

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання

Твердохліб Ж.О, Савитська Н.О

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

Частина-1

Методичні рекомендації

Житомир 2013

УДК 373.3:796

ББК 75

Т 26

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка(протокол №)

Р е ц е н з е н т и : **Айунц Л. Р.** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного університету ім. І.Франка

Оренчак І. Ф. вчитель – методист, відмінник освіти з фізичної культури ЗОШ №27 м. Житомир, методист НМЦ управління освіти Житомирської міської ради

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

Т 26 Твердохліб Ж.О., Савитська Н.О. Формування основних рухів і навичок на уроках фізичної культури в початкових класах. Методичні рекомендації .- Частина -1 – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013 – 42.

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.

© Твердохліб Ж. О., 2013

© Савитська Н. О., 2013

Зміст

1. Вступ.....	4
2. Ходьба.....	5
3. Біг.....	13
4. Стрибки.....	18
5. Метання.....	28
6. Лазіння перелазіння.....	33
7. Рівновага.....	37
8 Література.....	41

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 й пристосування до змінних умов оточуючого середовища. Це здійснюється шляхом виконання різних варіантів вправ, зміни завдань, темпу рухів і умов в 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 у 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.

Ходьба

Ходьба - основний природний спосіб пересування людини, який відноситься до типу циклічних рухів. У ходьбі приймає участь велика кількість м'язових груп, завдяки чому посилюється діяльність дихальної та серцево-судинної систем.

Завданням вправ, які формують правильні навички при ходьбі, є виховання в дітей правильної постави, легкого, спрямованого вперед кроку, узгоджених рухів рук і ніг, які сприяють врівноваженості всього тіла та формуванню зводу стопи. Правильна ходьба характеризується наступними ознаками: тулуб зберігає вертикальне положення, плечі опущені та трішки розвернуті, живіт підтягнутий, оглядовий контроль шляху - 2-3м від ніг. Дихання ритмічне, спокійне, кроки однакові в певному напрямку та ритмі з правильною координацією рук і ніг (починаючи крокувати з правої ноги, ліва рука рухається вперед і навпаки.)

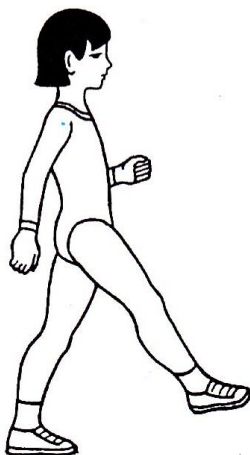
Навчання ходьбі відбувається як при проходженні елементів гімнастичних шикунів і перешикунів, так і в спеціальний час, який відводиться для ознайомлення з різними видами ходьби. Ходьба в строю організує та дисциплінує дітей, сприяє формуванню правильної постави. Для того, щоб діти засвоїли правильні навички з ходьби, їх потрібно вчити з першого класу рухатися у строю вільно, без напруження, в певному темпі та ритмі. Починати рухатись треба з лівої ноги.

В першому класі слід застосовувати вправи імітаційного характеру: «Як ходять гуси?», «Як ходить кішка?», «Як кішка крадеться?» тощо, рекомендується ходьба крадучись, широким кроком з високим підніманням стегна, приставними кроками, схресними кроками, кроками з носка. Ці завдання треба виконувати в різному темпі.

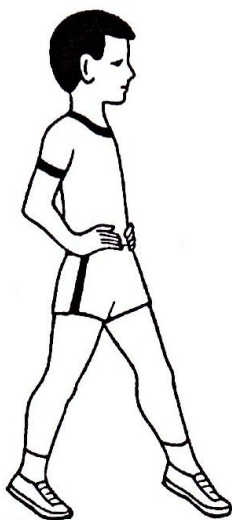
Важливе значення при навчанні пересування в строю має ритмічна ходьба, треба прагнути до того, щоб учні навчилися ходити в певному темпі та зі зміною темпу. Для цього можна рахувати індивідуально (вчителем) або колективно, поєднувати індивідуальну та колективну лічбу. Ходьба з оплесками в долоні, з піснею чи під музику також допомагає формувати ритмічну ходьби. Навантаження під час ходьби можна збільшити за рахунок додаткових рухів руками, чергуючи ходьбу з бігом і з додатковими завданнями.

Послідовність навчання:

1. Ходьба широким вільним кроком зі збереженням
правильної постави.



2. Ходьба на носках (ноги в колінах розігнуті).



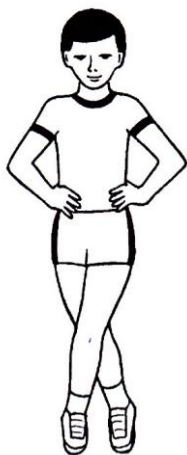
3. Ходьба на носках руки за голову (за спину).



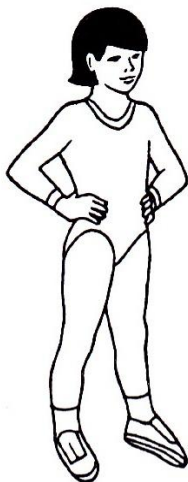
4. Ходьба на носках руки у сторони (назад).



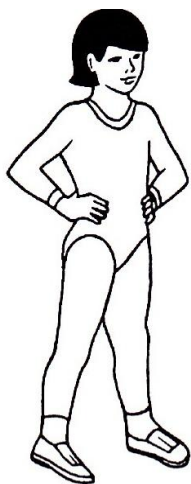
5. Ходьба на носках перехресним кроком.



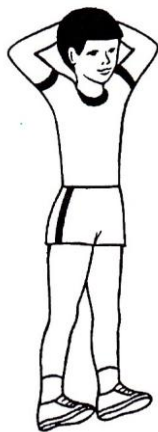
6. Ходьба на зовнішній стороні ступні.



