

**Житомирський державний університет
імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання і спорту**

Твердохліб Ж.О.

**Шляхи вирішення окремих проблем викладання
основ здоров'я та фізичної культури у початковій
школі**

методичні рекомендації

**Вид – во ЖДУ ім. І. Франка
Житомир
2007**

ББК 75.Р

Т 26

УДК 373.3:796(07)

*Рекомендовано до друку вченою радою ЖДУ
від 27 квітня 2007 р., протокол № 10*

Рецензенти:

Новак В.В., методист лабораторії фізичного виховання
Житомирського обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти;

Литньов В.Є., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
інноваційних технологій освіти і виховання, декан
педагогічного факультету Житомирського
державного університету ім. І. Франка.

Крук А.З., вчитель Вищої категорії ЗОШ №12 м. Житомира

Твердохліб Ж.О .

Т 26 Шляхи вирішення окремих проблем викладання основ
здоров'я та фізичної культури у початковій школі: методичні
рекомендації. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. –
80с.

У методичних рекомендаціях висвітлюються шляхи вирішення
важливих завдань організації роботи з дітьми 1-4 класів на уроках та у
позаурочний час, проведення занять з лижної підготовки, плавання,
спортивних свят, вечорів, приділено увагу використанню
танцювальних елементів, подано необхідні вчителю відомості про
Олімпійські ігри.

Дані рекомендації стануть в пригоді студентам, вчителям
фізичної культури, класоводам, вони допоможуть глибше оволодіти
азами професійної майстерності, перейти від авторитарно –
примусових до стимулюючих засобів залучення учнів до
систематичних занять фізичною культурою.

75Р

@ Ж.Твердохліб, 2007

Зміст:

Вступ	4
Вивчення програмного матеріалу з фізичної культури	5
Стройові поняття	7
Стройові команди	8
Шикування і перешиккування	8
Лінії кути та точки залу	12
Основні положення і рухи рук, ніг, тулуба	14
Загальнорозвиваючі вправи без предметів, та з предметами	18
Елементи танців	22
Акробатичні вправи	26
Лазіння	30
Рівновага	31
Ходьба, біг	32
Стрибки	38
Метання	44
Лижна підготовка	45
Плавання	49
Спортивні та рухливі ігри	51
Спортивний вечір	63
Олімпійські ігри	70

Вступ

Турбота про особисте здоров'я це турбота і про благо України, благо своєї сім'ї, своїх батьків, дітей. Це велика відповідальність перед державою та її народом. Здоров'я людини нерозривно пов'язане із її заняттям фізичною культурою та спортом, з діяльністю по оздоровленню, підтриманню здорового способу життя.

Фізична культура – одна з основних складових здорового способу життя, збереження і розвитку здоров'я людей.

Головна мета вчителя фізичної культури – зуміти врахувати найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку та оздоровлення організму школярів, розкрити значення занять фізичними вправами для їх здоров'я, розвивати основні фізичні якості та рухові здібності, сформувати вміння і навички здорового способу життя, загартування організму, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку.

На кожному уроці фізкультури учитель, як правило, вирішує комплекс взаємопов'язаних завдань: освітніх, оздоровчих та виховних. У даному посібнику зібрані рекомендації, що мають мету допомогти вчителю правильно організувати заняття з фізичної культури, позакласні заходи, дають уяву про роботу з удосконалення рухових навиків дітей, проведення загальнорозвиваючих вправ. Дотримання наукового підходу до вирішення цих завдань дасть змогу швидко домогтись бажаних результатів.

ВИВЧЕННЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура як складова частина загальної культури особистості формується у школі всіма формами роботи з фізичного виховання.

Основною формою занять у школі є уроки основ здоров'я і фізичної культури (3 години на тиждень), метою яких є виховання особистої фізичної культури учнів, яка забезпечить у майбутньому можливість самоудосконалюватись протягом усього життя.

Формування національної системи фізичного виховання вимагає нових підходів до проведення уроків. Прийшла пора змінити вектори докладання зусиль перейти до розвиваючої, відкритої, демократичної, гуманістичної системи, в якій найвищою цінністю є учень з його індивідуальними особливостями. Настав час враховувати інтереси і запити учня, звернутись до його свідомості.. Сьогодні дитина повинна отримувати всебічну фізичну або фізкультурну освіту. Це означає, що вихованець повинен мати знання, які допоможуть йому зрозуміти суть фізичної культури, її значення для зміцнення здоров'я, оволодіти вміннями й навичками самостійних занять фізичними вправами вдома, використовувати природні і гігієнічні чинники на користь свого здоров'я. Ці знання дадуть можливість учневі свідомо обрати здоровий спосіб життя, переконатися у їх користі та необхідності.

Головна мета вчителя, який працює з учнями початкових класів, виховати бажання систематично займатись фізичними вправами та навчити їх самостійно виконувати найпростіші рухові дії та ігрові вправи. Завдання вчителя - побудувати навчальний процес на уроці так, щоб учень зробив вибір на користь фізичної культури, свідомо обрав здоровий спосіб життя.

Доцільним є те, що у Державному стандарті початкової освіти передбачена нова інтегрована освітня галузь, яка відповідно до Типового навчального плану початкової школи реалізується

введенням інтегрованого курсу «Основи здоров'я і фізична культура».

Завданнями цього курсу є:

- набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- формування життєво важливих рухових вмінь і навичок;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості;
- розвиток основних фізичних якостей;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Сучасний урок - це урок вироблення інструктивних умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами, використання системи домашніх завдань, оцінювання знань, техніки виконання та нормативного показника (прогрес особистого результату), розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків.

