савитська Н. О., 2014

Зміст

Вступ.....	4
1. Рухові навички 2 – клас.....	5
1.1 Ходьба.....	5
2.1 Біг.....	7
3.1 Стрибки.....	10
4.1 Метання.....	14
5.1 Лазіння, перелазіння, рівновага.....	18
2. Рухові навички 3 – клас.....	24
1.2 Ходьба.....	24
2.2 Біг.....	25
3.2 Стрибки.....	28
4.2 Метання.....	31
5.2 Лазіння, перелазіння, рівновага.....	39
3. Література.....	43

Вступ

Основні рухи – життєво необхідні для людини рухи, які вона використовує у своїй діяльності: ходьба, біг,

стрибки, лазіння, кидки. Постійним необхідним компонентом цих рухів є відчуття рівноваги.

У процесі розвитку основних рухів у дітей особистої уваги потребує формування гнучкого динамічного стереотипу, здатності швидкої перебудови та пристосування до змінних умов оточуючого середовища. Це здійснюється шляхом виконання різних варіантів вправ, зміни завдань, темпу рухів і умов, у яких вони здійснюються.

Основні рухи мають динамічний характер. Вони залучають у роботу велику кількість м'язів, збільшують життєдіяльність усього організму, здійснюють цілісний вплив на організм, сприяють фізичному розвитку й оздоровленню учнів.

Регулююча діяльність нервової системи визначає вдосконалення основних рухів, у той же час спостерігається зворотна залежність – удосконалення діяльності нервової системи під впливом фізичних вправ.

Розвиток основних рухів в умовах цілеспрямованого управління пов'язаний з вихованням психічних процесів: пізнавальних, емоційних, вольових.

Основні рухи сприяють вихованню в дитини різноманітної орієнтації: в напрямку руху, віддаленості та місцезнаходженні предметів, просторових відношеннях між предметами, розвитку окомірного оцінювання. Все це сприяє вихованню вміння враховувати оточуючі умови та відповідно з цим цілеспрямовано діяти.

Основні рухи мають значення й у вихованні естетичних почуттів – формуванні правильної постави, чіткості та координації рухів, повному використанні простору, вмінні діяти в колективі.

Рухові навички 2 - клас

Ходьба

1. Всі вправи, які вивчені в 1 класі.
2. Ходьба на п'ятах (рис.1).

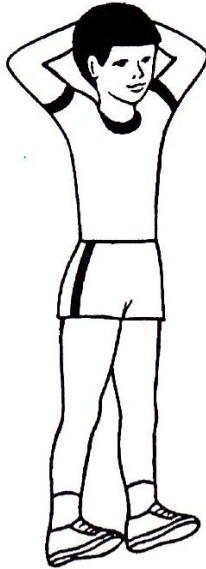


Рис.1.

3. Ходьба навшпиньках по «коридору», який визначений лініями.
4. Ходьба з високим підніманням стегна (рис.2).

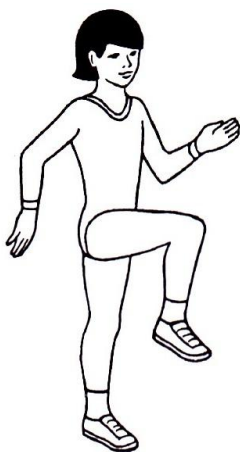


Рис.2.

5. Ходьба по «коридору» з високим підніманням стегна.
6. Ходьба навшпиньках з високим підніманням стегна.
7. Ходьба навшпиньках з високим підніманням стегна по «коридору».
8. Ходьба в напівприсіді (рис. 3).



Рис.3.

9. Ходьба на зовнішній стороні стопи (рис.4).

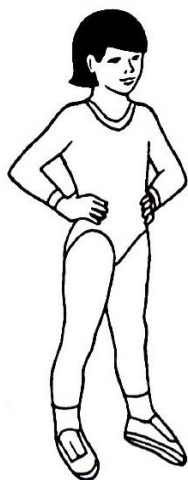


Рис.4.

10. Ходьба по «коридору» в різному темпі.
11. Ходьба із зупинкою за сигналом і виконання різних завдань (присід, сід, різноманітні рухи руками, повернутися і зробити крок в сторону або назад тощо).

Біг

1. Всі вправи, які вивчені в 1 класі.
2. Біг широким кроком.
3. Біг на носках.
4. Біг по «коридору» шириною 30-40 см.
5. Біг на носках по «коридору».
6. Біг широкими кроками по «коридору».
7. Біг зі зміною напрямку (оббігати різні предмети).
8. Біг з різних вихідних положень: з упора на коліні; з упора присівши; з положення сидячи; спиною до основного напрямку руху тощо).
З упору стоячи на колінах (рис.1).

Біг із різних положень:



Рис.1.

З упору присівши (рис.2).

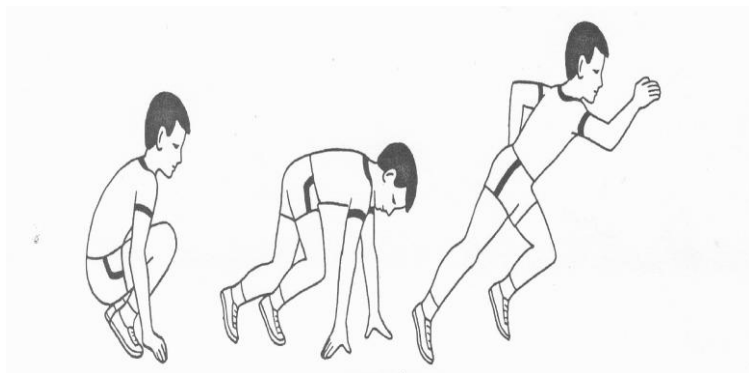


Рис.2.

Сидячи спиною до напрямку руху (рис.3).

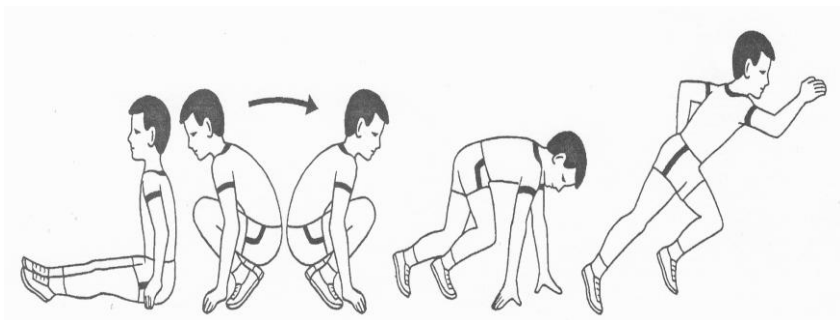


Рис.3.

Лежачи на спині (рис.4).

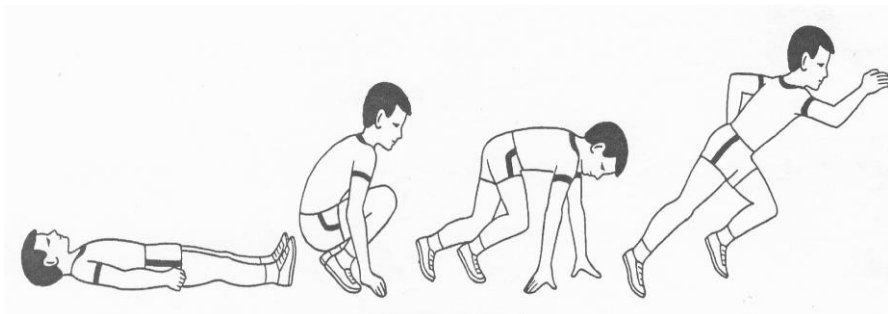


Рис.4.