7. Ходьба на внутрішній стороні ступні.



8. Ходьба на п'ятках.



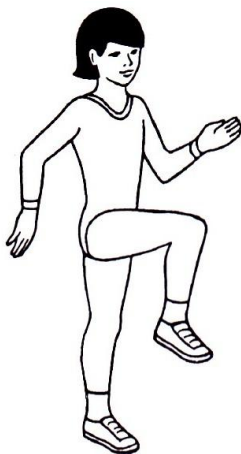
9. Ходьба у присіді.



10. Ходьба у напівприсіді.



11. Ходьба з високим підніманням стегна.



12. Ходьба «крадучись».
13. Чергування звичайної ходьби з ходьбою на носках.
14. Чергування звичайної ходьби з ходьбою на носках і різним положенням рук.
15. Ходьба з різноманітними рухами руками.
16. Ходьба на носках з різноманітними рухами руками.
17. Ходьба із зупинкою за сигналом(команда, музика, оплеск).
18. Ходьба широким вільним кроком у певному темпі з правильною поставою.
19. Ритмічна ходьба з лічбою викладача.
20. Ритмічна ходьба з оплесками у долоні (наприклад на кожний 3 рахунок діти плескають у долоні).
21. Ритмічна ходьба з колективною лічбою (наприклад, викладач рахує «1-2», діти продовжують «3-4»).
22. Ходьба з речитативом, з пісню.
23. Ходьба з уповільненням і прискоренням.

Біг

У фізичному вихованні біг займає провідне місце.

Біг - рух циклічного типу, як природний прикладний рух він сприяє розвитку м'язів, виявляє значний вплив на серцево-судинну та дихальну системи, збільшує обмін речовин.

При занятті бігом розвиваються швидкість, витривалість, координація рухів, виховується витримка та наполегливість. У процесі навчання бігу викладач повинен забезпечити виконання двох завдань: навчити дітей привільно бігати і використовувати біг, як засіб гігієнічного впливу на організм.

Біг має суттєву відмінність від ходьби. Під час бігу є фаза польоту, тобто коли обидві ноги не торкаються землі. Мить польоту посилює швидкість пересування людини, збільшує довжину кроків, надаючи можливість рухатися вперед за інерцією «з розслабленням м'язів», з подоланням простих перешкод, прямолінійно.

Техніка виконання:

Тіло бігуна нахилене вперед, вертикальне положення або зайвий нахил тулуба небажані; голова і тулуб утримуються на одній лінії; плечі не піднімаються; поштовхова нога ставиться на зовнішню сторону носкової частини стопи і під час відштовхування повністю розгинається; махова нога згинється в колінному суглобі; стегно рухається вперед - вгору і досягає найвищої висоти під час відштовхування іншою ногою; зігнуті в ліктях руки (до 90°)) рухаються в тому ж темпі, що і ноги, (рухи асиметричні), кисті не напруженні, пальці напівзігнуті.

На уроках треба звертати увагу на ритмічний біг. Ритмічність бігу краще досягається тоді, коли вчитель

біжить з учнями в потрібному темпі та ритмі, попередивши учнів про те, що вони повинні бігти один за одним, не переганяти й не відставати, дотримуватись дистанції.

Визначення: Поштовховою ногою називається нога, яка торкається землі. Махова нога – нога, яка відштовхується від землі. Ці визначення потрібні для того, щоб можна було робити необхідні вказівки. З перших уроків необхідно звертати увагу учнів на правильне положення рук, ніг, тулуба та на дихання, потрібно слідкувати за тим, щоб під час бігу діти дихали через ніс і не затримували дихання. Звертати увагу на піднімання стегна вперед - угору, на постановку ноги з носка, на паралельне положення стоп, а також не допускати поворотів тулуба.

На уроках у 1-2 класах значний час відводиться бігу групами (спочатку по 2-4 особи, потім по 8-15 осіб). Надалі вчать бігу на зустріч один одному з переносом і перекладанням предметів. Щоб швидше навчити дітей м'якому та вільному бігу багато уваги треба приділяти бігу на носках. Спочатку біг виконується в одному напрямку, потім - у різних. Для зміни напрямку бігу використовують звукові та зорові сигнали. В якості найпростіших перешкод під час бігу можуть бути використані м'ячі, умовно визначені перешкоди (підвішені мотузки, стійки для стрибків, які можна оббігати та інше).

Попередньо треба показати способи подолання перешкод. З другого класу можна виконувати біг на випередки в групах, парах, але не визначати переможців

Послідовність навчання:

1. Вільний, невимушений біг під час гри.

2. Перебіжки невеликими групами (по 5-6 осіб. по прямій на відстані до 15 м).
3. Біг зі збереженням п
4. правильної постави.

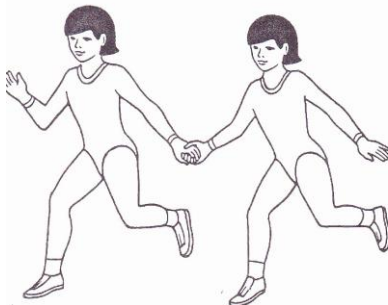


5. Біг по купинах, або розмічених ділянках доріжки (ширина розмітки - 60 -70 см).
6. Чергування бігу з ходьбою до 250 м (наприклад 15 м – ходьба; 20 м - біг; 15 м- ходьба тощо).

7. Біг з різних вихідних положень.