Зміст уроків фізичної культури визначається програмою. Для учнів молодших класів це вправи основної гімнастики (шикування і перешикування; основні положення і рухи рук, ніг, тулуба; вправи для формування постави; акробатичні й танцювальні вправи; вправи з предметами; лазіння і перелізання; рівновага; ходьба і біг; стрибки; метання), ігри, лижна підготовка, плавання. Всі перелічені види фізичних вправ є природними рухами, які дають можливість всебічно впливати на фізичний розвиток учнів цього віку.

Стройові поняття

Стройові вправи - це спільні або одиночні дії учнів у тому чи іншому строю.

Шиккування - дії учнів за командою або розпорядженням учителя для прийняття певного строю.

Стрій - розміщення учнів для їх спільних дій;(визначене Стройовим статутом Збройних Сил України)

Шеренга - стрій, у якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим обличчям за фронтом

Ширина строю (шеренги) - відстань між флангами.

Фланг - правий та лівий край строю. Назва флангів стала, при поворотах не змінюється.

Фронт - бік строю, куди учні повернуті обличчям.

Тильний бік строю (тил) - бік, протилежний фронту.

Інтервал - відстань по фронту між учнями.

Колона - стрій, у якому учні розміщені таким чином, що дивляться в потилицю один одному та дотримуються дистанцій, встановлених Статутом або учителем. Колони можуть бути по одному, по два, по три тощо

Дистанція - відстань у глибину між учнями.

Глибина строю - відстань від першої шеренги до останньої.

Направляючий - учень, який рухається на чолі строю (колони) у визначеному напрямку. За направляючим рухаються всі учні.

Замикаючий - учень, який рухається останнім у колоні.

Зімкнутий стрій - стрій, у якому учні розміщені в шеренгах один від одного з інтервалами на ширину долоні між ліктями.

Розімкнутий стрій - стрій, у якому учні розміщені в шеренгах один від одного з інтервалами на один крок або з інтервалами, які вказані учителем.

Розгорнутий стрій - стрій, у якому учні вишикувані на одній лінії по фронту одношеренговому чи двошеренговому строю з інтервалами, встановленими учителем.

Стройові команди

Команда - наказ, який зобов'язує виконувати рухи за строго встановленою формою. Команду можна подавати голосом, сигналом, особистим прикладом. Команда, яку подають голосом, поділяється на попередню (вимовляється протяжно, голосно, чітко і вказує, що потрібно виконувати і виконавчу (вимовляється голосно, енергійно, відривчато і вказує момент дії). Наприклад, у команді «Право - руч! » попередня команда

-«Право» – і виконавча «- руч!».

Стройові вправи можуть виконуватись і за розпорядженням учителя.

Розпорядження - це наказ, висловлений у довільній формі. Наприклад: «Візьміться за руки і станьте в коло», «Рівняйтесь по лінії, накресленій на підлозі».

Навчання учнів стройових вправ має велике значення для організованості й дисципліни учнів на уроці. Тому з перших уроків треба приділяти увагу навчанню учнів виконувати стройові вправи.

Шикування і перешикування

Шикування і перешикування виховують в учнів організованість і дисциплінованість, а також сприяють формуванню правильної постави. Пересування строем привчає дотримуватись певної відстані один від одного, певного темпу рухів. Крім того, у дітей формуються навички колективних дій і розвивається увага.

Шикування в шеренгу

Урок фізичної культури починається, як правило, з шикування учнів в одну шеренгу за зростом. Місце шикування учнів на початку уроку постійне. Навчають шикуватися переважно в першій підготовчій частині уроку. Закріплюють матеріал, особливо в перший період шкільного навчання, в основній і заключній частинах. Для закріплення навичок

стройових вправ підбирають рухливі ігри, наприклад, «Швидко шикуйтесь», «Слухай сигнал» та ін.

Однією з перших стройових вправ у I класі є шиккування в одну шеренгу. Учні виконують її за командою вчителя «Шикуйсь!» або за його розпорядженням. При цьому вчитель стає на відповідне місце (верхній правий кут залу, майданчика), а учні шикуються ліворуч від нього. Коли направляючий займе своє місце (поряд з учителем), учитель переходить на середину залу (майданчика) і словесними вказівками допомагає учням взяти правильний інтервал, рівняння, поставу. В строю діти стоять прямо, плечі розвернуті, руки вільно опущені, а напівзігнуті кисті притиснуті до стегон, носки ніг розведені на ширину ступні, п'ятки зімкнуті. Таке положення називається *основною стійкою*.

За командою «Розійдись!» учні вільно виходять із строю і розходяться по залу, майданчику.

У I класі учнів ознайомлюють з командами «Рівняйсь!» «Струнко!» «Вільно!» В I семестрі «Рівняйсь!» доцільно замінити розпорядженнями «Рівняйтесь по накресленій на підлозі лінії», «Рівняйтесь по носках». Коли діти добре засвоять виконання цих розпоряджень, можна переходити до ознайомлення з рівнянням за командою. Після того як учні виконають рівняння по лінії або носках, учитель дає розпорядження: «Всім, крім направляючого, повернути голову направо так, щоб бачити груди четвертого учня». Потім учитель пояснює, що так рівняються за командою «Рівняйсь!» Навчити учнів виконувати команду «Струнко!» неважко. Положення тіла за командою «Струнко!» відповідає положенню основної стійки.

Виконувати команду «Вільно!» вчать після вивчення команди «Струнко!» За командою «Вільно!» дозволяється переносити вагу тіла на одну ногу, а другу злегка зігнути в коліні. Повертатися, сходити з місця, рухати руками за цією командою не дозволяється.

