

**Житомирський державний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання та рекреації**

Твердохліб Ж. О., Савитська Н. О.

**Формування навичок стройових вправ
основної гімнастики на уроках фізичної
культури в початкових класах
Частина 3**

Методичні рекомендації

Житомир - 2015

УДК 373.5 016.796.011,3(07)

ББК 75.1я73

Т 26

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (від 26/06 2015 р. протокол № 11)

Р е ц е н з е н т и : **Крук М.З.** – 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

Опанасюк Ф.Г.-Доцент завідувач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету

Т 26 Твердохліб Ж. О., Савитська Н. О. Формування навичок стройових вправ основної гімнастики на уроках фізичної культури в початкових класах: методичні матеріали. - Частина 3. -Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. - 32 с.

В методичних рекомендаціях подана техніка виконання стройових 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 стройових вправ: шикування, перешикування, поворотів, розрахування, основних положень і рухів прок, ніг, тулуба.

© Твердохліб Ж. О.,
Савитська Н. О., 2015

Зміст

Вступ.....	5
Тема: ГІМНАСТИКА.....	5
РОЗДІЛ 1. Стройові вправи для 1 класу	5
Ознайомлення з поняттям стройові вправи.....	5
Шикування за зростом у шеренгу і в колону по одному.....	7
Перешикування в коло з шеренги, взявшись за руки і не тримаючись за руки.....	8
Розрахування на перший-другий.....	9
Повороти на місці переступанням і стрибком.....	10
Розмикання.....	10
Виконання команди «Кроком - руш!» «Клас – стій!».....	11
Контрольні запитання.....	12
Література.....	12
РОЗДІЛ 2. Стройові вправи для 2 класу.....	12
Повороти на місці за поділом.....	13
Перешикування в коло з колони по одному.....	13
Перешикування з однієї шеренги в дві.....	13
Розмикання і змикання приставними кроками.....	15
Перешикування з одного кола у два.....	15
Ходьба з лівої ноги.....	15
Ходьба протиходом.....	16

Контрольні запитання.....	17
Література.....	17
РОЗДІЛ 3. Стройові вправи для 3 класу.....	17
Рівняння в шерензі направо та наліво.....	18
Команди «Струнко!» та «Вільно!».....	18
Розрахунок по порядку.....	19
Ходьба в ногу.....	19
Повороти «Направо» і «Наліво».....	20
Поворот «Кругом!» з поділом.....	20
Ходьба по діагоналі.....	21
Перешиккування з колону по одному в колону по двоє, три, чотири, в русі та з поворотом.....	22
Перешиккування з колони по одному в колону по двоє, поділом і зведенням; з колони по двоє в колону по одному розведенням і злиттям.....	24
Розмикання в колонах по три, по чотири в русі.....	25
Загальнорозвиваючі вправи.....	25
Контрольні запитання.....	29
Література.....	29

Вступ

Зміст уроків фізичної культури визначається програмою. Для учнів молодших класів передбачене засвоєння вправ основної гімнастики: шикування і перешикування; повороти на місці переступанням і стрибком; розрахунок на перший-другий; основні положення та рухи рук, ніг, тулуба; вправи для формування постави. Все це є природними рухами, які впливають на фізичний розвиток учнів. Основні рухи також мають вплив на виховання естетичних почуттів. Це-формування правильної постави, чіткості та координації рухів, повноти використання простору, вміння діяти в колективі. Пересування строєм привчає дотримуватися певної відстані один від одного, певного темпу рухів. Крім того, у дітей формуються навички колективних дій і розвивається увага.

ТЕМА: ГІМНАСТИКА.

Розділ 1. Стройові вправи для 1 класу

План

- 1.1.Ознайомлення з поняттям стройові вправи
2. Шикування за зростом у шеренгу і в колону по одному
- 3.Перешикування в коло з шеренги, взявшись за руки
- 4.Розрахування на перший-другий
5. Повороти на місці переступанням і стрибком
- 6.Розмикання
- 7.Виконання команди «Кроком - руш!» «Клас - стій!»

Ознайомлення з поняттям стройові вправи

Стройові вправи є засобом організації учнів на уроках фізичної культури та доцільного розміщення в залі й на

майданчику. Поряд із цим стройові вправи забезпечують набуття навичок колективних дій, виховання дисципліни й організованості, а також сприяють формуванню правильної постави і розвитку почуття ритму.

Навчаючи стройовим вправам, учитель сам повинен чітко дотримуватись стройової постави і бути максимально підтягнутим.

Усі стройові вправи поділяються на такі групи:

1. Стройові прийоми.
2. Шикування і перешикування.
3. Пересування.
4. Розмикання й змикання.

До стройових прийомів належить виконання команд: «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Відставити!», «Розійдись!», а також повороти й розрахунок.

При проведенні шикувань і перешикувань з учнями 1 класу вчитель спочатку використовує розпорядження. Наприклад: «Діти, станьте до мене обличчям в один ряд, не заважаючи один одному», «Станьте один за одним, покладіть руки на плечі один одному», тощо. При навчанні стройовим вправам рекомендують проводити ігри «Огорожа», «Швидко у стрій» та інші.

Згодом учитель починає використовувати команди. Команди слід подавати голосно, чітко, виділяючи попередню і виконавчу частини. Попередня команда подається протяжно, виконавча команда подається після невеличкої паузи голосно, енергійно й уривчасто.

Наприклад: у команді «Напра-во!» попередня частина - «Напра.» і виконавча «Во.», у команді «Кроком руш!» попередня - «Кроком» і виконавча - «Руш!» Щоб привернути увагу учнів до попередньої команди додають слова «Клас», «Група», «Увага» або прізвище учнів.