9. Чергування бігу с ходьбою до 300 м.
10. Біг у повільному темпі до 1,5 хв.
11. Біг на швидкість відстань 30 м.

Стрибки

- 1.Всі вправи, які вивчені в 1 класі

2.Стрибки на двох ногах на місці з різними положеннями рук.

3.Стрибки на обох ногах с поворотами на ліво, на право з різними положеннями рук, різноманітними рухами руками.

4.Стрибки на обох ногах через довгу скакалку, стоячи боком до скакалки, або по переду скакалки (рис.1).

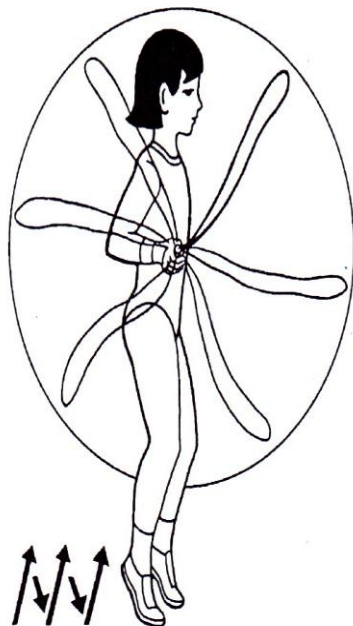


Рис.1.

5.Пробіжки під довгою скакалкою по 2-3 особи. на певний рахунок (рис.2).

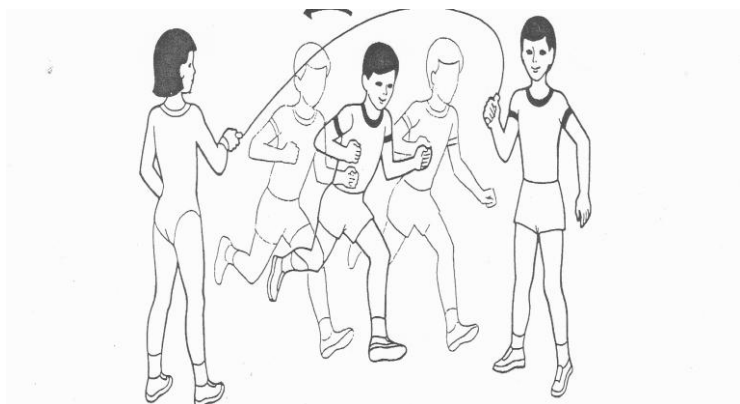


Рис.2.

6.Стрибки через коротку скакалку, рухаючись доволіно вперед (рис.3).

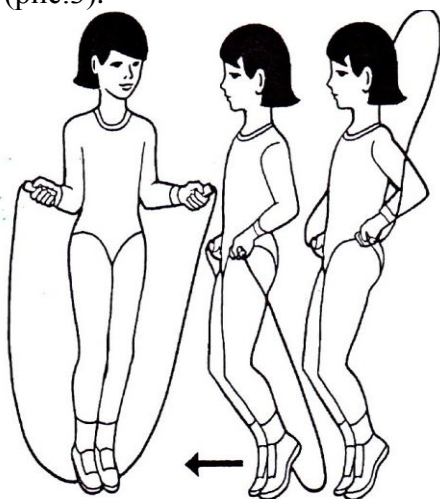


Рис.3.

7.Стрибки через коротку скакалку з однієї ноги на іншу, рухаючись вперед (рис.4).

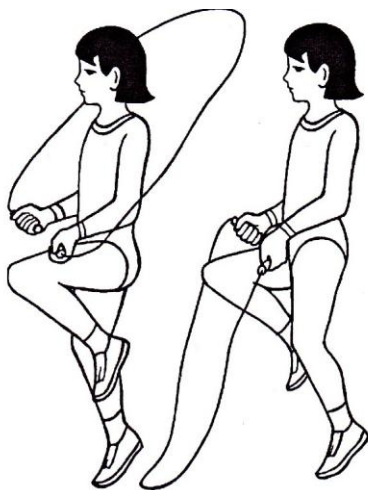


Рис.4.

8.Стрибки з висоти уперед, вправо, вліво, з оплеском у долоні (рис.5).

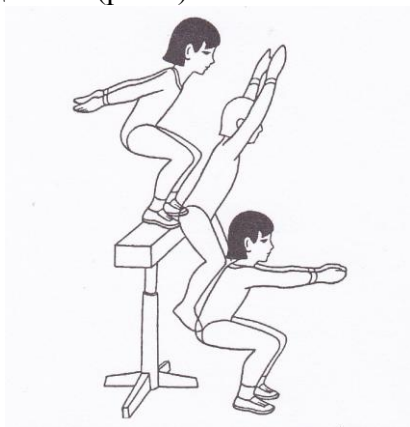


Рис.5.

9.Стрибки з висоти з махом руками та з м'яким приземленням; з оплеском у долоні.

10.Стрибки з висоти із затримкою в напівприсіді на певний рахунок (рис.6).

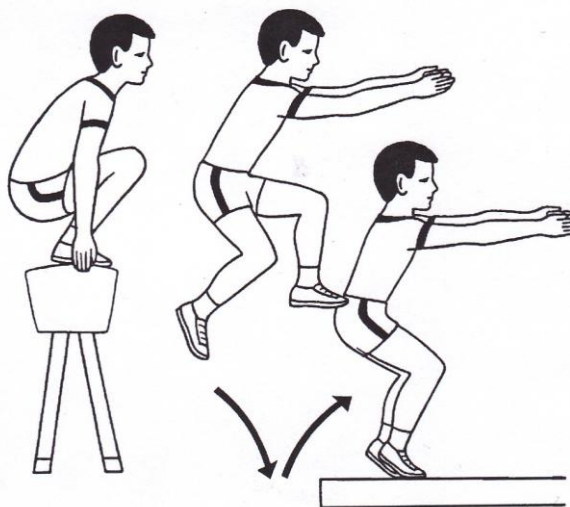


Рис.6.

11.Стрибки у довжину з місця через мотузку, планку, (висота до 20 см).

12.Стрибки в довжину з місця на результат.

13.Стрибки в довжину з розбігу з торканням предметів, які підвішені.

14.Стрибки в довжину з розбігу на результат.

15.Стрибки у висоту з прямого розбігу способом «зігнув ноги» (рис.7).

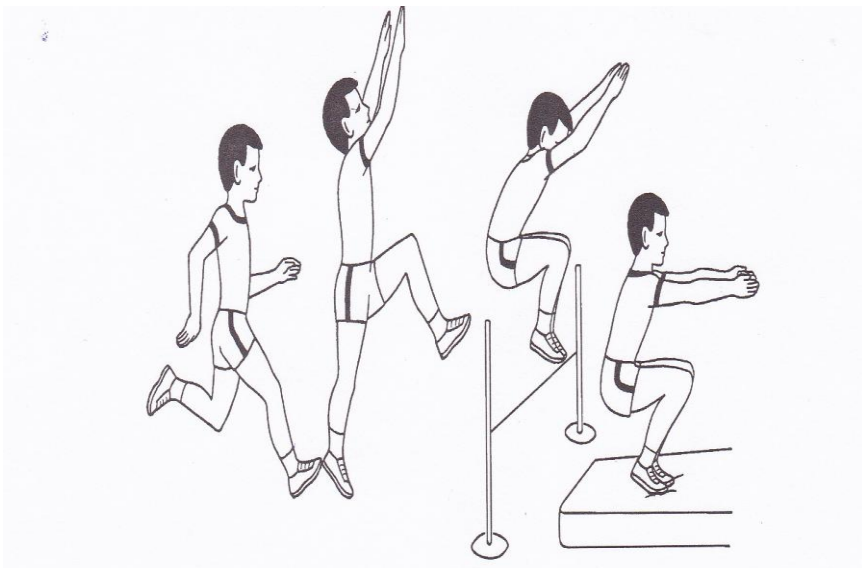


Рис.7.