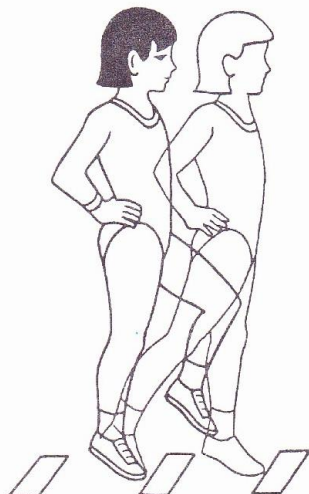


8. Швидкий біг парами.



9. Біг у повільному темпі до однієї хвилини.

9. Дріботний біг.



Стрибки

Стрибки є природними рухами, які мають прикладне значення. Вони розвивають і зміцнюють м'язи ніг, черевного пресу спини, виховують сміливість і рішучість, сприяють розвитку пружкості, спритності та координації рухів. Стрибки можуть проводитися в залі, на майданчику.

Щоб не було травм слід дотримуватись наступних правил безпеки:

- стрибати тільки у спортивному взутті,
- приземлятися на гімнастичні мати в залі, чи в яму для стрибків на майданчику,
- розміщувати гімнастичні мати чи стрибкові ями не ближче 3-4 м від огорожі, кущів, стін, дерев.

Враховуючи особливості дитячого віку та потужний вплив стрибкових вправ на організм необхідно обмежувати

кількість стрибків у довжину, чи у висоту з розгону до 8-12 на одному уроці. При вивченні стрибків основні зусилля спрямовуються на розвиток спритності, вміння правильно та м'яко приземлюватися. Чим меншу підготовку має школяр, тим глибше він повинен присідати після стрибка, помягшуючи приземлення, а потім швидко розгинати ноги. На початку навчання правильного приземлення під час стрибків треба дозволяти приземлятися до упору присівши і лише потім - до присіду

Під час підготовки при навчанні м'якому приземленню можуть бути використані наступні вправи:

- підстрибування на місці, спираючись на рейку гімнастичної стінки з м'яким приземленням на півзігнуті ноги,
- стрибки на місці в присіді та напівприсіді,
- стрибки парами, обличчям один до одного, тримаючись за руки.

Послідовність навчання:

1. Стрибки на місці на обох ногах без певного положення рук (поступово збільшуючи висоту стрибків).
2. Стрибки на місці на обох ногах з певним положенням рук.
3. Стрибки на одній нозі потім - на інший.
4. Стрибки на обох ногах з невеликим просуванням уперед.
5. Стрибки на обох ногах з поворотами направо, наліво.
6. Стрибки на одній нозі з поворотом на право, на ліво.

7. Стрибки на двох ногах через довгу нерухому скакалку (висота 10-15 см).



8. Стрибки на обох ногах праворуч і ліворуч через довгу нерухому скакалку.



9. Стрибки на обох ногах через довгу скакалку, яка гойдається.

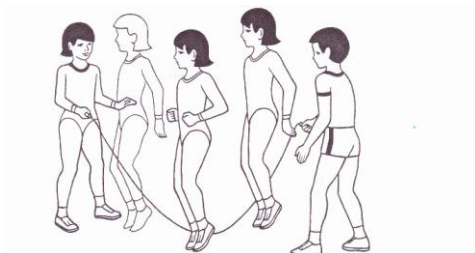
10. Стрибки на обох ногах на місці через довгу скакалку, яка гойдається з між скоками.

11. Пробігання по одному під довгою скакалкою, яка обертається (вдвох, утрьох).



12. Пробігання під довгою скакалкою, яка обертається на певний рахунок.

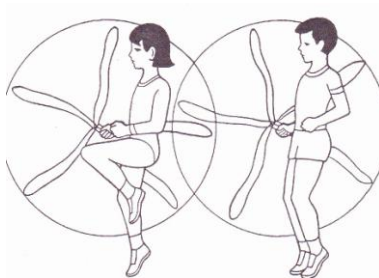
13. Вбігання під довгу скакалку, що обертається, по двоє (1-2 стрибки і вибігання).



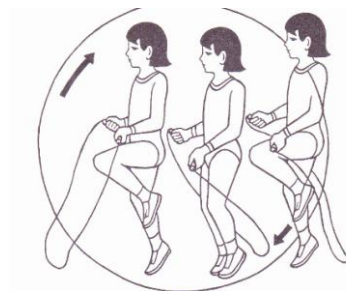
14. Стрибки з короткою скакалкою - обертання складеною скакалкою збоку в поєднанні зі стрибками на місці.



15. Стрибки з короткою скакалкою, обертання удвоє складеною скакалкою збоку у поєднанні зі стрибками на місці: на одній нозі, на двох ногах.



16. Стрибки через коротку скакалку з між скоками, обертаючи скакалку вперед і назад.



17. Стрибки на одній нозі з просуванням уперед, обертаючи коротку скакалку вперед, потім - в іншу сторону.

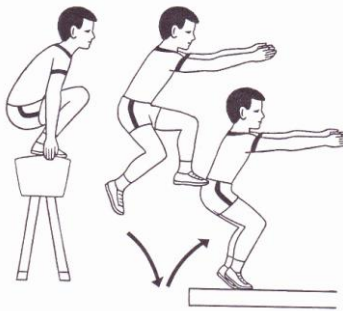
Стрибки з висоти

Основними елементами стрибків з висоти є відштовхування, політ і приземлення. При вивченні цього руху увагу треба звертати на правильний політ, м'яке приземлення та збереження положення рівноваги після приземлення. Підготовчими вправами до стрибків з висоти можуть бути: стрибки на місці, вперед, убік, назад без певного положення рук; стрибки на місці зі стійки на

носках, руки вперед - вгору; з напівприсіди стрибок уперед у положення присіду (напівприсіди), руки вперед - донизу-назад-вперед.