Стройові вправи застосовуються як у підготовчій частині

уроку, так і в основній та заключній уроку. В підготовчій частині їх використовують для організації початку занять, в основній для організованого переходу від одного виду вправ до іншого. В заключній частині вони є гарним засобом, за допомогою якого можна, зменшити навантаження, підготувати учнів до подальшої навчальної роботи та організовано закінчити урок.

Шиккування за зростом у шеренгу і в колону по одному

Гімнастичні шиккування і перешикування на кожному уроці не повинні проводитися більше 3-5 хв. Це особливо стосується шиквань і перешикувань на місці, тому що тривале їх виконання негативно впливає на поставу і формування стоп.

Шеренга є зручною формою шиквань учнів перед початком уроку. Учні вчаться займати свої місця, знаходитися на певній відстані один від одного та зберігати рівняння. Учням 1 класу особливо важко зберігати правильну відстань (інтервал у шерензі). Навчання можна прискорити застосовуючи різні прийоми, наприклад, фішки або пропарці. Для цього на майданчику по прямій розставляють фішки різного кольору. Кількість фішок повинна відповідати кількості учнів у класі. На початку уроку вчитель утворює з учнями коло, потім розставляє їх за зростом обличчям до фішок і пропонує кожному запам'ятати свою фішку та фішку сусіда. По команді «Розійдись!» діти виходять зі строю, вільно пересуваються по майданчику, грають. Через 10-15 секунд по команді «Ставай!» учні повинні стати на свої місця. На перших уроках завдання повторюють декілька разів. Цей прийом можна застосовувати і при навчанні в шикванні у колону.

Надалі замість команди «Ставай!» можна подавати команду в шеренгу «Шикуйсь!» (попередньо пояснивши,

що таке шеренга) (рис.1).

Спочатку навчання у шикуванні проводяться на одному місці, потім шикування в шеренгу і колону проводяться в різних місцях залу або майданчика без допоміжних предметів, а вже потім виконують шикування на швидкість.

Навчання рівнянню за носками краще всього починати з шикування учнів уздовж позначеної лінії.

Після того, як діти навчаться біля лінії, переходять до шикування і рівняння без лінії.

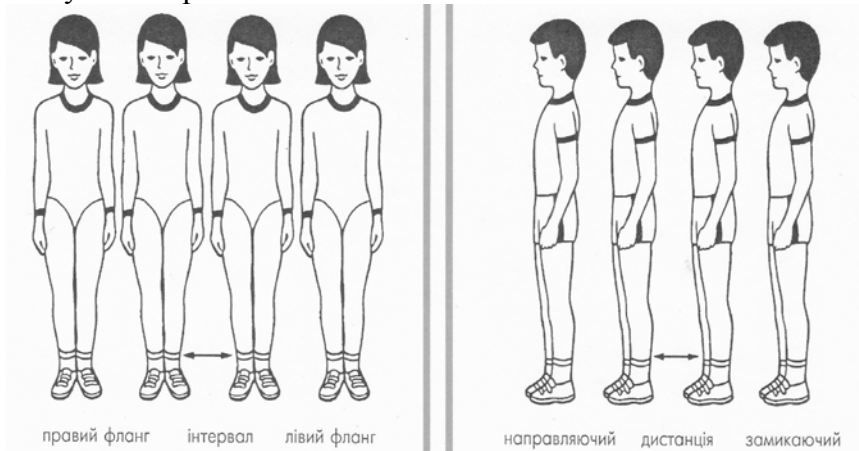


Рис.1 Шикування за зростом у шеренгу і в колону по одному

Перешикування в коло з шеренги, взявшись за руки і не тримаючись за руки

Перший спосіб:

- а) дітям, які стоять в шерензі, пропонують взятися за руки;
- б) вчитель бере за руку правофлангового і, рухаючись по колу, з'єднує руки направляючого і закриваючого.

Другий спосіб:

- а) дітям, які стоять у шерензі, пропонують взятися за руки;
- б) двом учням, які стоять в середині шеренги пропонують не сходити з місця.
- в) вчитель стає проти учнів, які стоять посередині шеренги,

і віддає розпорядження: тримаючись за руки, зробити коло;
г) вчитель пропонує з лівого і правого флангу підходити до нього і зробити коло.

Коли будуть вивчені оби два способи виконання вправи за розпорядженням переходять до перешикування по команді «В коло, ставай!»

Розрахування на перший-другий

Розрахунок на перший-другий – є самим простим і доступним, його можна вивчати на перших уроках.

За командою «На перший-другий розподілись!» правофланговий учень вимовляє слово «Перший», слідкуючий за ним - «Другий» і т.д.

Почувши номер, названий сусідом праворуч, учень швидко повертає голову ліворуч і називає свій номер.

Учень, який стоїть останній на лівому фланзі, називає свій номер без повороту голови.

Шикування в колону по три або по чотири по завчасно розставленим направляючим застосовується для виконання загальнорозвиваючих і підготовчих вправ та ігор. Застосовуючи цей спосіб уперше, вчитель сам розраховує учнів на перший - третій і пропонує кожній трійці взятися за руки. Надалі дітей з першої трійки вчитель ставить по одному на відстані, зручній для занять. Після цього вчитель пояснює і шикує в колону по три, надаючи команду для кожної трійки.

Коли цей прийом буде вивчений, шикування виконується, не тримаючись за руки. Надалі вивчається шикування в колону по завчасно розставленим направляючим, рівняючись у потилицю по першому, другому, третьому. І найважчим є шикування учнів за командою: «В колону по три (чотири) ставай!», за цією командою діти повинні зайняти свої місця у колоні за завчасно розставленим

направляючим, зберігаючи шиккування за зростом.