Шиккування в колону

Шикуватися в колону вчать, в основному, так, як і шикуватися в шеренгу. Вчитель стає у верхній правий кут залу і дає команду «В

колону по одному - шикуйсь!» У потилицю за учителем шикуються всі учні класу.

Крім того, шикувати в колону можна поворотом шеренги направо. На початку навчального року, коли учні ще не вивчили поворотів у строю за командою, вони повертаються за розпорядженням учителя. Наприклад, учитель стає поруч з направляючим і пропонує учням, що стоять у шерензі, повернутися обличчям до нього.

Перешикування в коло з шеренги, взявшись за руки.

Навчаючи цього перешикування, спершу можна виконувати його по намальованому на підлозі чи землі колу. Учні за направляючим розміщуються по колу. Перешикування в коло з шеренги виконуватиметься швидше, якщо і направляючий і замикаючий почнуть одночасно рухатись по колу назустріч один одному. При цьому половина учнів рухається за направляючим і половина - за замикаючим.

Перешикування з шеренги в коло по три (чотири) за раніше розставленими направляючими.

Вчитель розставляє направляючих у відповідних місцях. Учні виходять з шеренги (починаючи з правого флангу) і по чергово по одному стають у потилицю за направляючими.

Перешикування на місці з однієї шеренги в дві починається виконанням команди «На перший і другий - розрахуйсь!» Після розрахунку подається команда «У дві шеренги - шикуйсь!», і «другі номери» на відлік «раз» виконують крок лівою ногою назад, «два» - правою ногою крок направо, на «три» - приставляють ліву ногу і стають у нове положення один за одним.

Ходьба протиходом виконується за командою «Протиходом наліво (направо) - руш!» Протихід - це рух у зворотному напрямку поруч із строєм (зліва чи справа).

Пересування по діагоналі - це рух по прямій з одного кута майданчика (залу) через центр до другого кута. Для виконання цієї вправи подається команда «По діагоналі - руш!» Виконавчу частину команди «руш» подають у той момент, коли направляючий дійде до відповідного кута.

Виходять із строю і повертаються в стрій за командою вчителя «Вийти із строю на стільки-то кроків». За цією командою учень виходить на вказану кількість кроків, відраховуючи від першої шеренги, зупиняється і повертається обличчям до строю. Під час виходу учня з другої шеренги він злегка торкається лівою рукою плеча учня, що стоїть спереду, який робить крок уперед, і, не приставляючи праву ногу - крок у правий бік, пропускає учня, що виходить із строю, а потім стає на своє місце.

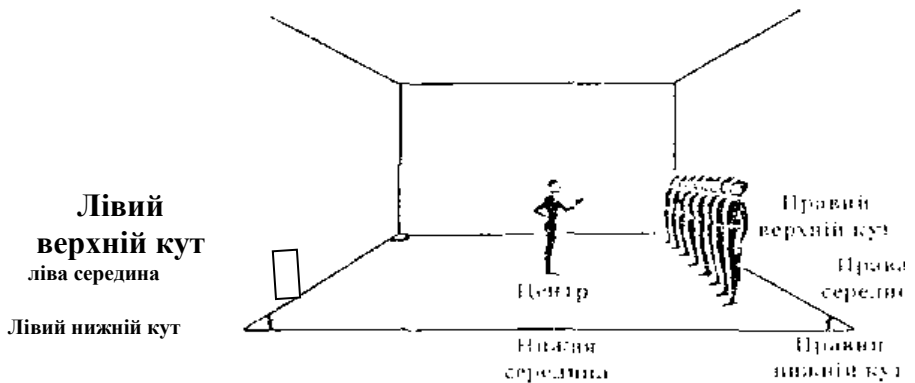
Під час виходу учня з першої шеренги, його місце займає учень, що стоїть за ним.

Рапорт складають учні, починаючи з III класу. До того як учитель з'явиться біля зали, черговий по класу шикує учнів у шеренгу, рівняє їх і розраховує за порядком номерів.

Приходить учитель, і черговий подає команду: «Клас, струнко!», підходить до вчителя, зупиняється за три кроки від нього по стійці «струнко» і доповідає: «Сергій Павлович! 3-„а” клас на урок з фізичної культури в кількості 36 чоловік, вишикуваний, Відсутні - троє. Фізорг класу - Іщенко Микола. Звільнений - Ткачук Андрій. Після рапорту фізорг робить два приставних кроки вбік і три кроки вперед, повертається кругом обличчям до строю. Учитель вітається з учнями: «Здрастуйте, діти!» Учні чітко і голосно відповідають: «Здрастуйте!» Вчитель подає команду: «Вільно!» Потім дозволяє фізоргу зайняти своє місце в строю, фізорг найближчим шляхом повертається до строю і робить поворот кругом (подає команду: «Клас вільно!»). Місце фізорга в строю на правому фланзі.

Лінії - кути та точки зали

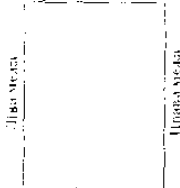
Для зручності проведення стройових вправ у залі (на площадці) визначаються умовні лінії, кути та точки. Межі(сторони) зали або площадки (права, ліва, верхня та нижня) визначаються залежно від шикування учнів на початку занять мал. 1



Мал. 1

Як правило, на початку занять учні шикуються поздовж зали.

Верхня межа



мал. 2

Права межа - це довга межа (сторона) зали або площадки, як правило, розташована біля вікон, де група учнів шикується в шеренгу на початку занять. Саме права межа зали й слугує для визначення інших меж (мал.2)

Ліва межа (сторона) - межа зали, протилежна правій.