Ці стрибки можна ускладнити виконуючи оплески руками в польоті, чи поворотами під час стрибка тощо. Коли учні засвоять ці підготовчі вправи, можна виконувати стрибки з гімнастичної лави, спочатку виконуються з лави вперед, це дозволяє дітям слідкувати за поставою, правильним положенням рук і м'яким приземленням. Коли діти засвоять ці вправи їм можна запропонувати виконувати стрибки з більш складними завданнями:

- 18 стрибки з махом руками вперед-вгору,
19. під час польоту зробити повороти,
20. зробити оплеск у долоні в польоті,
21. стрибки з гімнастичної лави вперед з попередніми рухами руками назад,
22. стрибки з гімнастичної лави вправо, вліво з м'яким приземленням,
23. стрибки з висоти до 70 см з м'яким приземленням на гімнастичні мати,



24. стрибки на гімнастичні мати (висота 40 см).

Техніка виконання:

Стрибаючи з місця, учень стає на відстань півкроку від гімнастичних матів, одну ногу відставляє назад на носок, руки назад - донизу.

Техніка безпеки:

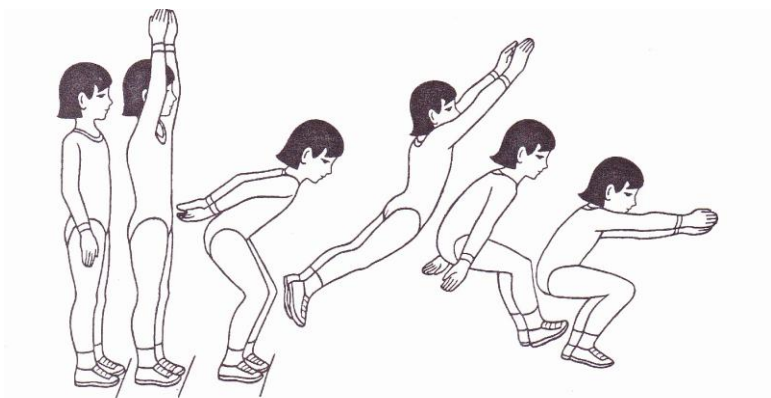
Ці стрибки виконуються на гімнастичні мати, які покладені один на одного. Страховка: в момент застрибування на мат в упор присівши, вчитель однією рукою підтримує під плече, іншою під живіт; при приземленні - під спину й руку. Виконуючи енергійний мах руками вперед - вгору з одночасним швидким рухом ноги, яка позаду, згинають її в коліні, зістрибують на мат і приставляють іншу ногу.

25. Стрибки на гімнастичні мати з 2-5 кроків розгону.

Стрибки в довжину з місця

Техніка виконання: З вузької стійки ноги нарізно піднятися на носки, руки вперед-вгору; напівприсід на всій стопі, руки назад; швидким рухом руками вниз – уперед-вгору, відштовхнутись обома ногами вперед -вгору.

В польоті вивести ноги вперед, приземлитися на зігнути ноги, руки вперед.



26. Стрибки в довжину з місця в напівприсіді (без рухів руками).

27. Стрибки в довжину з місця в напівприсіді, руки назад-вниз-вперед-вгору.

28. Стрибки в довжину з місця на дальність.

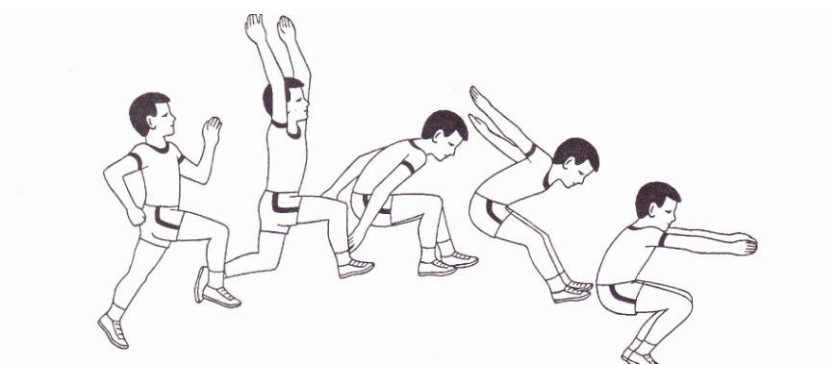
Спочатку стрибки в довжину з місця на дальність виконуються у розімкнутих шеренгах, потім стрибають групами по 2-3 особи з обов'язковим приземленням на гімнастичні мати чи в стрибкову яму.

Стрибки в довжину з розбігу(довжина розгону 5-6 м).

Завдання полягає в тому, щоб поступово підготувати дітей до стрибка способом «зігнувши ноги».

Техніка стрибка

Розбіг з прискоренням; під час відштовхування махова нога, зігнута в коліні, енергійно рухається вперед-угору, разом з відштовхуванням руки різко підіймаються вгору, в польоті обидві ноги зігнуті в колінах підтягуються до грудей, а перед приземленням розгинаються вперед, тулуб до миті приземлення нахилиється вперед; руки в польоті відводяться вниз-назад, а при приземленні - вперед.

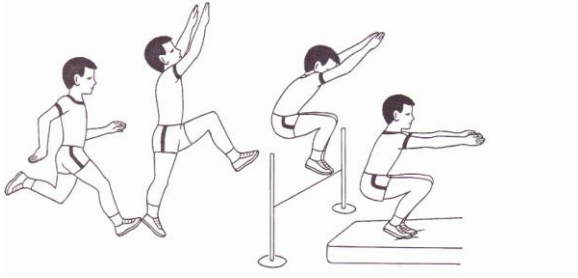


Під час навчання увагу дітей звертають на:

- відштовхування однією ногою та приземлення на обидві ноги;
- рух маховою ногою, зігнутою в коліні вперед-угору;
- мах руками вперед-угору під час польоту;
- підтягування поштовхової ноги до махової під час польоту;
- поєднання розгону з відштовхування;
- обмеження місця відштовхування;
- положення тулуба під час польоту та приземлення;
- групування в польоті;
- розгинання ніг уперед перед приземленням.