Повороти на місці переступанням і стрибком

Вивчають для того, щоб підвести учнів до повороту на п'ятці і носку. Спочатку вчитель знайомить школярів, де знаходиться правий і лівий боки. За допомогою розпоряджень «Підніміть праву руку», поверніться в бік правої руки (при цьому на спосіб повороту увага не звертається). Після засвоєння учням показують поворот переступанням й поворот стрибком. Поворот переступанням виконується за командою «Напра-во!» або «Налі-во!» Поворот стрибком по команді «Напра-во!», «Налі-во!». Поворот переступанням виконується на два рахунки, поворот стрибком - на один рахунок.

Розмикання

Навчання краще починати з розмикання у колоні. Спочатку вчитель пояснює вправу, а потім дає розпорядження розімкнутися на витягнуті руки. По цьому розпорядженню всі учні, крім того, хто стоїть попереду, не поспішаючи відходять назад, одночасно піднімаючи руки вперед доти, поки не торкнуться кінчиками пальців учня, який стоїть по переду. При цьому треба звернути увагу, що вправу треба виконувати тихо, не повертаючись назад. Таке розмикання спочатку треба робити у колону по 5-6 осіб у кожній.

Розмикання на витягнуті руки в сторони спочатку вивчають в невеликих шеренгах. Після пояснення вправ вчитель дає розпорядження «Розімкнись на витягнуті руки в сторони!» При цьому розпорядженні всі учні, крім того, хто стоїть праворуч, відходить вліво, одночасно піднімаючи

руки всторони доти, поки кінчиками пальців не торкнуться учнів, які стоять ліворуч, праворуч.

Виконання команди «Кроком - руш!» «Клас - стій!»

Ці команди розучують у першому семестрі навчального року. Спочатку звертають увагу на виконання попередньої та виконавчої частин команди. За командою «Кроком!» (попередня) перенести вагу тіла на праву ногу, ліву ногу поставити на носок залишаючи її на місці. За командою «Руш!» (виконавча) почати рух з лівої ноги (рис.2). Пояснення супроводжується показом. При вивченні команди «Клас стій!» увага звертається на виконання кроку вперед, а потім на зупинку, приставляючи ногу.

Ходьба в обхід - найпростіший спосіб пересування колони уздовж ліній майданчика або залу. Для виконання такого руху подається команда «Наліво!» або «Направо!» «В обхід кроком руш!»

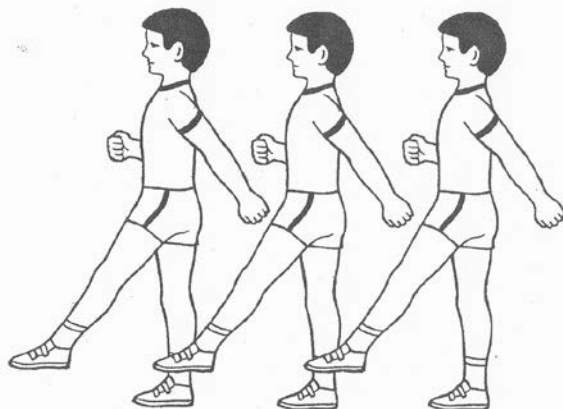


Рис.2 Команда «Кроком-руш!»

Контрольні запитання

1. Як ви розумієте що таке стрйові вправи?
2. На які групи поділяють усі стрйові вправи?
3. Які команди належать до стрйових прийомів?
4. Дати визначення що таке стрій.
5. Дати визначення що таке шеренга.
6. Дати визначення що таке колона.
7. Які ви знаєте способи перешикування в коло з шеренги?
8. Що таке ходьба в обхід?

Література

1. Айунц В.І. , Мельничук Д.Р. Основна гімнастика. Довідкові матеріали до практичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. –Житомир: Вид-во ЖДУ, 2007.-30с.
2. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання.-Х.: Вид-во «Ранок»,2010. С.15-42.
3. Крикунова В.Д. Стрйові вправи (терміни команди, техніка виконання, методика навчання). Вінниця: ВДПУ, 2002.-72с.

Розділ 2. Стрйові вправи для 2 класу

План

1. Повороти намісці за поділом
2. Перешикування в коло з колони по одному.
3. Перешикування з однієї шеренги в дві.
4. Розмикання і змикання приставними кроками.
5. Перешикування з одного кола у два.
6. Ходьба з лівої ноги.

Повороти намісці за поділом

Повороти намісці «Направо!», «Наліво!» за поділом
Поворот «Направо!» навчається і виконується спочатку за поділом. Учитель демонструє поворот і звертає увагу учнів на те, що поворот виконується на п'ятці правої ноги з опорою на носок лівої. Поворот необхідно виконувати на два рахунки: на рахунок «Раз!» виконується поворот на п'ятці правої ноги з опорою на лівий носок, на рахунок «Два!» ліва нога приставляється до правої. Вивчати поворот краще у шерензі. Поворот наліво вивчається після засвоєння повороту направо.

Перешикування в коло з колони по одному

Щоб виконати перешикування, вчитель стає попереду колони і подає команду «За мною кроком руш!» Учитель та учні, які стоять за ним, йдуть так, щоб утворити коло, потім подається команда «Клас стій!» Надалі учням пропонується повторити це перешикування без активної участі вчителя один-два рази. Надалі вчитель пояснює, що це перешикування виконується за командою «По колу руш!»

Перешикування з однієї шеренги в дві

Перший спосіб:

- а) розрахуватися на перший - другий;
- б) подати команду: «Другі номери, два кроки назад кроком руш!», або «Перші номери, два кроки вперед кроком руш!»