Верхня межа (сторона) - межа зали, де знаходиться правий фланг.

Нижня межа (сторона) - межа зали, протилежна верхній межі, тобто межа зали, де знаходиться лівий фланг.

Центр зали або площадки - це точка посередині зали або площадки.

Середина (права, ліва, нижня та верхня) - точка, яка знаходиться на половині (середині) однієї з меж зали.

Верхній правий кут - кут, утворений верхньою і правою межами зали.

Нижній правий кут - кут, утворений нижньою і правою межами зали.

Верхній лівий кут - кут, утворений верхньою і лівою межами зали.

Нижній лівий кут - кут, утворений нижньою і лівою межами зали.

Таким чином, правофланговий під час шикуння стоїть у правому верхньому куті або біля нього.

Для того, щоб легше було керувати групою під час марширування (виконання інших стройових вправ) учитель повинен вибрати місце за межами площадки, стати обличчям до групи (класу), щоб мати можливість бачити всю групу (клас). Залежно від того, які стройові вправи виконуються, (учитель) повинен раціонально змінювати місце свого розташування і подавати команди тоді, коли учні повернуті до нього обличчям.

Основні положення і рухи рук, ніг, тулуба

На час вивчення основних положень і рухів рук, ніг, тулуба учнів слід розміщати так, щоб учитель бачив усіх. Залежно від розміру залу чи майданчика учнів можна розмістити в коло, в дві, три шеренги або в колону по два, по три. Учитель стоїть перед учнями обличчям до них і виконує вправи «дзеркально» (те, що учні виконують вправо, він виконує вліво).

Для свідомого засвоєння вправ і положень слід поєднувати виконання їх за показом і за словом. Як відомо, навчання вправ тільки за показом призводить до того, що учні молодших класів оволодівають ними наслідуванням і в недостатній мірі усвідомлюють їх.

Коли показ і називання рухів поєднуються, зорове сприймання в учнів пов'язується з назвою цих рухів. Уміння, які сформовані в учнів з участю мови і мислення, якісно відрізняються від тих умінь, які сформувалися внаслідок наслідування, тільки за показом. Перші відрізняються від останніх тим, що учні вміють виконувати і перебудовувати їх за словом учителя, в більшості випадків можуть розказати про виконану вправу. Таким способом учні не тільки навчаються виконувати вправу, а й засвоюють назви рухів, і в них розширюється активний словниковий запас. Засвоєння назв полегшить педагогічне керівництво руховими актами учнів за допомогою слова на уроках фізкультури, а також в інших випадках.

У початкових класах вивчається ряд основних положень рук, ніг, тулуба, без яких неможливо навчитися правильно виконувати вправи, передбачені програмою. Оволодіння основними положеннями має велике значення для виховання в учнів культури рухів та поз.

Дамо короткий опис основних положень тіла, які за новою програмою вивчаються в молодших класах.

а) Основні положення тулуба

Основна стійка відповідає стройовій стійці (тулуб прямий, плечі розвернуті, руки опущені, напівзігнуті пальці доторкаються до стегон, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні), але положення рук може бути різне: руки на пояс, руки до плечей, руки за голову і ін.

Стійка «ноги нарізно» - ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

Стійка «струнко» - ноги випрямлені, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні. Положення тулуба пряме, живіт підтягнутий, груди розправлені. Руки донизу, кисті трохи зігнуті в кулак. Голова тримається прямо, підборіддя підняте.

Стійка «вільно». Стоячи на місці, праву або ліву ногу зігнути в колінному суглобі, руки донизу.

Поворот направо виконується з положення стійки «струнко» всім тілом з опорою на п'ятку правої і носок лівої ноги. Під час повороту тулуб прямий, живіт підтягнутий, груди розправлені, руки злегка притиснуті до тулуба.

Поворот наліво виконується аналогічно повороту направо, тільки на п'ятці лівої і носку правої ноги.

Упор стоячи на колінах. Стати на коліна і на руки, спина пряма, дивитись уперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на ноги і руки. Це положення ще має назву «карачки». З положення упору стоячи на колінах можна перейти в стійку на колінах з різними положеннями рук (мал.3).

Упор присівши - присісти і спертись руками на підлогу (мал.3-а).



Мал. 3



Мал. 3-а

б) Основні положення рук

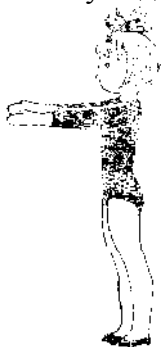
Руки вперед - руки підняти на висоту і ширину плечей, долонями всередину (мал4).

Руки вгору - руки підняти вгору паралельно одна другій і відвести їх назад до відказу, долоні всередину; голова піднімається так, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки в сторони - руки підняти в сторони на висоту плечей, долоні вниз.

Руки на пояс-руки зігнути в ліктях і поставити кистями на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири—вперед), плечі розведені, лікті трохи відведені назад.

Руки до плечей - руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатись до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків (мал. 4).



мал. 4



мал. 5

Руки за голову - руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці торкаються потилиці, голова прямо.

Руки перед грудьми - руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці разом (мал.5).

в) Руки рук і ніг в основних напрямках

Руки рук здійснюються згинанням і розгинанням рук у плечовому, ліктьовому і променевозап'ястному суглобах, згинанням і розгинанням пальців, а також виконанням колових рухів. До рухів рук в основних напрямках належать піднімання рук уперед, в сторони, назад, угору, опускання вниз; згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з вихідних положень «руки вперед, в сторони, вгору, вниз»; рухи кистями та пальцями рук такі, як згинання і розгинання кистей, стискування пальців у кулак і розтискування, розведення і зведення пальців і ін., колові рухи руками вперед і назад у бічній і лицевій площинах (великі кола виконують усією рукою, середні - передпліччям, малі - кистями рук).