Послідовність навчання:

1. Стрибки через лінію, позначену на місці приземлення.
2. Стрибки через мотузку, планку висотою 20-25 см;



3. Стрибки зі штовханням предметів, які підвішені.
4. Стрибки «з грудки на грудку».
5. Стрибки на точність приземлення.
6. Довільні стрибки в довжину з розбігу (4-5 кроків) без позначення місця відштовхування.
7. Довільні стрибки у довжину з розбігу через мотузку, планку (висота 20-25 см.).
8. Стрибки в довжину з розбігу (5-6 кроків) з приземленням на обидві ноги.
9. Довільні стрибки у довжину з розбігу через мотузку (висота - 20-25 см) в обмеженій зоні відштовхування (80 см).

Стрибки у висоту з розбігу

Завдання полягає в тому, щоб поступово підготувати дітей до стрибка способом зігнув ноги.

Техніка виконання.

У стрибках у висоту з розбігу є 4 основні фази: (розгін, відштовхування, політ, приземлення).

Розганятися треба з прискоренням. Під час відштовхування махова нога, зігнута в коліні, виноситься вперед-угору.

Поштовхова нога розгинається. В польоті потрібно згрупуватися, поштовхова нога згинається і підтягується до махової ноги, руки підіймаються вперед-угору, приземлятися м'яко на обидві ноги, руки вперед. На початку навчання необхідно звернути увагу на подолання невеликої висоти з 2-5 кроків розгону. Відштовхування однією певною ногою і приземлення на обидві ноги. Місце відштовхування позначають лінію на підлозі чи землі. При стрибках у висоту можна використати гімнастичний місток. Для правильного спрямування польоту й точного приземлення місце приземлення розмежовують лінією.

Навчати стрибкам потрібно невеликими групами по 4-3-2 особи, потоком. По можливості можна встановити дві висоти: одну - більшу, для дітей, які вміють стрибати, а другу-меншу, для тих, хто не оволодів стрибком. Для правильного фізичного розвитку необхідно, щоб діти відштовхувались по чергово лівою та правою ногою. В першому класі вивчають стрибки у висоту з прямого розбігу.

Послідовність навчання:

1. Довільні стрибки через невелику висоту (20 см), з 3-4 кроків розбігу.
2. Стрибки з 2-3 кроків розбігу з певним місцем відштовхування та м'яким приземленням.
3. Стрибки у висоту з прямого розбігу, відштовхуючись однією ногою, з м'яким приземленням на обидві ноги (висота мотузки, планки - до 50 см).

Метання

Метання вивчають у всіх класах початкової школи. Вони є прикладним видом фізичних вправ, які сприяють зміцненню м'язів плечового поясу, рук, удосконалюють координацію рухів, розвивають спритність, прудкість, влучність.

Метання виконують правою та лівою рукою, з місця, з кроку, з розбігу, з різних вихідних положень, з поступовим збільшенням відстані до цілі. Для метання використовують м'ячі, кільця.

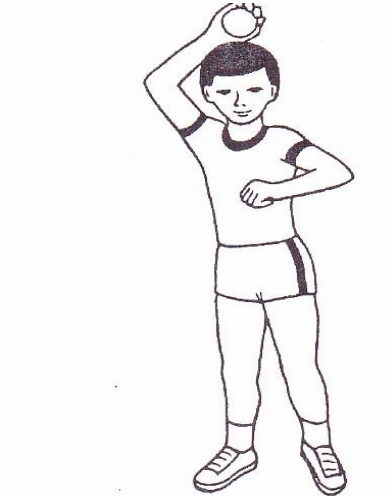
При кидках у ціль бажано мати якомога більше мішеней, їх краще розташовувати в одну лінію. Учнів треба розподілити на групи, відповідно кількості мішеней. Для виконання вправ учні шикуються в колони і за сигналом вчителя перші номери в колонах кидають у мішень з певної відстані. Після кидка, за сигналом вчителя, вони збирають м'ячі й передають їх другим номерам, самі стають останніми в колонах.

Якщо мішені не можна розташувати в одну лінію, їх розміщують у різних напрямках, так, щоб одна група не заважала іншим групам. Для кидків у ціль краще використовувати маленькі набивні м'ячі. Мішенями можуть бути: переносні щити, баскетбольні щити, мішені, які намальовані на стіні. Для школярів початкової школи мішені повинні бути яскравими й образними.

Для вивчення правильного напрямку польоту снаряда використовують вузькі вертикальні цілі: щити, стовпи. При виборі кута польоту (якщо виконуються кидки на дальність), вправи виконуються через високо натягнуту мотузку, волейбольну сітку. Під час виконання кидків на дальність клас ділять на дві групи, які розташовуються на протилежних сторонах майданчика. М'ячів повинно бути стільки, скільки учнів у групах. Щоб успішно оволодіти навичками та уміннями кидків, діти повинні робити достатню кількість кидків (12-20 на кожному уроці), звертаючи увагу на те, щоб вправи виконувалися у відповідності із завданням вчителя.