16.Стрибки у висоту з прямого розбігу з поворотом направо, наліво.

17.Імітаційні стрибки «переступанням» без подолання планки.

Метання

1. Всі вправи, які вивчені в 1 класі.
2. Метання малого м'яча із-за голови боком до напрямку кидка (рис.1).



Рис.1.

Техніка виконання

1. В.П. – стійка ноги нарізно, лівим боком до напрямку кидка (при виконанні кидка правою рукою); вага тіла на обох ногах; права рука з м'ячем на рівні голови.
2. Напівприсід на правий нозі, ліву ногу на носок; відвести праву руку назад, тулуб відхилити вправо (перенести вагу тіла на праву ногу). Швидким рухом розігнути праву ногу і перенести вагу тіла на ліву ногу, одночасно повернути тулуб вліво; енергійним рухом правої руки над плечем, із заключним ривковим рухом кисті, кинути м'яч під кутом біля 45 градусів
3. Метання малого м'яча способом із-за голови в обруч, обличчям до напрямку кидка.
4. Метання малого м'яча із-за голови обличчям до напрямку кидка «по коридору», визначеному лініями.

5. Метання м'яча через мотузку (висота 2-3м, виконувати правою, лівою руками) (рис.2.).

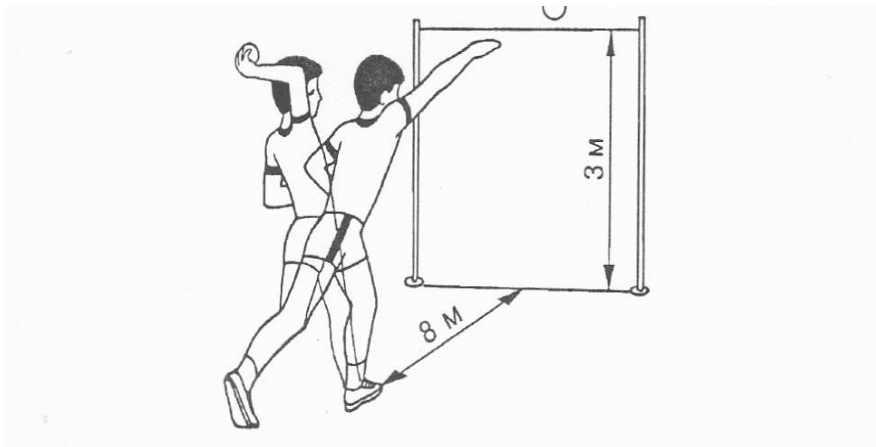


Рис.2.

6. Метання м'яча, стоячи обличчям до цілі, розташованою на висоті 2,5 м з відстані 3-3,5 м.
7. Метання м'яча в ціль (щит 1х1м) з поступовим збільшенням відстані до 6-8 м.
8. Метання малого м'яча з місця в ціль з мінімальної відстані, розташованою на висоті 3 м. Ціль – концентричні кола діаметрами 20-40-60-80-100 см.
9. Кидки малого м'яча в ціль з поступовим збільшенням відстані до 12 м, розташованою на висоті 3 м. Ціль – концентричні кола діаметрами 80-100-150-200 см.
10. Метання м'яча через перешкоду (щит, волейбольна сітка, мотузка), розташовану на висоті 3-4 м з відстані до 8 м.
11. Метання м'яча способом із-за голови по «коридору» на дальність (рис.3)

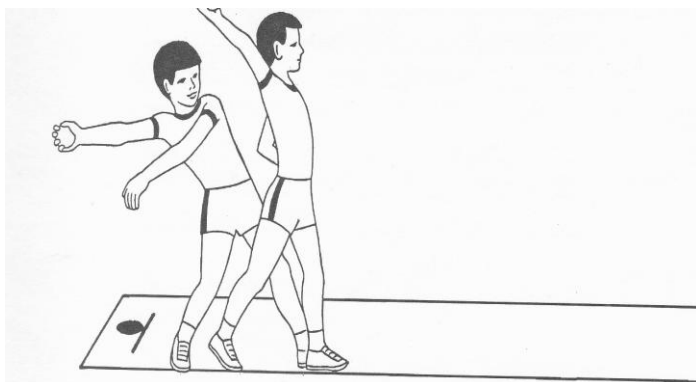


Рис.2.

12. Метання м'яча з коліна (рис.3)



Рис.3.

Лазіння, перелазіння, рівновага

Лазіння по гімнастичній лаві

- 1.Всі вправи, які вивчені в 1 класі.
- 2.Лазіння по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку.
3. Всі способи лазіння по гімнастичній лаві, яка встановлена під кутом 30 градусів.(вгору та вниз).

Лазіння по гімнастичній стінці

- 1.Всі вправи, які вивчені в 1 класі.
2. Лазіння вгору та вниз однойменним способом, коли рух починається з лівої руки і лівої ноги, потім з правої руки і правої ноги.(рис.1).

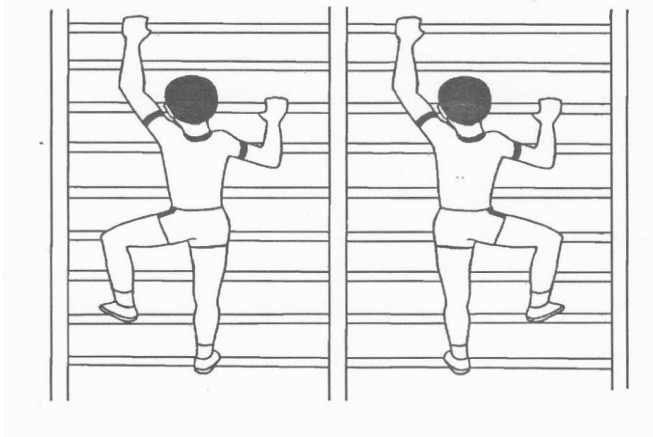


Рис.1.

3. Лазіння вгору і вниз різнойменним способом, коли рух почине права рука і ліва нога, потім ліва рука і права нога.
4. Лазіння вгору і вниз різнойменним способом або однойменним способом, наступаючи на кожну рейку; переступаючи через рейку; через дві рейки.
5. Лазіння довільним способом по діагоналі вліво, вправо.
6. Лазіння по діагоналі приставними, схресними кроками.

Перелазіння

1. Всі вправи, які вивчені в 1 класі.
2. Перелазіння через перешкоду способом переступання (рис.1).

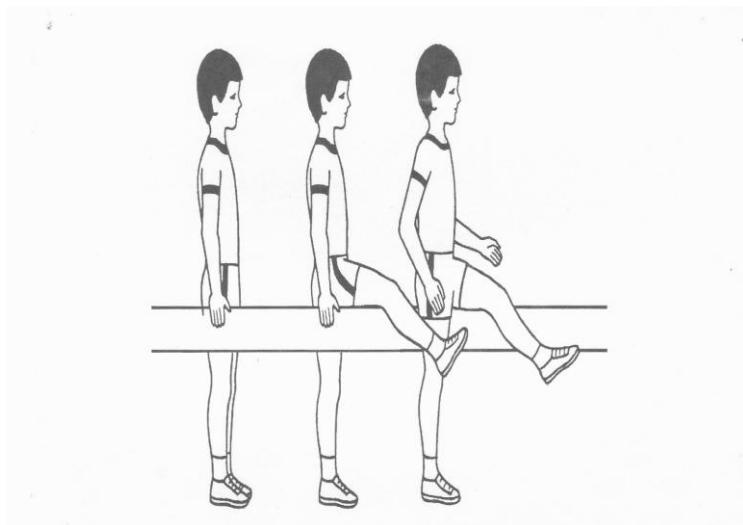


Рис.1.