До рухів ногами в основних напрямках належать піднімання ноги вперед і опускання, відведення в сторони та назад і приведення, махові рухи в сторони, вперед і назад; присідання; напівприсідання і вставання; піднімання на носках і опускання; згинання і випрямлення ступні; колові рухи всією ногою і ступнею.

г) Нахили і повороти тулуба та голови

Нахил - це згинання тулуба вперед, прогинання назад, згинання вбік. Нахили можуть виконуватись у положенні стоячи і сидячи, плавно і пружинно. Нахили голови виконують вперед, назад, у сторони. Повороти тулуба і голови виконують вправо і вліво; Колові рухи тулубом і головою виконують вправо і вліво.

**Загальнорозвиваючі вправи без предметів,
з предметами**

№	Зміст	дозування	Методичні вказівки
1	В. п. - о. с. руки за голову дугами назовні; 1 - руки вгору, відставити праву назад і потягнутись (вдих); 2 - в.п. (видих). 3 - руки вгору, відставити ліву назад і потягнутись (вдих); 4 – в.п. (видих).	8 –10 р	Піднімати по черзі то праву ногу, то ліву. Нога пряма, носок відтягнути. У положенні «руки за голову» лікті тримати якнайширше. Нахиляючись, спину тримати рівно, прогнутись у попереку, голову відвести назад, ноги не згинати. Дихання довільне, без затримок. Під час виконання вправи не нахилятись уперед.
2	В. п. - стійка ноги нарізно, руки вгору; 1 - лицьове коло руками всередину; 2 - 3 - два пружинистих нахили вперед, руки в сторони; 4 - в. п .	8 –10 р	
3	В. п.- стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 - нахил вправо, ліву руку підняти вгору (видих); 2- в. п. (вдих); 3 – нахил вліво, праву руку підняти вгору (видих); 4- в. п. (вдих).	8 –10 р	

1	2	3	4
4	В. п.- упор присівши; 1- упор присівши на лівій нозі, праву відставити в сторону на носок; 2 - в. п.;	8 – 10 р	Дихання довільне. Вправу виконувати в повільному темпі; Стежити, щоб носок ноги, відставленої вбік, був на одному рівні з руками.
5	В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 - присідання на всю ступню, руки вперед (видих); 2- в.п. (вдих); 3 – присідання на всю ступню, руки в гору; 4 – в.п.	8 – 10р	Для виконання вправи ноги поставити якнайширше, вперед не нахилитись.
6	В.п. - стійка ноги нарізно, руки на голову; 1 - поворот направо, руки в сторони (видих); 2- в. п. (вдих); 3 - поворот наліво, руки в сторони (видих); 4- в. п. (вдих).	6 – 8 р	Повертаючись, ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати
7	В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 - нахил уперед, правою рукою торкнутись носка лівої (видих); 2- в. п. (вдих); 3- нахил уперед, лівою рукою торкнутись носка правої (видих); 4- в. п. (вдих).	6 – 8р	Нахиляючись, ноги не згинати
8	В. п. – о.с., руки на пояс; 1 - стрибок, ноги нарізно; 2 - стрибок, ноги разом.	30 - 35р	Стрибки виконувати на носках, дихати ритмічно.

Вправи зі скакалкою

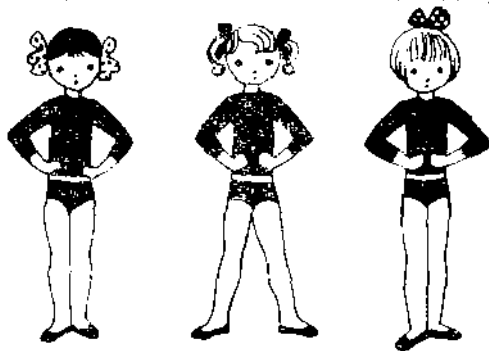
№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	В. п. - стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка внизу; 1 - 2 – натягуючи скакалку, руки вперед-у сторони прогнутись, подивитись на скакалку (вдих); 3 – 4 – в.п. (видих).	6-8 разів.	Руки і ноги не згинати, скакалку міцно тримати в руках.
2	В. п. – о. с., складена вчетверо скакалка вгорі. 1 – мах правою уперед-угору, руки вперед, торкнутись скакалкою носка (видих); 2 – в.п.(вдих). 3 – 4 теж, роблячи мах лівою . В. п. – стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка позаду.	6-8 разів.	Мах робити прямою ногою, руки не згинати
3	1 – нахил уперед, руки назад – угору, скакалку натягнути (видих); 2 – в. п.(вдих). 3 – 4 – теж.	8 -10 разів.	Нахиляючись, ноги і руки не згинати, скакалку тримати натягнутою.

1	2	3	4
4	В. п. - стійка на скакалці ноги нарізно, руки вниз – у стороні, скакалка натягнута. 1 – глибокий присід на всю ступню, руки в сторони, скакалка натягнута (видих); 2 – в.п. (вдих). 3 – 4 – теж.	6 -8 разів	Скакалку весь час тримати натягнутою
5	В.п. - упор присівши, складена вдвоє скакалка внизу. 1 - натягуючи скакалку, руки вгору долонями назовні, праву в сторону на носок (вдих); 2 – 3 - два пружинистих нахили вправо (видих); 4 – в.п. Теж в іншу сторону.	4 – 5 разів	Нахиляючись, дивитися в сторону нахилу. Тулуб не повертати і вперед не нахилятись, скакалку тримати натягнутою прямими руками.
6	В.п. – о.с., скакалка позаду; - біг на місці та з просуванням уперед.	40 -50 стрибків	Обертаючи скакалку вперед, перестрибувати по черзі то правою ногою, то лівою.