У цьому випадку учні будуть стояти у дві шеренги в шаховому порядку. Якщо потрібно, щоб другі номери стояли у потилицю за першими номерами, подається

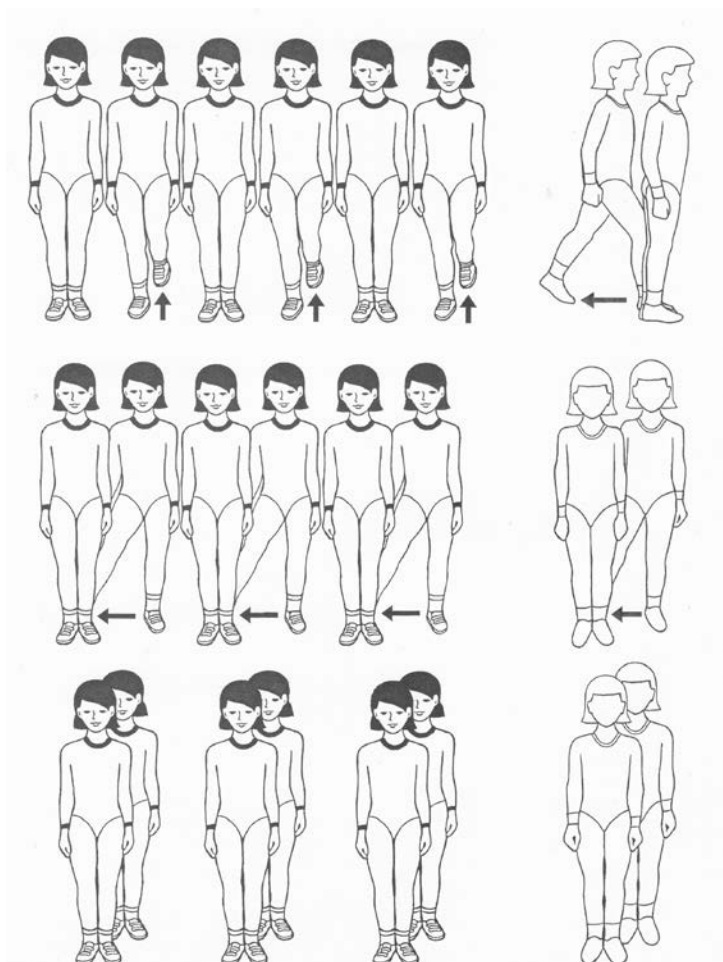
команда: «Другі номери, крок управо руш!»

Другий спосіб:

а) розрахуватися на 1-2;

б) подати команду: «У дві шеренги шикуйсь!»

За цією командою другі номери виконують крок назад з лівої ноги, правою - крок вправо і приставляють ліву до правої (рис.3).



Розмикання та змикання приставними кроками

Спочатку вивчається виконання приставних кроків у колоні по одному. Надалі вивчається розмикання приставними кроками в колоні по 2,3,4.

У команді, яку подає вчитель, повинно бути зазначено в якому напрямку на яку відстань та в який спосіб слід виконувати розмикання. Наприклад: «Вліво (Вправо) від середини приставними кроками на витягнуті руки на два кроки розім-кнись!» У команді на змикання слід сказати, в яку сторону і в який спосіб треба виконати змикання. Наприклад: «Вправо (Вліво) кроком зімкнись!».

Перешикування з одного кола у два

- а) розрахуватися на 1-2;
- б) подати команду «Перші номери, два кроки вперед-руш!»; «Другі номери, два кроки назад - руш!»
- в) утворити два кола - перші номери утворюють внутрішнє коло, взявшись за руки, другі номери утворюють зовнішнє коло.

Ходьба з лівої ноги

У 1-3 класах діти повинні навчитися правильно ходити в ногу. Вивчення ходьби починаючи з лівої ноги (рис.4). Завдання виконується по команді «Кроком руш!» Можна використати наступний прийом. Діти стоять у шеренгу «в колону по одному», вчитель подає команду «Кроком» - діти піднімають ліву ногу, а за командою «Руш!» починають ходьбу з лівої ноги. Вивчаючи ходьбу в ногу, увагу треба приділяти ритмічній ходьби, ходьбі в різному темпі, при цьому можна використовувати підрахунок, оплески в долоні тощо.

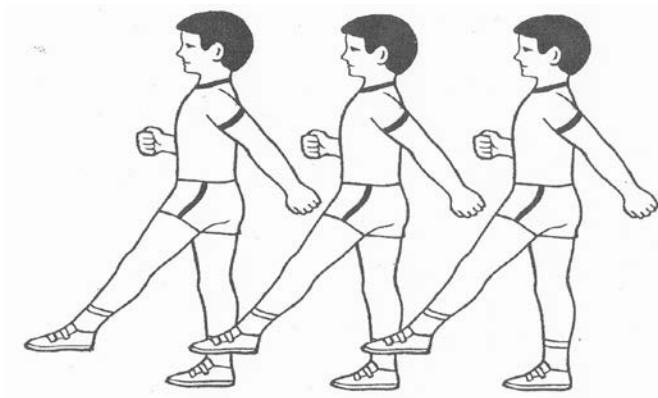


Рис.4 Ходьба з лівої ноги

Ходьба протиходом

Протихід - це рух у зворотньому напрямку поряд з колоною. Виконується за командою «Протиходом наліво (направо)руш!»(рис.

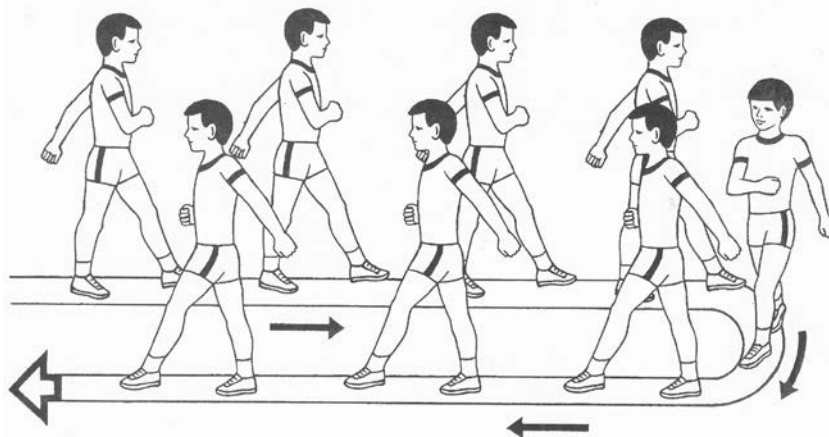


Рис.5 Ходьба протиходом

Контрольні запитання

1. Поясніть як виконується перешикування в коло з колони по одному.
2. Поясніть як виконується перешикування з однієї шеренги в дві.
3. Яку команду треба подавати при розмиканні та змиканні приставними кроками?
4. Поясніть як виконується перешикування з одного кола у два.
5. Дати визначення що таке протихід.