3. Перелазіння через перешкоду з опорою на руку і ногу (рис.2).

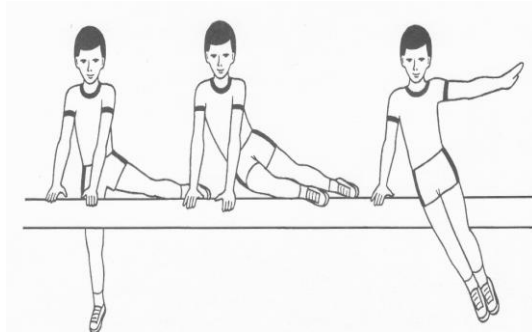


Рис.2.

Рівновага

1. Всі вправи, які вивчені в 1 класі.
2. Ходьба по гімнастичній лаві з підкиданням і ловінням м'яча, з ударом м'яча о підлогу і ловінням його після відскоку (рис.1).

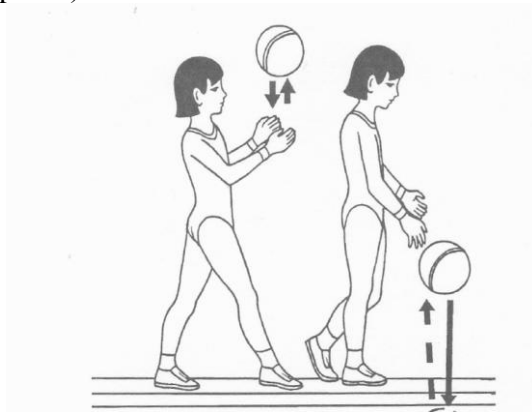


Рис.1.

3. Ходьба по колоді з переступанням через мотузку, натягнуту над колодою, або через м'яч (рис.2).

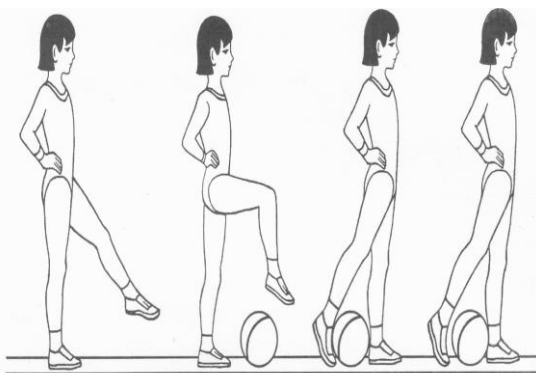


Рис.2.

4. Стійка на колоді впоперек на одній нозі, другу вперед, у сторону, назад (рис.3).

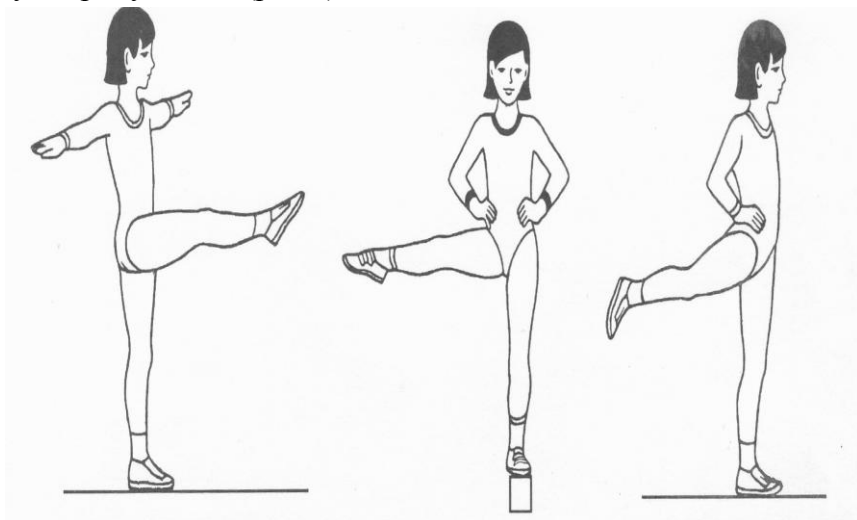


Рис.3.

5. Стійка на колоді поздовжньо на одній нозі, другу вперед, всторону назад (рис.4).

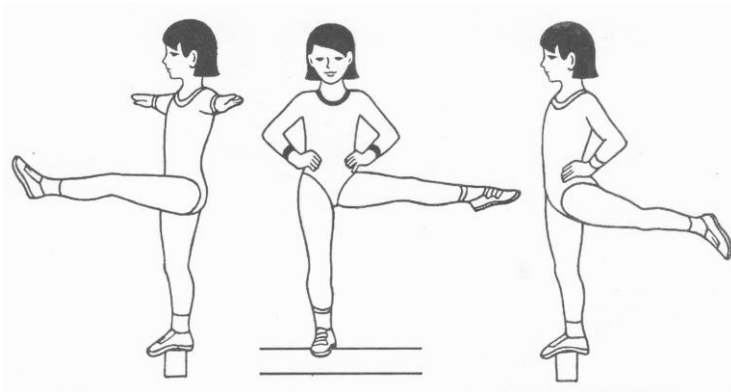


Рис.4.

6. Ходьба з поворотом кругом по гімнастичній лаві, колоді з різними положеннями рук, рухами руками (рис.5).

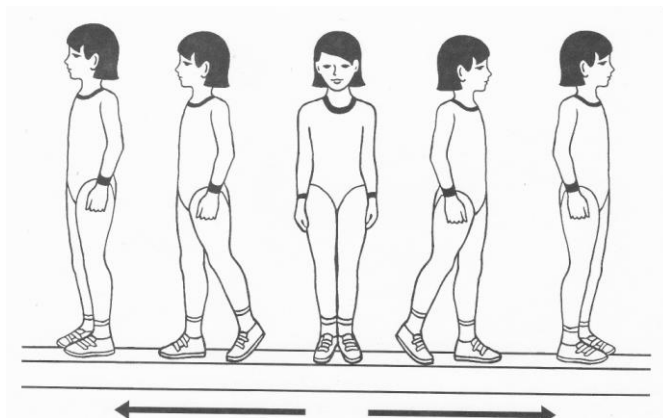


Рис.5.

7. Ходьба по колоді приставними кроками вправо, вліво; з переступанням через мотузку, натягнуту на висоті до 25 см від колоди (рис.6).

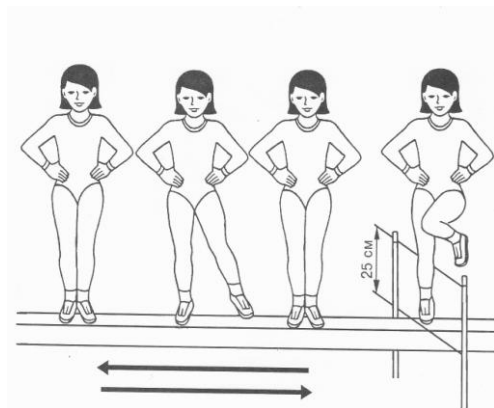


Рис.6.

8. Опускання на гімнастичній лаві в упор присівши та вставання (рис7).