Елементи танців

Головним призначенням танцювальних вправ є виховання у школярів виразності та граціозності рухів.

До складу танцювальних вправ входять підготовчі вправи, танцювальні елементи і танці під музику.



мал.6

Підготовчі вправи поєднують танцювальні позиції, де визначається певне розміщення ніг і рук; висування ноги в різних напрямках; напівприсідання, стрибки, повороти. Виконувати ці вправи доцільно під час виконання загальнорозвиваючих вправ на місці, в русі, а також з використанням гімнастичної стінки.

Позиція - це положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху. В усіх позиціях ступні ніг ставлять розвернутими носками в сторони. В молодших класах вивчають три танцювальні позиції (мал.6).

Висування ноги - підготовча вправа, що виконується вбік, уперед і назад і складається з двох рухів: відведення ноги в заданому напрямку і повернення у вихідне положення. Під час виконання вправи коліна мають бути зовсім прямі, носок відтягнутий, вага тулуба на опорній нозі. Розучувати цей рух розпочинають у повільному темпі, а потім прискорюють. Для музичного супроводу можна використати музику на $\frac{2}{3}$ і $\frac{3}{4}$. Темп помірний.

Напівприсідання виконується в трьох позиціях з вихідного положення - руки на поясі. Присідаючи, коліна відводять у сторони, тулуб тримають прямо (не нахиляючись уперед). П'ят від підлоги не «відривають». Руки виконують плавно.

Музика на 3/4 темп повільний. На два музичних такти присідають, на два випростуються.

Стрибки виконують з трьох танцювальних позицій;

Під час стрибків тулуб тримають прямо, сильно відтягуючи носки, плечей не піднімають, приземляються м'яко з носка на всю ступню. Музика на 2/4 Танцювальні елементи є складовими частинами танцю. Зміст і характер цих елементів визначається змістом і характером конкретного танцю.

Проміжними танцювальними елементами є приставний крок уперед, в сторону, назад, подвійний ковзний крок, перемінний крок, притоп.

Приставний крок уперед, убік, назад виконується в танцювальному характері. Приставний крок праворуч починають з правої ноги, ліворуч - з лівої, вперед і назад - з будь-якої ноги: на «раз» - крок ногою в будь-який бік, на «два» - приставити другу ногу з ударом об підлогу. Музика на 2/4

Подвійний ковзний крок виконується з третьої позиції, права нога спереду. На «раз» - ковзний крок правою ногою вперед, на «два» - ковзним рухом приставляють ліву ногу до правої, на «три» - повторюють ковзний крок правою ногою вперед, на «чотири» - ліву підтягують до правої. Музичний супровід танцю «Ковзанярі». Подвійний ковзний крок виконують на один такт.

Притоп. Перед тактом праву ногу трохи піднімають, на «раз» - приставляючи праву ногу до лівої, треба легко тупнути нею, на «і» - тупнути лівою ногою, на «два» - тупнути правою ногою, на «і» - пауза. Притопом закінчують той чи інший танцювальний рух і застосовують його в кінці музичної фрази.

Складнішими танцювальними елементами є крок галопу, подвійний притоп правою ногою. Оволодіння ними дає можливість швидше засвоїти рекомендовані програмою танці «Полянка трійками», «Ковзанярі».

Крок галопу вбік. На «раз» - крок правою ногою праворуч, на «і» - ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести вбік (ліва нога ніби виштовхує праву ногу вбік). Рух галопом ліворуч розпочинається з лівої ноги. Музика на 2/4.

Перемінний крок виконується з вихідного положення «руки на пояс» або «руки в сторони»: на «раз» - крок правою ногою вперед, на «і» - малий крок лівою ногою вперед (трохи менший від першого), на «два»-крок правою ногою, на «і» – пауза. Дальший рух починають з лівої ноги. Музика на 2/4.

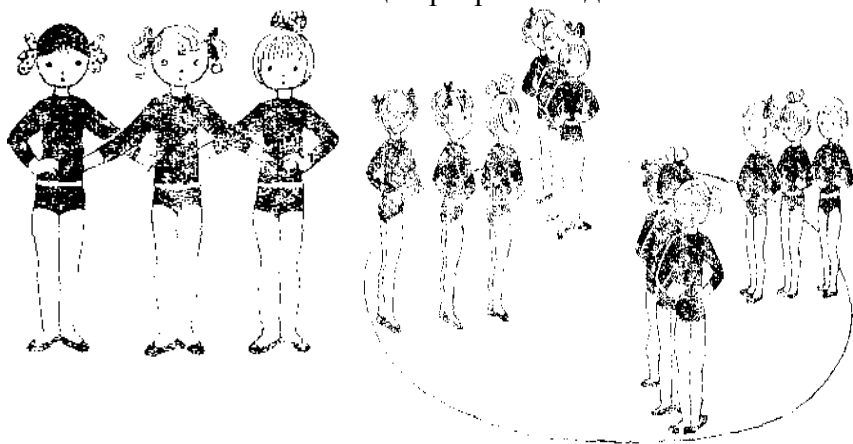
«Полянка трійками» виконується під народну музику; музичний розмір 2/4 темп помірно швидкий. Танець складається з перемінного кроку і притопів. У танці три фігури. До початку танцю учні шикуються по три.