Послідовність навчання:

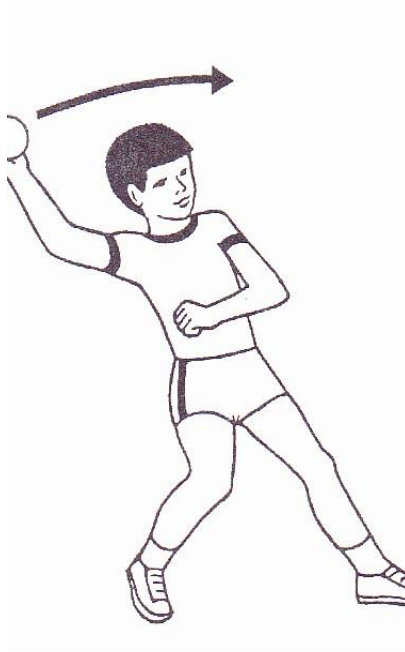
1. Кидки вгору та ловля м'яча.
2. Кидки малого м'яча із-за голови, стоячи обличчям до напрямку кидка.



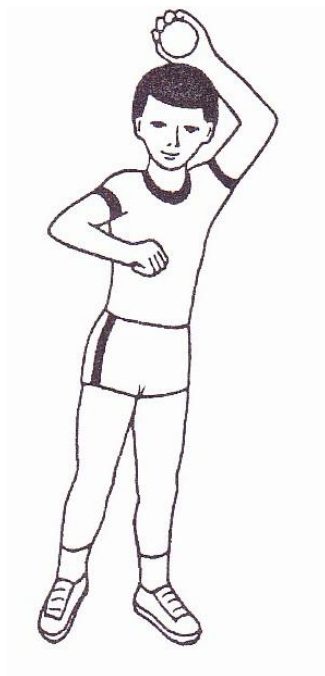
Техніка виконання:

Стоячи обличчям до напрямку кидка, ліва нога (коли кидок виконується правою рукою) попереду, права назад на носок, праву руку вперед, м'яч на рівні голови. З цього положення вагу тіла перенести на праву ногу (праву ногу на всю стопу, відвести праву руку назад за голову, трішки відхилити тулуб назад-замах). Потім перенести вагу тіла на ліву ногу, розігнутися і різким рухом вперед-вгору (під кутом біля 45 градусів) кинути м'яч.

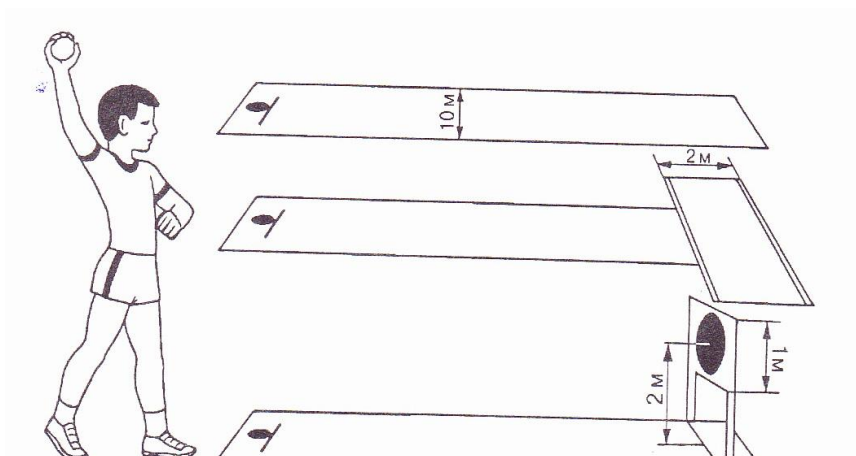
3. Кидок м'яча лівою рукою.



4. Кидки у щит (розмір 1х1 м), розташований на висоті 2 м (до центру щита відстань до 3 м).



5. Кидки у щит лівою рукою.



6. Кидок м'яча із-за голови, стоячи обличчям до напрямку кидка в ціль (щит 1х1 м), розташований на висоті 2 м з відстані 2 м.

7. Теж саме зі збільшенням відстані до 4-6м.

8. Кидок м'яча у горизонтальну ціль із-за голови.

Техніка виконання:

Стоячи лівим боком до напрямку кидка, ноги нарізно. Ліва нога на носку (в бік кидка), права рука з м'ячем угору, дивитися на мішень, яка знаходиться на відстані 3-4 м. З цього положення перенести вагу тіла на ліву ногу, праву ногу на носок, тулуб повернути ліворуч до напрямку кидка, праву руку трішки зігнути-замах, потім у темпі, енергійним рухом кинути м'яч у ціль.

Щоб зберегти рівновагу, ноги необхідно трішки злегка зігнути, а тулуб нахилити вперед вліво.

9. Кидки м'яча в горизонтальну ціль лівою рукою.

10. Кидки м'яча в горизонтальну ціль з відстані 8 метрів (ширина цілі - 2 м).

11. Кидки м'яча на дальність по «коридору» (ширина коридору до 10м), виконувати вправу правою та лівою рукою.

Лазіння перелазіння

Ці вправи мають прикладне значення, вони проводяться в усіх класах початкової школи, сприяють розвитку сили спритності, витривалості, координації рухів. Лазіння по

гімнастичній дробині та лавці допомагають правильній поставі. Навчають дітей найбільш зручному та раціональному способу пересування по гімнастичній стінці і лаві.

Техніка безпеки:

Враховуючи, що вправи в лазінні і перелазінні виконуються на обладнанні на певній висоті, викладачу необхідно забезпечити чітку організацію занять. Початок виконання вправ і їх закінчення повинні бути пояснені та показані з ретельною точністю.

Вправи в лазінні і перелазінні важкі для дітей, що зобов'язує викладача поступово переходити від вправ відносно простих до більш складних.

Для проведення вправ учнів розподіляють по групах, кожна група шикується в колону напроти гімнастичної стінки, лави. Спочатку вправи виконуються групами, перша група виконує вправу, інша спостерігає. Коли діти набули навички у виконанні завдань і потрібну організованість, вправи виконуються потоком з дотриманням певних інтервалів.