Література

1. Айунц В.І. , Мельничук Д.Р. Основна гімнастика. Довідкові матеріали до практичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. –Житомир: Вид-во ЖДУ, 2007.-30с.
2. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання.-Х.: Вид-во «Ранок»,2010. С.15-42.
3. Крикунова В.Д. Стройові вправи (терміни команди, техніка виконання, методика навчання). Вінниця: ВДПУ, 2002.-72с.

Розділ 3. Стройові вправи для 3 класу

План

1. Рівняння в шерензі направо та наліво
2. Команди «Струнко!» та «Вільно!»
3. Розрахунок по порядку
4. Повороти «Направо» і «Наліво» Поворот «Кругом!» з поділом
5. Ходьба по діагоналі

6. Перешикування з колону по одному в колону по двоє, три, чотири, в русі та з поворотом
7. Перешикування з колони по одному в колону по двоє, поділом і зведенням; з колони по двоє в колону по одному розведенням і злиттям
8. Розмикання в колонах по три, по чотири в русі
9. Загальнорозвиваючі вправи

Рівняння в шерензі направо та наліво

Якщо діти засвоїли рівняння за носками, можна почати вивчати рівняння в шерензі. За командою «Рівняйсь!» або «Направо рівняйсь!» учні повертають голову направо і стають так, щоб бачити грудь четвертого учня, рахуючи себе першим. При цьому носки ніг повинні знаходитися на одній лінії, правофланговий в цей час стоїть по стійці струнко, вчитель перевіряє виконання команди, робить зауваження потім подає команду «Струнко!»

Команди «Струнко!» та «Вільно!»

Тулуб за командою струнко тримають прямо без напруження, п'ятки разом, носки нарізно, руки опущені, пальці напівзігнуті, дивитися прямо перед собою. Увагу звертають на правильну поставу. Команда «Вільно!» в залежності від конкретних умов виконується по-різному. У щільному строю за командою «Вільно!» розслабляється права або ліва нога і, не сходячи з місця, учні приймають більш вільне положення. У розімкнутому строю за командою «Вільно!» права нога відставляється на півкроку в сторону, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, руки згинаються за спину.

3.3.Команда «Розрахунок по порядку!»

Виконується за командою «По порядку - Розрахуйсь!»

По команді правофланговий повертає голову наліво, говорить: «Перший», другий учень також повертає голову наліво і говорить: «Другий». Останній учень виходить зі строю і говорить: «Розрахунок закінчено!», стає у стрій.

Під час розрахунку треба звернути увагу на поворот голови, свій номер учні повинні вимовляти чітко й голосно.

У третьому класі програмою передбачено вивчення рапорту, який віддається на початку уроку. Вчитель повинен розповісти порядок дій учня й особисто продемонструвати це перед строєм. Потім запропонувати виконати це завдання учням.

До приходу вчителя в зал черговий по класу шикує учнів у шеренгу, вирівнює та розраховує учнів по порядку номерів. З приходом учителя черговий подає команду «Клас струнко!», підходить до вчителя, зупиняється в трьох кроках від вчителя, приймає положення струнко і доповідає. Наприклад: «Ганна Петрівна! В класі -25 учнів, в строю - 22, три учні відсутні Всі в належній формі, черговий по класу» Після рапорту черговий робить два кроки всторону і три вперед, повертається кругом обличчям до класу. Черговий найкоротшим шляхом повертається у стрій. Місця чергового встановлює вчитель (в загальному строю, по зросту стає на правий фланг або на своє звичайне місце). Вчитель вітається з учнями, учні йому відповідають.

Ходьба в ногу

Якщо в другому класі дітей вчать ходити, починаючи з лівої ноги, то в третьому класі вони повинні навчитися ходити в ногу. Гарний результат дає ходьба з акцентом на ліву ногу. Наприклад: учитель пояснює, що його підрахунок, «На раз» і «Три» буде голоснішим ніж на «Два»

і «Чотири» Можна застосовувати інший прийом. Учитель подає команду «Кроком руш!», діти повинні дружно рахувати або вимовляти на рахунок «Раз!» слово «Лівою», на рахунок «Два!» - «Правою» тощо.

Коли учні засвоять ходьбу в ногу можна проводити ходьбу під музику. Вивчення ходьби в ногу проводиться спочатку на місці, потім - у русі в колону по одному, в шерензі.

Повороти «Направо», «Наліво»

Якщо у другому класі повороти «Направо», «Наліво» виконуються з поділом, у третьому класі їх виконують у цілому за командою «Напра-во!» або «Налі-во!» Щоб повороти виконувались чітко і ритмічно, спочатку їх виконують за підрахунком «Раз-Два», а потім за командою «Напра-во!», «Налі-во!»

Поворот «Кругом!» з поділом

Вивчається аналогічно повороту «Направо», «Наліво» Поворот «Кругом» виконується на п'ятці правої (лівої) ноги з опорою на носок (лівої), (правої) ноги. Щоб швидше засвоїти цей поворот, спочатку його демонструють з поділом по команді «Кругом - Раз!», виконується поворот на 180 градусів, на рахунок два ліву, (праву) ногу приставляють до правої, (лівої). При виконанні повороту «Кругом» треба звернути увагу учнів на збереження рівноваги. Це досягається рівномірним розподілом ваги тіла на обидві ноги та чітким приставлянням ноги найкорочим шляхом. Під час поворотів руки тримають біля стегон, тулуб не нахиляють, голову тримають прямо (рис.6).