Перша фігура. Виконується на першу частину музики (16 тактів).

1-15 такти. Учні ідуть по колу проти годинникової стрілки, виконуючи 15 перемінних кроків (починаючи з правої ноги).

16-й такт. Притупуючи тричі, повертаються обличчям до центра кола, один за одним кожна трійка, руки на поясі (мал. 3).

Друга фігура. Виконується на 16 тактів другої частини музики, що програється двічі.



мал.7

1 -2-й такти. Направляючі кожної трійки притупують двічі правою ногою і з неї починають перемінний крок уперед.

3-4-й такти. Ті самі учні повторюють рухи 1-го й 2-го тактів, але з лівої ноги (направляючі кожної трійки сходяться в центрі в коло).

5-8-й такти. Вони ж, повертаючись праворуч кругом і розвівши руки в сторони, чотирма перемінними кроками йдуть назад і стають за своєю трійкою. Решта учнів у трійках стоїть на місці з 1-го по 8-й такти, притупуючи правою ногою і плескаючи в долоні.

9-16-й такти. Всю цю фігуру повторюють учні, що стали направляючими своєї трійки (раніше стояли другими в трійках).

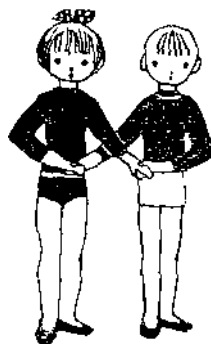
1-8-й такти. Решта учнів виконує всю фігуру (третя черга).

Третя фігура. Виконується на 9-16-й такти другої частини музики.

Танцюючи в кожній трійці беруться за руки і утворюють коло (мал.7).

Танець «Ковзанярі» складається з двох фігур, кожна на

8 тактів. Музичний розмір 4/4 темп помірно швидкий. Перед початком танцю учні шикуються парами по колу, обличчям проти годинникової стрілки (дівчатка праворуч від хлопчиків); руки з'єднані навхрест, ліва рука дівчинки зверху, ноги у третій позиції, права нога спереду (мал.8).



мал.8

Перша фігура. 1-2-й такти: учні рухаються вперед подвійним ковзним кроком. Починають з правої ноги.

3-4-й такти. Учні в тому самому напрямку роблять чотири простих танцювальних кроки.

5-8-й такти. Повторюються рухи перших чотирьох тактів. У кінці восьмого такту учні роз'єднують і опускають униз руки, повертаючись обличчям один до одного (хлопчики спиною до центра кола), і замість четвертого кроку ставлять ноги в третю позицію (права спереду).

Друга фігура. 9-й такт. Учні, трохи повернувшись праворуч, роблять у той самий бік подвійний ковзний крок, починаючи рух з правої ноги (розходження); дивляться ліворуч.

10-й такт. Повернувшись трохи вліво, виконують подвійний ковзний крок вліво з лівої ноги (сходження); дивляться праворуч.

11—12-й такти. Учні простими танцювальними кроками, починаючи з правої ноги, міняються місцями, проходять повз партнера боком. Дівчинка займає місце хлопчика, хлопчик—дівчинки (обличчям одно до одного).

13—14-й такти. Учні повторюють рухи 9-го і 10-го тактів.

15—16-й такти. Повторюються рухи 11—12-го тактів. Закінчуючи фігуру, учні повертаються на свої місця у вихідне положення, танець починається спочатку.

Акробатичні вправи

Вивчення акробатичних вправ починається з оволодіння групуванням і перекатом. Групування і перекат є елементами, що входять до всіх видів перекидів та інших складних акробатичних вправ. Тому від якості засвоєння цих початкових акробатичних вправ залежатиме успіх опанування програмного матеріалу в наступних класах.

Групування сидячи виконується з положення сидячи; треба ноги зігнути (ступні на підлозі, коліна злегка зведені),



мал.9



мал.10



мал.11

руками взятися за середину гомілок і сильно притиснути ноги до грудей, опутивши голову до колін і притиснувши лікті до тулуба (мал.9).

Групування в присіді виконується з положення присіду; треба взятися руками за гомілки (нижче колін), притягнути коліна до грудей, нахилити голову вперед до колін і притиснути лікті до тулуба (мал. 10).

Групування лежачи на спині виконується з положення лежачи на спині; треба зігнути ноги, взятися руками за гомілки, підтягнути ноги до грудей, нахилити голову вперед (мал.11).

Перека́т назад виконується з вихідного положення «упор присівши». Учні незначним поштовхом ніг з одночасним захватом їх руками роблять перека́т на круглу спину; голова опущена на груди. Вставати треба енергійним рухом уперед плечима і ногами, що обійняті руками (мал.12)



мал.12

Перека́т в сторону виконується з положення стоячи на одному або обох колінах. Учні послідовним доторканням до підлоги правим (лівим) стегном і правим (лівим) боком виконують перека́т вправо (вліво) (мал.13)



Мал.13

Перекид уперед. З положення упору присівши; кисті рук спираються за крок перед лінією ніг; випростуючи ноги і переносючи вагу тіла на руки, нахилити голову, доторкуючись підборіддям до грудей; продовжуючи випростувати ноги, зігнути руки (ліктьї ближче до тулуба), відштовхнутися носками ніг; спираючись лопатками, зігнути ноги і взятися руками за гомілки (групування); перекотитися на спині; доторкнувшись ступнями до підлоги, відпустити захват за ноги - прийняти упор присівши.