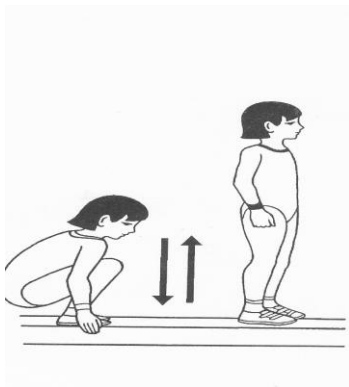


Рис.6.

Рухові навички 3 – клас

Ходьба

Завдання вправ з ходьби полягає в тому, щоб навчити учнів змінювати швидкість ходьби шляхом зменшення або збільшення довжини кроків, їх частоти та поєднання зміни довжини кроків з частотою.

Частоту кроків при проведенні занять можна змінювати за рахунком вчителя, під музичний супровід (змінювати темп музичного супроводу), за допомогою ритмічних оплесків тощо. Учням можна давати завдання: самостійно йти в різному темпі та поступово переходити зі швидкого кроку на спокійну та повільну ходьбу.

Гарним засобом, який допомагає збільшувати довжину кроків, є ходьба по визначених лініях. Окремі частини бігової доріжки, залу, майданчика розмічають лініями, довжина доріжки 15-20 м, відстань між лініями до 100 см. Учні долають визначені частини доріжки спочатку вільно, потім у темпі, який задається вчителем.

Ходьбу зі зміною довжини і частоти кроків можна проводити за розпорядженням вчителя: «Частіше крок!», «Ширше крок!»

Після оволодіння учнями ходьби з різними довжиною та частотою кроків можна починати вивчати ходьбу з прискоренням і уповільненням в поєднанні зі звичайними та подовженими кроками.

Послідовність навчання

1. Ходьба звичайним кроком.

2. Ходьба звичайним кроком у різному темпі. (частіше крок, повільніше крок).
3. Ходьба по визначених лініях.
4. Ходьба по визначених лініях у певному темпі, (за рахунком вчителя).
5. Ходьба зі зміною довжини кроків. (ширше крок, короче крок).
6. Ходьба зі зміною довжини кроків у різному темпі.

Біг

При навчанні бігу в 3 класі основну увагу приділяють прямолінійності бігу, паралельній постановці стоп, підйому вперед-вгору стегна махової ноги.

Для вивчення прямолінійності бігу треба проводити бігові вправи по «коридору». шириною до 30 см, який позначений на біговій доріжці лініями. При бігу по «коридору» увагу звертають на паралельну постановку стоп з носка, підйому вперед-вгору стегна.

Виконанню цього завдання можуть допомогти бігові вправи з подоланням перешкод. Перешкодами можуть бути м'ячі або бар'єри (висотою до 50 см). розставлені так, щоб після 3-4 бігових кроків учні виконували стрибок через м'яч або бар'єр.

Послідовність навчання

1. Біг на носках з паралельною постановкою стоп.
2. Біг з високим підніманням стегна (рис.1).



Рис.1.

3. Біг по коридору по визначених лініях (відстань між лініями 80-100 см).
4. Біг з високим підніманням стегна по «коридору».
5. Біг зі стрибками через набивні м'ячі, які розставлені через 4-5 кроків (рис.2).



Рис.2.

6. Біг з прискоренням, наприклад:

Повільний біг –10 м, швидкий біг –15 м, дуже швидкий біг – 15 м, після цього перейти на швидку ходьбу з поступовим уповільненням

7. Біг на швидкість до 40 м.

8. Біг у повільному темпі до 500 м.

Учнів третього класу необхідно ознайомити з трьома способами старту. Високий старт вивчається в наступній послідовності:

1. Демонстрація старту вчителем і пояснення його значення.
2. Показ окремих елементів старту, їх пояснення та ознайомлення з командами, які подають при виконанні елементів високого старту.
3. Запропонувати 2-3 учням виконати старт, показати його дітям, із поясненням помилок.
4. Розучування старту всіма учнями, учнів шикують у дві шеренги, перша шеренга вивчає старт, друга спостерігає та навпаки. Надалі старт виконується групами по 4-5 чоловік.

За командою «На старт!» учні стають перед стартовою лінією одна нога - перед самою лінією, друга - на півкроку назад, вага тіла на нозі, яка стоїть попереду, руки донизу.

За командою «Увага!» тулуб трохи нахиляється вперед, руки згинаються в ліктях, одна рука (рука протилежна нозі, яка стоїть попереду) - вперед, друга - назад, ноги згинаються в колінах.

За командою «Рух!» учні починають бігти, перший крок не повинен бути довгим.

Низький старт

За командою «На старт!» учні стають перед лінією старту за 20-30 см до лінії, ноги сильно зігнуті, права (ліва) нога на 25-30 см від ноги, яка стоїть по переду. Руки - біля лінії старту на ширині плечей, великі пальці - всередину, решта пальців - назовні .

За командою «Увага!» ноги плавно розгинаються. І частину маси тіла передають на руки, таз розташований на рівні плечей або трохи вище, руки- прямі, голова - опущена.

За командою «Руш!» учні починають бігти. Перший крок не повинен бути довгим (рис.3).

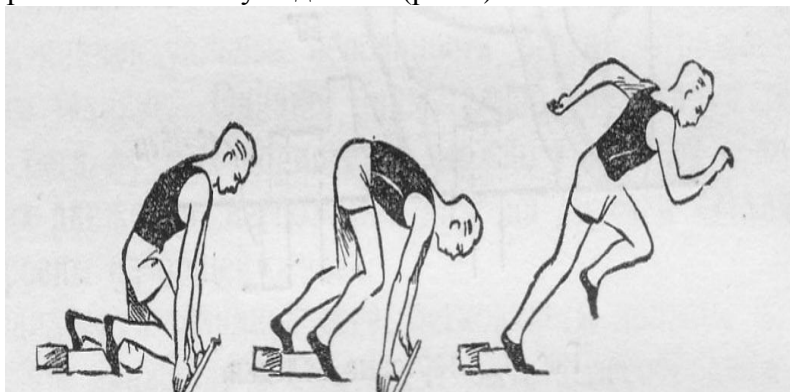


Рис.3.

Стрибки

1. Вправи, які пройдені в 1-2 класах.
2. Стрибки через коротку скакалку без проміжного стрибка.
3. Стрибки через коротку скакалку на одній нозі.
4. Стрибки через коротку скакалку без проміжного стрибка з однієї ноги на іншу (рис.1).

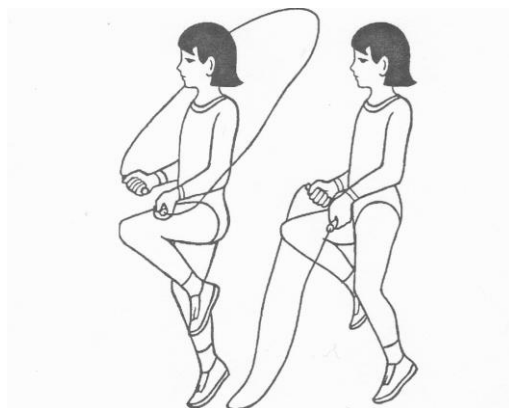


Рис.1.