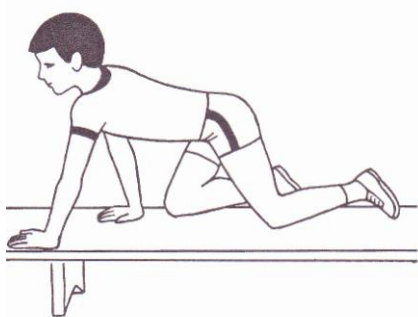
Для вивчення вправ у лазінні і перелазінні використовують:

1. гімнастичну стінку;
2. гімнастичні лави;
3. колоду;
4. канат;

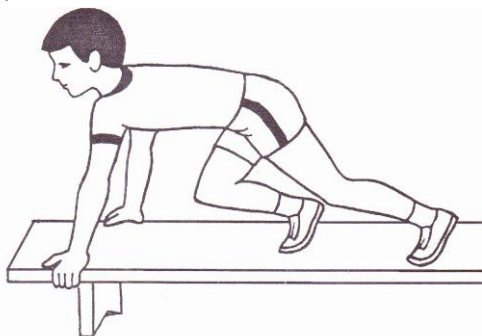
5. гімнастичний кінь та інше обладнання.

Послідовність навчання:

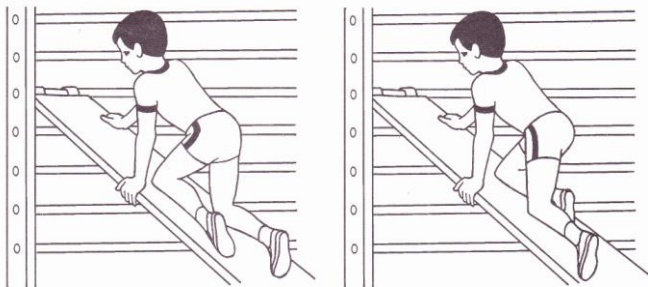
1. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах, в упорі стоячи на зігнутих ногах .



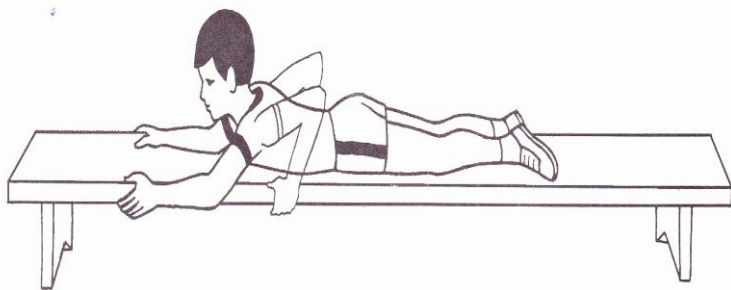
2. Лазіння по гімнастичній лаві вперед і назад в упорі стоячи на зігнутих ногах .



3. Лазіння по гімнастичній лаві встановленій під кутом 30 градусів в упорі стоячи на колінах різнойменним і однойменним способами.

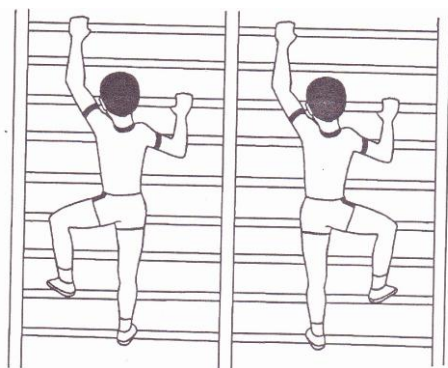


4. Лазіння по гімнастичній лаві лежачи на животі (підтягуючись руками).

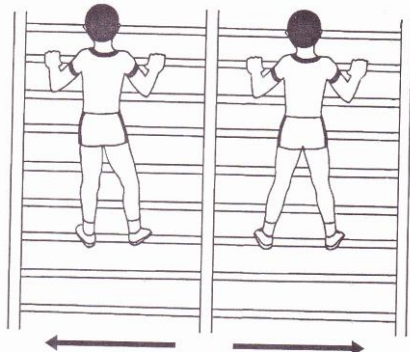


Лазіння по гімнастичній стінці

1. Довільне лазіння вгору до певної висоти та вниз.
2. Лазіння вгору, наступаючи на кожну рейку іншою ногою (не дивитися вниз).
3. Лазіння вгору приставними кроками.
4. Лазіння вгору і вниз по гімнастичній стінці: однойменним і різнойменним способами

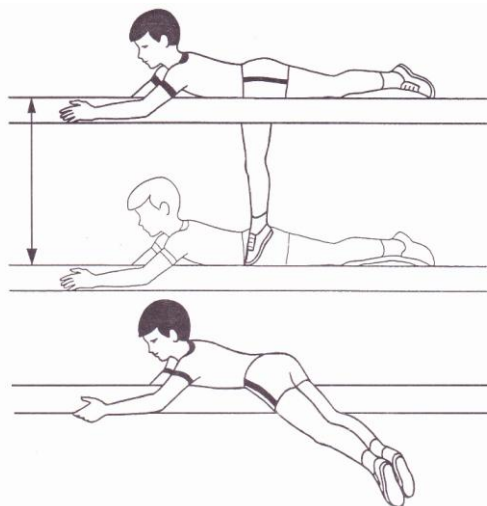


5. Лазіння вправо та вліво, виконуючи одночасно приставні рухи ногами і руками.



Перелазіння

1. Перелазіння довільним способом через лави.
2. Перелазіння довільним способом через лави, які стоять паралельно одна одній на відстані 30-50см, (стоячи боком до лави поперек, обличчям до лави уздовж).
3. Перелазіння через гімнастичну лаву, яка установлена під кутом 20 градусів.
4. Перелазіння через перешкоди заввишки 60 см «перевалом».