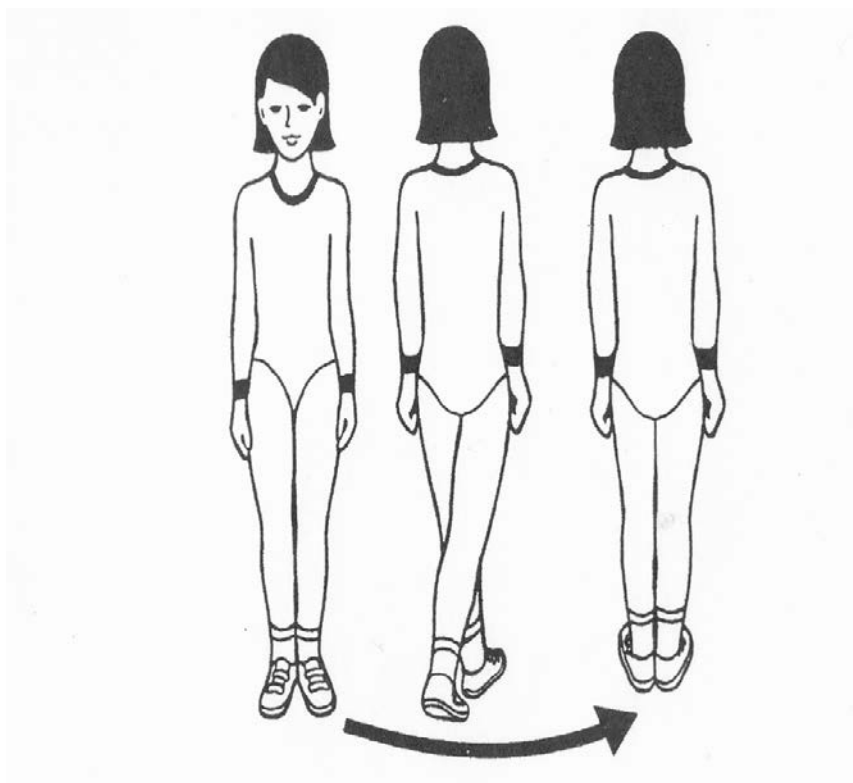


Рис.6 Поворот «Кругом!» з поділом

Ходьба по діагоналі

Це рух по прямій з одного кута майданчика через центр у інший кут. Для виконання надається команда «По діагоналі руш!» Виконавча частина команди «Руш!» повинна надаватися тоді, коли направляючий дійде до відповідного кута (рис.7).

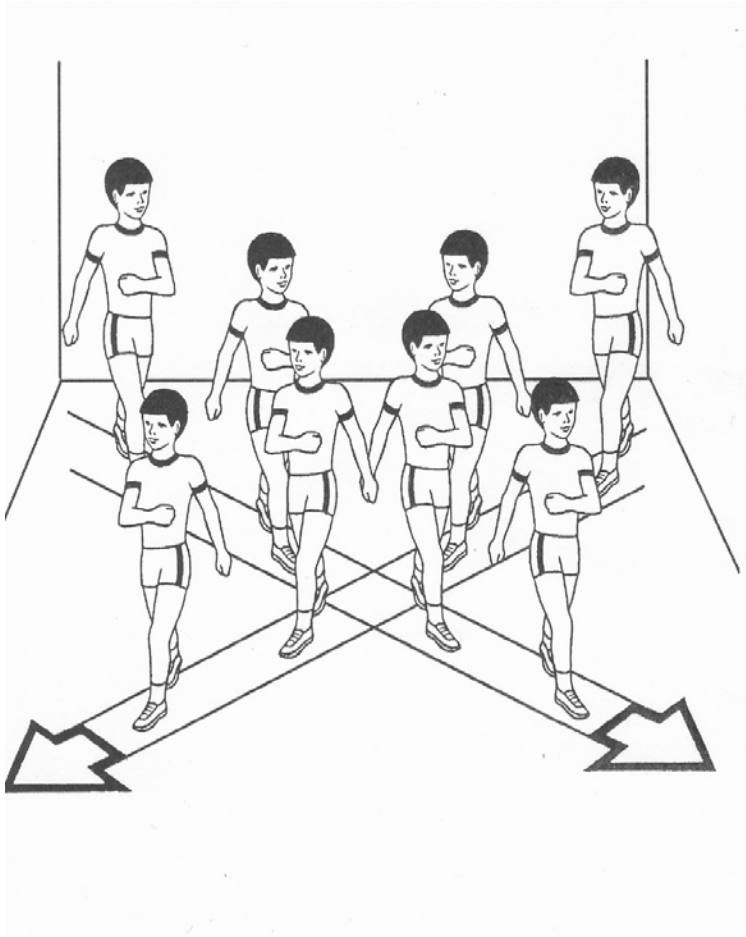


Рис.7 Ходьба по діагоналі

***Перешиккування з колони по одному в колону по два,
три, чотири, в русі та з поворотом***

Це перешиккування починають вчити після того, як учні добре навчилися ходити в колоні по два, три та чотири, після шиккування позавчасно розставленими направляючими. Для того вчитель розраховує дітей на 1-2 і

пропонує їм запам'ятати свої пари. Одна з пар демонструє перешикування з колони по одному в колону по два в русі. Потім це перешикування проводиться всіма учнями. Якщо учні йдуть в колону по одному в обхід і їм потрібно перешикуватися в колону по два через центр, надається команда «В колону по два через центр - Руш!» Якщо потрібно щоб перешикування було проведено не по середині залу надається команда «В колону по два, наліво направо руш!» На початку навчання команду «Руш!» можна надавати для кожної пари (3-4) окремо (рис.8). Після засвоєння потрібно обмежитись лише однією командою на початку перешикування. Щоб навчити дітей виконувати прямий кут при поворотах на місцях, можна ставити фішки, прапорці, короткі лінії, стрілки, які вказують напрям руху.