5. Стрибки через коротку скакалку з проміжним стрибком, обертаючи скакалку назад (на одній нозі, на обох ногах).
6. Стрибки на гімнастичні мати (висота 90 см) в упор, стоячи на колінах, з наступним зіскоком уперед.
7. Стрибки на гімнастичні мати в упор стоячи на колінах, з наступним переходом в упор присівши, і так зіскок уперед.
8. Стрибок на гімнастичного козла в упор, стоячи на колінах, з наступним переходом в упор, присівши, так зіскок уперед.
 При виконанні необхідно приділити увагу м'якому приземленню та збереженню рівноваги. Учнім необхідно надавати страхування, під час страхування вчителю треба стояти біля місця приземлення, при необхідності підтримувати учня за руку (вище ліктя).
9. Стрибки у висоту з прямого розгону способом «зігнув ноги», з 5-7 кроків розгону та з додатковими завданнями (оплеск у долоні, достовання предмета. який підвішений, та іншими).

У 3 класі діти вивчають стрибки у довжину з розгону способом «зігнувши ноги» та у висоту з розгону способом «переступання».

Техніка виконання стрибка у висоту способом «переступання»

Розбіг складає 5-9 бігових кроків, виконується на прямій лінії під кутом до планки з боку махової ноги (30-40°). Відштовхування виконується дальньою від планки ногою на відстані 60-85 см від планки. Махова нога, дещо зігнута в колінному суглобі, виноситься вперед паралельно планці.

Над планкою махова нога розгинається, вільно опускається вниз, тулуб утримується вертикально відносно планки, і нахилиється до махової ноги.

Поштовхова нога, зігнута в колінному суглобі, піднімається до планки, махова опускається за планку з поворотом стопи всередину, тулуб повертається до планки.

Приземлення здійснюються на махову ногу, рухи рухаються різнойменно, а при віддалені від планки піднімаються вгору.

При вивченні рекомендують наступні підготовчі вправи:

1. Спеціальні підскоки, імітаційні вправи, які спрямовані на оволодіння елементами техніки відштовхування на місці та у русі.
2. Стоячи боком біля гімнастичної стінки поштовховою ногою і тримаючись за стінку на рівні пояса, відвести зігнуту махову ногу назад; швидким рухом вивести її вперед угору.

3. Стрибки на місці, вгору, та із 2-3 кроків розбігу (без планки) з одночасним рухом махової ноги вгору та рухами вперед - угору.
4. Перехід через планку способом «переступання» з 2-3 кроків.
5. Стрибок через планку «переступанням» з 2-3 кроків розбігу.
6. Стрибок через планку «переступанням» з 5-9 кроків розбігу (рис.1).

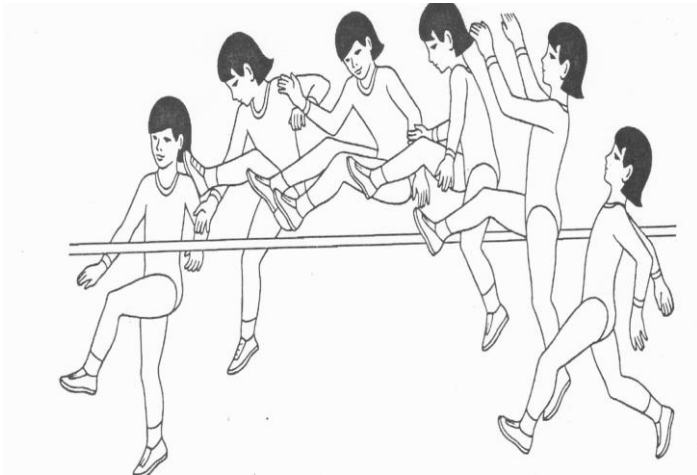


Рис1.

Стрибок необхідно розучувати, коли планка встановлена на невеликій висоті. Це дозволить дітям зосередити увагу на правильному виконанні стрибка.

Метання

У 3 класі діти повинні навчитися метати м'яч способом із-за спини через плече.

Техніка виконання

В.п. – стоячи обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на всій стопі якщо метання виконується правою рукою, права нога назад на носку, права рука з м'ячем на крок уперед - вгору на рівні голови, ліва рука довільно.

З цього положення праву ногу поставити на всю стопу (носок вправо), зігнути ноги в колінах, праву руку - вниз назад всторону; тулуб повернути та нахилити вправо; ліву руку (без напруження) підняти - вперед. Потім швидко розігнутися; повернути тулуб вліво до напрямку кидка; права нога - назад на носок. Одночасно з цим рука швидко рухається над плечем уперед - угору. М'яч випускається під кутом біля 45° . Після кидка тулуб по інерції нахиляється вперед. Виникає скачок уперед з лівої ноги на праву (рис.1)

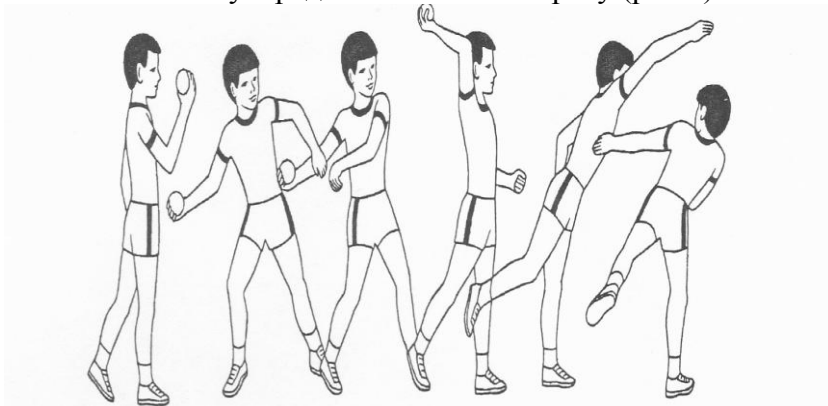


Рис.1.

Основні помилки в техніці виконання руху:

Напруженість, зайва поспішність і порушення цілісності руху та ритму; замах зігнутою рукою

всторону, а не вниз-назад; неповний поворот тулуба; неповне розгинання ніг і тулуба під час кидка, кисть виконує рух не над плечем, а збоку.

Учнів потрібно ознайомити з метанням м'яча з 3-х кроків розбігу.

В.п. стоячи обличчям до напрямку кидка, тулуб тримати прямо, права нога попереду на всій стопі, ліва нога на півкроку назад на носку, права рука зігнута в лікті та піднята вперед, кисть з м'ячем на рівні голови, ліва рука - вільно.

З лівої ноги виконується крок уперед і тулуб повертається трохи вправо, одночасно опустити праву руку вперед-вниз (розгинаючи в лікті), права нога-позаду на носку, ліва рука - вперед.

Лікуючий крок - схресний: права нога швидко ставиться перед лівою, на зовнішню сторону стопи носком вправо (від напрямку кидка), права рука відводиться вправо - назад, тулуб повертається вправо. Третій крок - лівою ногою вперед. На цьому розбіг закінчується та виконується кидок, як у русі з місця, ривковим рухом (хльостом) із-за голови.

Спочатку розбіг виконується без м'яча, а потім з м'ячем.

1. Розбіг з 3-х кроків, без м'яча, повільно виконуючи кожний крок;
2. розбіг з 3-х кроків і кидком м'яча, кожний крок і рух рукою виконувати повільно і злітно;
3. швидкий розбіг з 3-х кроків з м'ячем без кидка;
4. швидкий розбіг з 3-х кроків з м'ячем і кидком;
5. метання м'яча з коліна (рис.2);



Рис.2.