Вправи в перелазіннях потрібно виконувати як з правої, так і з лівої сторони.

Рівновага

Вправи в рівновазі складаються з рухів і переміщень тіла на зменшеній площині опори.

Вони сприяють розвитку координації рухів, орієнтуванню у просторі, вихованню уваги, сміливості, рішучості.

Найпростіші вправи в рівновазі можна виконувати без обладнання: стійка на носках, стійка на одній нозі.

Для виконання всіх вправ шкільної програми потрібне обладнання, яке може знаходитися як на майданчику, так і в залі: гімнастичні лави, гімнастична колода, канат, бум. Якщо вправи виконуються з обладнанням, необхідно забезпечити безпеку виконання вправ.

Техніка безпеки:

Вправи з рівноваги доцільно розучувати на підлозі, обмеженій двома паралельними лініями. Коли вони

засвоєні, можна використовувати гімнастичну лаву, низьку колоду та колоду нормальної висоти.

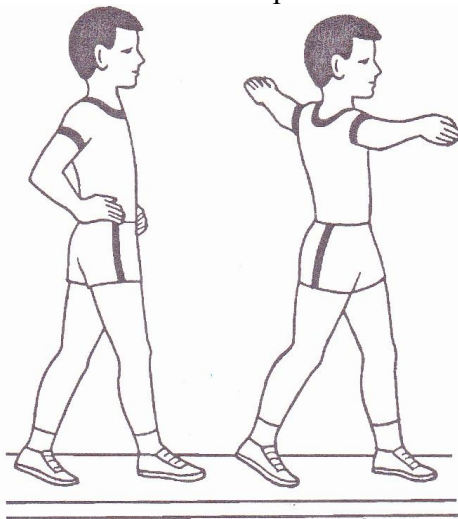
При поворотах наліво ліву ногу ставлять позаду правої, а при поворотах направо - праву позаду лівої. Дивитися вперед, не опускаючи голови.

Страховка: підтримувати за руки, за талію.

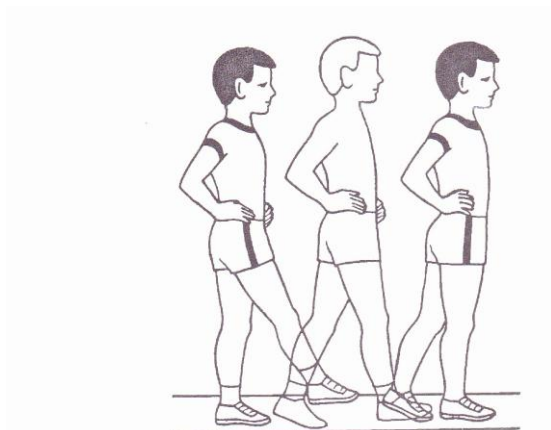
Послідовність навчання:

Різноманітні стійки з різними рухами руками та тулубом:

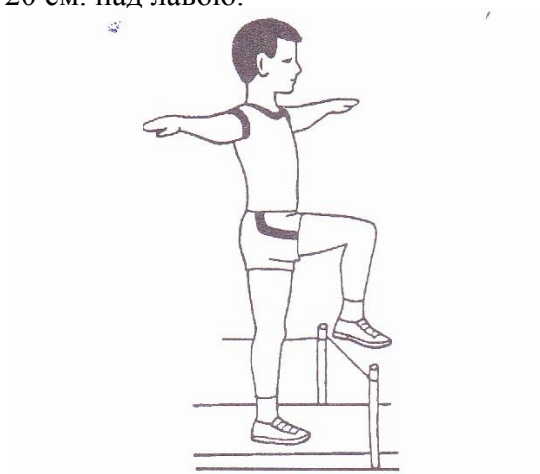
- . стійка на носках,
 - . стійка ноги нарізно (праву, ліву вперед),
 - . стійки на одній нозі з різними положеннями рук,
 - . стійка на одній нозі з різними рухами руками,
 - . стійка на одній нозі з різними рухами іншою ногою,
 - . стійка на одній нозі з різними положеннями тулуба.
2. Ходьба по позначеній лінії (на землі, підлозі).
 3. Ходьба по гімнастичній лаві з різними положеннями рук.



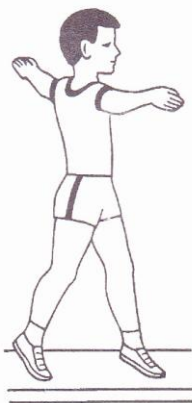
4. Ходьба по гімнастичній лаві з рухами руками, оплесками в долоні.
5. Ходьба по гімнастичній лаві з предметами в руках.
6. Ходьба по гімнастичній лаві приставними кроками вперед.



7. Ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна та переступанням через мотузку, яка натягнута на висоті до 20 см. над лавою.

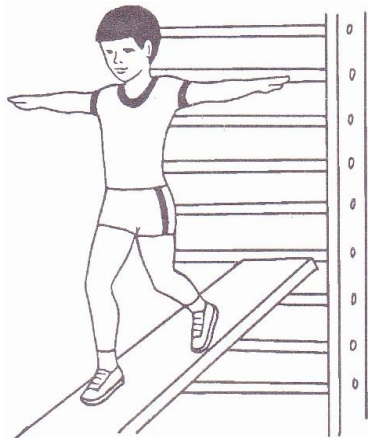


8. Стійка на носках на гімнастичній лаві, ходьба на носках по гімнастичній лаві.



9. Ходьба по колоді, яка лежить на підлозі з різним положенням рук, рухами руками, ногами, оплесками у долоні.

10. Ходьба по похилій гімнастичній лаві (висота верхнього краю лави - до 60 см).



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 -1

Методичні рекомендації