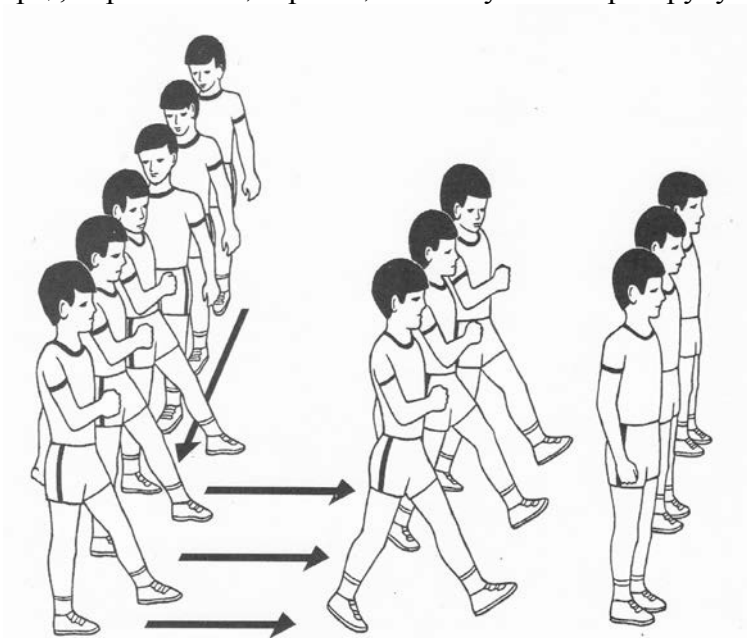


Рис.8 Перешикування з колони по одному в колону по два, три, чотири, в русі та з поворотом

***Перешикування з колони по одному в колону по двоє,
поділом і зведенням; з колони по двоє в колону по
одному розведенням і злиттям***

Переший вид перешикування поділом і зведення виконують у такий спосіб: коли клас рухається в обхід на одній із (верхній або нижній), подають команду «Через центр - Руш!» За цією командою клас рухається в колоні по одному через центр у бік протилежної середини. При підході направляючого до протилежної середини подають команди «У колони по двоє в обхід на право й на ліво Руш!»

« Поділ.»

Перші два учні йдуть праворуч. Наступні два - ліворуч в обхід тощо. До моменту зустрічі двох колон на протилежній середині подають команду «У колону по чотири через центр - руш!».

«Зведення»

Кожна четвірка зустрічається на середині, повертається в бік центра та рухається до протилежної середини.

Щоб зробити розведення з колони по чотири, необхідно подати таку команду: «У колони по двоє в обхід направо й наліво - руш!». За цією командою колона ніби роздвоюється: посередині - двоє йдуть праворуч в обхід, двоє - ліворуч із кожної четвірки. На протилежній стороні при зустрічі колон подають команду «У колону по двоє через центр - руш!»

«Злиття»

За цією командою дві колони по двоє зливаються в одну колону по двоє. Навчання слід здійснювати роздільно, зупиняючи колони перед подачею команд і називаючи перешикування, яке виконується.

Розмикання в колонах по три, по чотири в русі

Після того, як діти навчаться розмикатися на місці та ходити в колонах, слід проводити розмикання в русі. Щоб виконати розмикання в русі, надається команда «Від середини вправо, вліво, на витягнуті руки розімкнись!», або «Вправо на витягнуту руку розімкнись!» За цими командами учні, які крокують попереду, піднімають руки в сторони, останні вирівнюються у потилицю. Якщо розмикання в русі потрібно виконати одразу після перешикування з колони по одному в колони по три, чотири, надається команда: «В колону по три, чотири, наліво, направо, з розмиканням від середини на витягнуті руки - руш!»

Загальнорозвиваючі вправи

Загальнорозвивальні вправи входять у програму всіх класів початкової школи, вони сприяють загальному фізичному розвитку школярів і мають велике освітнє значення, вони незамінні при вивченні дітей глибокому диханню, формуванню правильної постави, розвитку м'язової системи. Відмінною особливістю загально - розвивальних вправ є їх визначена спрямована дія як на організм у цілому, так і на окремі групи м'язів і суглобів. Вони можуть бути використані як профілактичні та коригуючі вправи. Вони необхідні при складанні комплексу гімнастики до уроків фізкультхвилинок, ранкової гімнастики, та домашніх занять.

Загальнорозвиваючі вправи необхідно включати в кожний урок. У комплекс повинні включитися вправи для рук плечового пояса, ніг, тулуба, шиї.

При складанні комплексу слід керуватися слідуючими вимогами:

1. Вправи повинні бути доступними з послідовним переходом від простих до більш складних.
2. Навантаження повинне збільшуватися поступово.
3. Вправи повинні впливати на всі групи м'язів.
4. Обов'язково повинні включатися дихальні вправи та вправи для постави.

У роботі з учнями 1-2 класів важливо придати ЗРВ відповідну форму і, застосовуючи незвичайні форми проведення вправ, робити уроки цікавими. У зв'язку з цим заслуговує на увагу проведення ЗРВ за певним сюжетом. Такий прийом розвиває у дітей допитливість, уяву, стимулює працездатність.

Імітаційні сюжетні вправи, можуть виконуватись під римомані рядки, які відповідають певному ритму, під дидактичні розповіді вчителя або об'єднуватись у комплекси з певною тематикою. Для утворення стійких вмінь і навичок вправи необхідно часто повторювати. Багаторазове повторення одних і тих же вправ нецікаве, а тому виконувати їх треба в різних варіантах, змінюючи вихідні положення, напрямки руху, темп, амплітуду руху, додаючи доповнення.