6. метання м'яча по вертикальній цілі, яка розташована на висоті 3 м (рис.3);

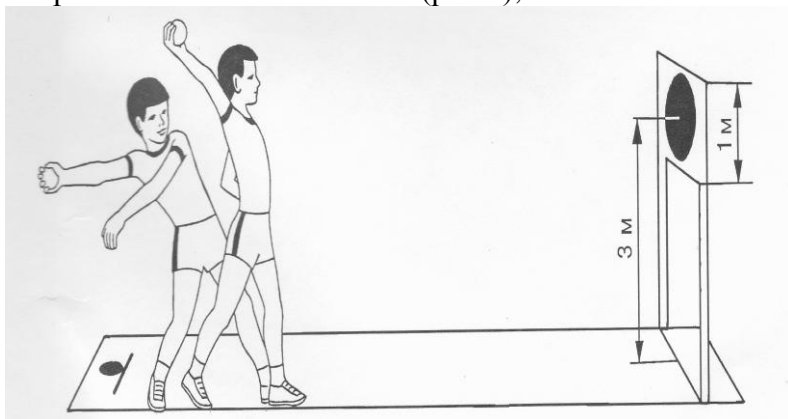


Рис.3.

7. метання м'яча по горизонтальній цілі з відстані до 15 м;
8. метання м'яча на дальність.

Рівновага, лазіння, пере лазіння,

1. Вправи, які пройдені в 1,2 класах.
2. Ходьба по колоді із зупинкою у стійці на одній нозі, друга вперед, всторону, назад.
3. Ходьба по колоді з підкиданням і ловінням м'яча (рис.1).

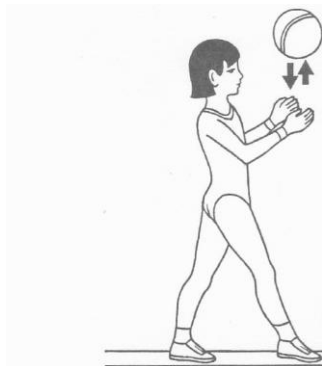


Рис.1.

4. Ходьба по колоді з ударом м'яча по підлозі і ловінням його (рис.2).



Рис.2.

5. Ходьба по колоді широкими кроками з різними рухами із різних вихідних положень (рис.3).

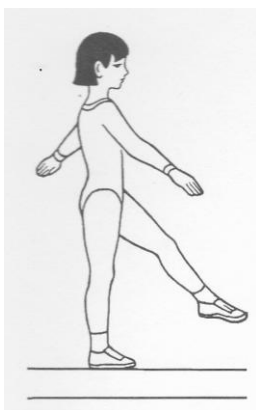


Рис.3.

6. Ходьба по рейці гімнастичної лави.
7. Ходьба по рейці гімнастичної лави приставними кроками вперед, всторону, назад (продольно та поперек) (рис4).

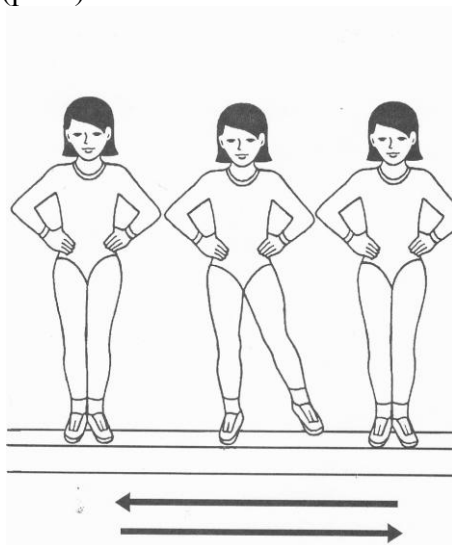


Рис.4.

8. Ходьба по рейці гімнастичної лави з переступанням через м'яч, мотузку (рис 5).

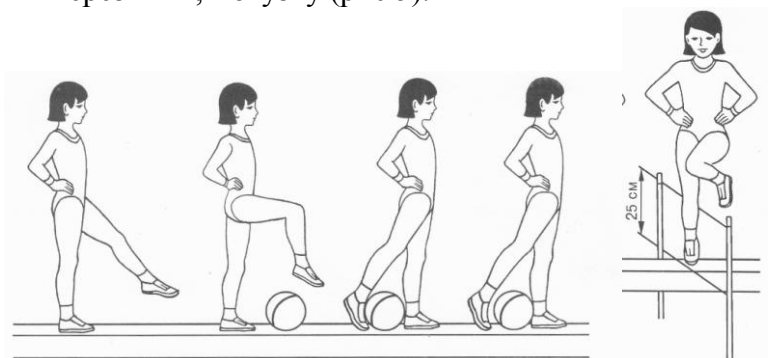


Рис.5.

9. Ходьба по рейці гімнастичної лави приставними кроками позадньов з підкиданням і ловінням м'яча (рис.6).

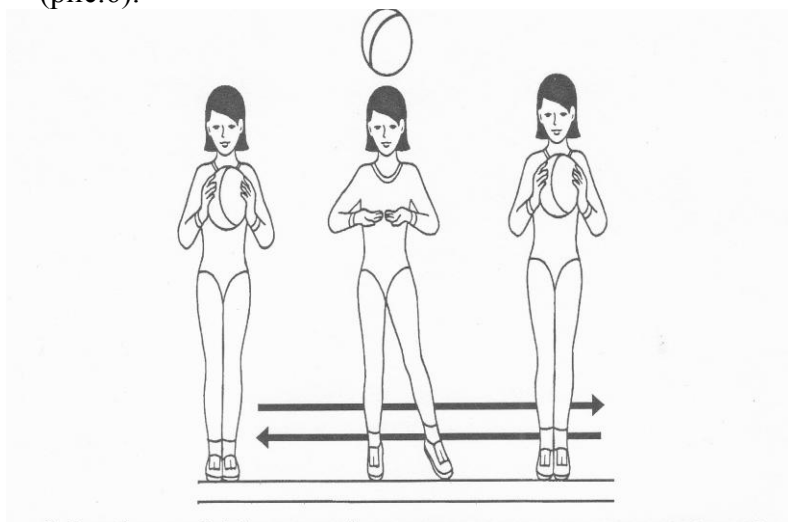


Рис.6.

10. Ходьба по рейці гімнастичної лави з ударом м'яча по підлозі та його ловіння.

11. Опускання на колоду на одне коліно, піднятися з допомогою рук і без допомоги рук (рис7).

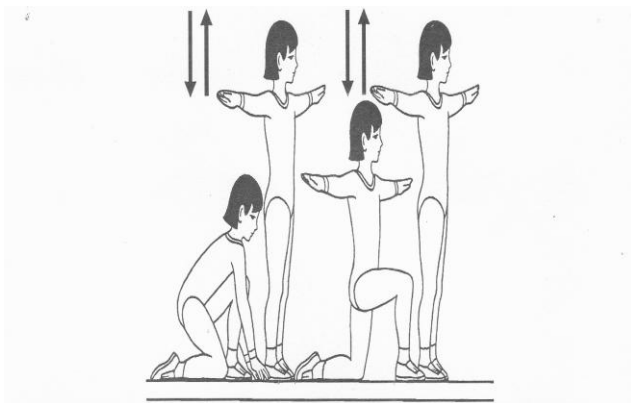


Рис.7.

12. Упор, присівши на колоді, повороти на носках на 90° і 180° в упор, присівши.
13. Повороти на носках із в.п. – о.с. на 90° і 180° на колоді (рис.8).

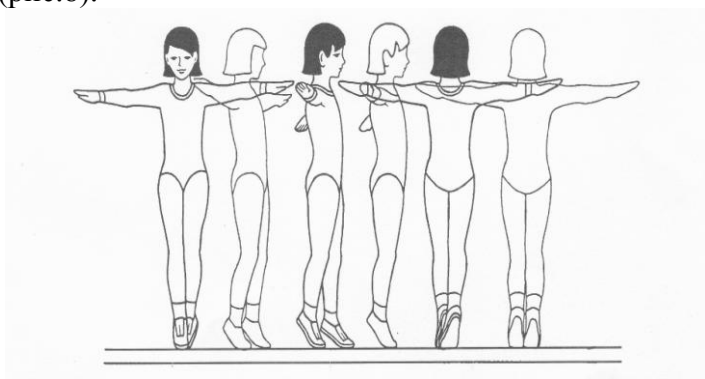


Рис.8.