У роботі з молодшими школярами повинні комплексно застосовуватися наочні, словесні та практичні методи і прийоми навчання.

Важливе значення для правильного виконання ЗРВ мають вихідні положення (в.п.), тобто положення учня перед початком виконання вправи. Вихідне положення може полегшити або ускладнити виконання вправи. Вихідні положення потребують правильного і точного виконання.

Основні вихідні положення для ніг

Основна стійка (о. с.), стійка ноги нарізно, широка стійка,

вузька стійка, стійка ноки нарізно (вправо, вліво) вперед, стійка ноги скресно, стійка одна ступня продовження іншої.

Основні вихідні положення для рук

Руки на пояс; руки до плечей; руки перед грудьми; руки за голову; руки всторони; руки вгору; руки вперед; руки назад; руки над головою.

Також використовують упор присівши, стійка на одному коліні, стійка на двох колінах, сид.

Навчання рухів прямими руками потрібно починати з прав однією рукою, потім другою. При цьому звертати увагу на те щоб рухи були ізольованими, тобто не було рухів іншими частинами тіла і рухи виконувалися правильно. Наприклад: якщо треба прийняти положення «Руки вперед» руки повинні бути на рівні плечей, долоні всередину, пальці розігнуті тощо. На початку навчання вправ руками спочатку виконуються однойменні рухи: права рука вперед і права нога вперед; права рука всторону і права нога всторону. Надалі застосовується більш складні різнойменні рухи: ліва нога вперед, права рука за голову; права нога назад ліва рука вгору тощо. Вправи у згинанні і розгинанні рук краще виконувати з основної стійки, наприклад, згинання рук у положенні перед грудьми можна виконувати з (в.п.). руки вгору, руки вперед, руки донизу, але краще вивчати ці вправи з положення руки всторону,

Колові рухи руками можна виконувати в лицьовій і боковій площинах, кожною рукою окремо і двома одночасно. При виконанні колових рухів обома руками в лицьовій площині потрібно вказувати на чергування положення рук; права перед лівою, ліва перед правою.

Піднімання й опускання плечей виконується спочатку при вільному положенні рук, потім з різних вихідних положень. Окрім піднімання й опускання слід проводити зведення і розведення плечей, колові рухи плечима. Всі ці

вправи у сполученні з вправами для тулуба, рук добре зміцнюють м'язи плечового пояса, сприяють розвитку постави.

Вправи для кистей рук – згинання і розгинання; відведення і зведення;

Колові рухи – ці вправи легше виконувати, коли пальці стиснути в кулак.

Вправи для пальців – стискання і розтискання; розведення і зведення. Вправи для кистей і пальців можна виконувати з різних в. п. як одночасні рухи руками.

Навчання рухів тулубом (нахили, повороти, колові рухи, нахили одночасно з поворотами) починають вивчати з найпростіших нахилів і поворотів з маленькою амплітудою. Після їх засвоєння амплітуда рухів збільшується, вправи ускладнюються.

Присідання відносяться до вправ, які збільшують навантаження. З початку навчають напівприсіди, потім присіди. Надалі ці вправи виконуються з більш ускладненим в. п. та рухами руками.

Рухи прямими ногами, а також згинання та розгинання ніг краще вивчати з вихідного положення сидячи та лежачи на гімнастичній лаві або підлозі. Для виконання цих вправ у положенні стоячи спочатку проводять відставлення ноги в сторону на всю стопу, на носок, потім піднімають зігнуту, пряму ногу, а потім згинання та розгинання вивчають з поступовим ускладненням в. п. рухів руками.

Упор присів виконується як самостійна вправа, а також використовується для переходу в стійку на колінах і в упор лежачи. З упору присівши виконується: упор присівши на правій (лівій) нозі, інша в сторону; упор стоячи на колінах; упор лежачи. Опускання на коліна краще виконується з в. п. о. с.

Виконуючи рухи з великою амплітудою (руками, ногами) в різних напрямках неможливо допускати різких, ривкових

рухів, які можуть визивати больові відчуття та травми.

Контрольні запитання

1. Як виконується рівняння в шерензі направо та наліво.
2. Поясніть як виконується команда «Струнко!» та «Вільно!».
3. Поясніть як виконується поворот «Кругом!» з поділом.
4. Поясніть як виконується ходьба по діагоналі.
5. Поясніть як виконується перешиккування з колони по одному в колону по два, три, чотири, в русі та з поворотом.
6. Як ви розумієте перешиккування з колони по одному в колону по двоє, поділом і зведенням; з колони по двоє в колону по одному розведенням і злиттям?
7. Дати визначення що таке загальнорозвиваючі вправи.
8. Які ви знаєте вихідні положення?
9. Якими вимогами слід керуватися при складанні комплексу загальнорозвиваючих вправ?

Література

1. Айунц В.І. , Мельничук Д.Р. Основна гімнастика. Довідкові матеріали до практичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. –Житомир: Вид-во ЖДУ, 2007.-30с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб.- Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
3. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Ранок, 2010.- С. 43-44.
4. Єрмолова В.М., Іванова Л. І., Ващенко О.М. Дидактичний матеріал. Початкова школа // За заг. ред. О. В.

Бєлкіной. - Донецьк: СПД ФО Сердюк В. І., 2004.-120 с.

5. Крикунова В.Д. Стройові вправи (терміни команди, техніка виконання, методика навчання). Вінниця: ВДПУ, 2002.-72с.

6. «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011р.), що розроблена відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462, та має гриф Міністерства (лист від 12.09.2011 № 1050).

Навчальне видання

Твердохліб Жанна Олексіївна

Савитська Надія Олександрівна

**Формування навичок стройових вправ основної
гімнастики на уроках фізичної культури в початкових
класах
Частина 3**

Методичні рекомендації

Для нотаток