Ускладнити вправи у рівновазі можна: змінюючи рухи руками, тулубом, ногами; відведенням додаткових предметів (м'яч, обруч, палка); зміною способу

пересування (на носках, приставними кроками, змінними кроками); рухами в різних напрямках; виконанням додаткових завдань (переступання, кидки, ловіння).

Лазіння, пере лазіння

1. Вправи, які пройдені в 1,2 класах.
2. Перелазіння по гімнастичної лаві на колінах.
3. Перелазіння по гімнастичної лаві однойменним способом.
4. Перелазіння по гімнастичної лаві різнойменним способом.
5. Перелазіння по гімнастичної лаві під мотузкою на висоті 50 см.і вище.
6. Лазіння вивченим способом по підлозі. Під кільком перешкодами (мотузка, планка), висота перешкод не нижче 50 см, відстань між перешкодами - не менше 50 см (рис1).

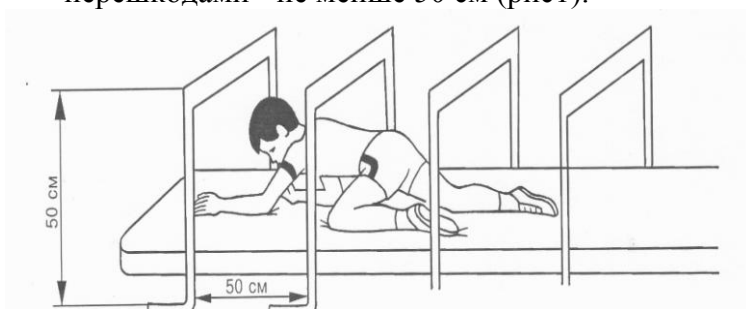


Рис.1.

7. Лазіння по підлозі вправо, вліво вільним способом.
8. Лазіння по підлозі вправо, вліво різнойменним способом.
9. Лазіння по підлозі вправо, вліво однойменним способом.

10. Лазіння по підлозі по - пластунські. Рух виконується лежачи на животі, різнойменно (рис.2).

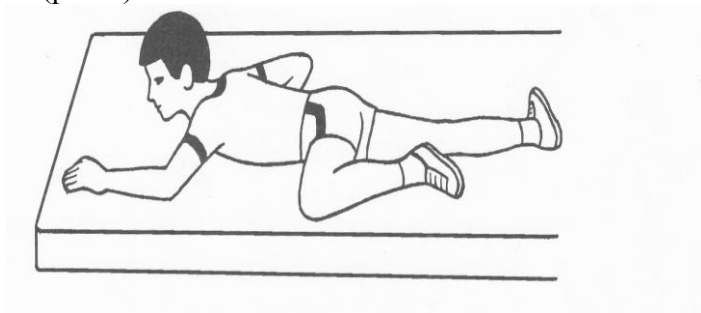


Рис.2.

11. Лазіння по підлозі по - пластунські з підлізанням під перешкоду, висота якої не нижче 40 см.
12. Перелазіння через перешкоду висотою до 1 м способом пройденими у 1,2 класах.
13. Перелазіння з положення стоячи обличчям до колоди: упор на руках, перемах правою ногою, назовні, перехват правою рукою і перемах лівою ногою, зіскок.
14. Перелазіння вивченими способами в поєднанні з іншими вправами (ходьба, біг, стрибки, рівновага, лазіння).
15. Подолання смуги перешкод потоком: наприклад, пройти 5 м пробігти по гімнастичній лаві, залізти по гімнастичній стінці до п'яті рейки і пройти приставними кроками вліво по всій гімнастичній стінці, зійти на підлогу, пробігти 5 м. перестрибнути з прямого розбігу через планку, пройти 3 м, перелізти через колоду.
Вибір смуги перешкод буде залежати від залу, майданчика.

16. Лазіння по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку різними способами, які пройдені у 1 і 2 класах.
17. Лазіння по гімнастичній стінці з переходом на гімнастичну лаву, яка встановлена під кутом до 30° .
18. Лазіння по гімнастичній стінці способами, які пройдені в 1,2 класах.
19. Поеднання лазіння по гімнастичній стінці з лазінням по гімнастичній лаві різними вивченими способами.
20. Лазіння по канату в 3 прийоми (рис3).

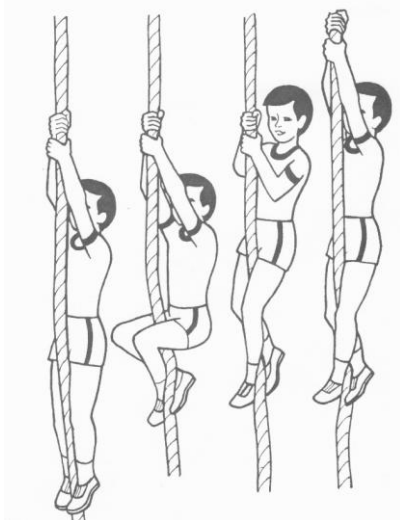


Рис.3.

Техніка виконання:

У положенні вису підняти ноги вгору ступнями вище. Притиснути колінами, розгинаючи ноги, підтягнутися на руках, прийнявши положення вису на зігнутих руках стоячи; перехватом рук по черзі у висі на зігнутих

руках стоячи домагатися положення на прямих руках стоячи.

Підготовчі вправи:

1. Сидячи на маті, триматися руками за канат, перехватити руки, перейти в положення лежачи.
2. Сидячи на маті, триматися руками за канат, перехватити руки, перейти в положення стоячи.
3. У висі лежачи переступати по підлозі ногами вліво (вправо).
4. У висі лежачи опускати по черзі одну, другу руку.

Послідовність навчання

1. Вис на канаті, спираючись ногами на вузол.
2. Вис на канаті якій гойдається (амплітуда руху до 25°).
3. Переміщення рук у висі на канаті.
4. Переміщення ніг у висі на канаті.
5. Підтягування ніг до грудей у висі.
6. Лазіння по канату з вузлами.
7. Охоплення каната ногами схресно підйомами ніг.
8. Вправи 1-5 - по канаті без вузлів.
9. Лазіння по канату вільним способом.

Вивчати обхоплювати канат ногами можна спочатку з положення сидячи на гімнастичній лаві, гімнастичному коні. При умові оволодіння учнями вправ, які указані вище, можна почати вивчати лазіння по канату в 3 прийоми.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб.- Суми: ВТД «Університетська книга» 2008. - 428 с.
2. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. С. 43-44.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе – М.: Просвещение, 1978. - С. 99-105.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория й методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Дошкольная педагогика и психология» -изд. 2-е , испр. и доп.- М.: Просвещение, 1978.- С. 107-110.
5. Нова програма з фізичного виховання у 1-3 класах. Відповідно до листа МОН України від 17.08.09р. 1/9-546 «Проведення нової навчальної програми з фізичної культури».- 115 с.
6. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Ващенко О.М. Дидактичний матеріал. Початкова школа // За заг. ред. О.В. Белкіної.- Донецьк: СПД ФО Сердюк В.І., 2004.-120 с.

Навчальне видання

Твердохліб Жанна Олексіївна

Савитська Надія Олександрівна

**Формування основних рухів і навичок на уроках
фізичної культури в початкових класах.**

Частина -2

Методичні рекомендації