Щоб полегшити перші спроби, рекомендується виконувати перекид під гірку, для цього під мат підкладають гімнастичний місток (мал.14)



мал.14

Стійка на лопатках. З вихідного положення лежачи на спині, зігнувши ноги і піднімаючи тулуб, обпертися зігнутими руками об тулуб і підлогу (ліктями об підлогу, долонями з великими пальцями зовні об спину). Плечові частини рук повинні бути на підлозі паралельно, тулуб у стійці на лопатках-вертикально до підлоги, а ноги-вгору (мал.15).



мал.15



мал.16

«**Mist**» виконується з положення лежачи на спині. Поставити кисті біля плечей, долонями на підлогу (пальці спрямовані до плечей), лікті вгору; зігнути ноги на ширині плечей так, щоб ступні з розвернутими носками спирались на підлогу ближче до тулуба. Випростуючи руки й ноги і відводячи голову назад, прогнутися, зробити «міст» (мал.16).

Перед виконанням «моста» рекомендують такі підготовчі вправи: 1) нахили назад; 2) стійка ноги нарізно на відстані кроку від гімнастичної стінки, руки вгору, нахили назад до упору руками на стінку (з допомогою); 3) стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват знизу на рівні голови, ноги разом; випростовуючи руки і відводячи голову назад, прогнутися.

«**Напівшпагат**» виконується з упору стоячи на колінах. Рухом назад, згинаючи ліву ногу, і ковзанням правої назад перейти в положення «напівшпагату» (сісти з виставленою вперед зігнутою в коліні ногою (лівою) і відведеною назад ногою (правою)). «Напівшпагат» виконують як лівою, так і правою ногою вперед.

Для розігрівання м'язів рекомендуються такі підготовчі до «напівшпагату» вправи: 1) випад уперед правою (лівою) ногою-пружинячи погойдування; 2) ноги нарізно широко-поперемінне згинання ніг; 3) махи назад, убік, уперед.

Вихідні положення можуть бути найрізноманітніші: упор лежачи на стегнах, стоячи на колінах, стоячи на одному коліні, присівши, упор сидячи тощо. (мал.16).

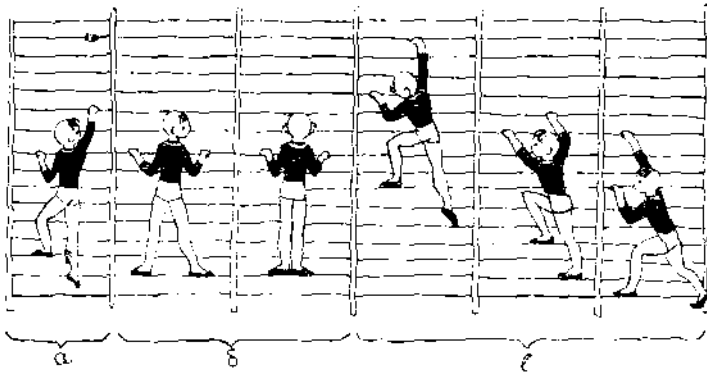


мал.16

Лазіння

Лазіння виконують у мішаних висах і упорах, коли вага тіла рівномірно розподіляється на руки і ноги. Програма передбачає лазіння по гімнастичній стінці, лаві та канату.

Лазіння по гімнастичній стінці виконують у різних



мал.17

напрямках: вертикально, горизонтально і по діагоналі (мал.17)

Способи лазіння по гімнастичній стінці:

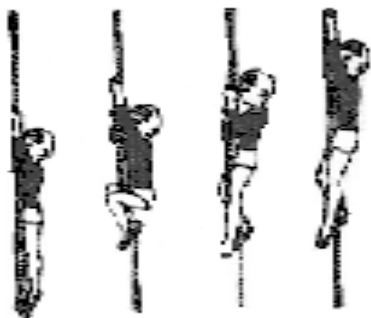
а) Лазіння рухами однойменних і різнойменних кінцівок. У першому випадку одночасно переміщують вгору праву руку і праву ногу, а потім ліву руку і ліву ногу, а в другому - праву руку і ліву ногу, а потім ліву руку і праву ногу.

б) Лазіння вгору рухами однойменних кінцівок, а опускання - рухами різнойменних кінцівок.

в) Лазіння вгору рухами різнойменних кінцівок, а опускання - рухами однойменних кінцівок.

г) Лазіння з одночасним перехватом руками і почерговим переступанням ногами.

Лазіння по канату. З положення вису на прямих руках зігнути ноги і підтягти їх якнайвище, обхопити канат колінами і підйомами ніг; затискуючи канат ногами, випрямити ноги і зігнути руки (руки не перехоплювати). Перехватом рук по черзі перейти в положення вису на прямих руках.(мал.18)



мал.18

Рівновага

Вправи з рівноваги виконувати на місці і в русі. До рівноваги в русі входять пересування вільні і з додатковими рухами; з подоланням перешкод, з вантажем, розходженням удвох.

Основні вправи з рівноваги в русі на підвищеній опорі (гімнастична лава, колода) такі: ходьба вперед і назад з різним положенням рук; пересування в упорах; пересування стрибками на одній і на двох ногах; ходьба з поворотами, з переступанням через предмети.

Вивчення вправ на рівновагу доцільно починати на підлозі. Потім можна зменшувати площу опори з додержанням такої послідовності виконання вправ: стійка на носках, ноги разом; стійка на одній нозі і стійка з різними рухами окремих частин тіла тощо.

Ходьба і біг

Ходьба належить до видів активного пересування за рахунок роботи задіяного в ній рухового апарату й здійснюється за допомогою відштовхування від ґрунту.

Як фізична вправа ходьба має велике оздоровче значення. Під час тривалої ходьби активно працює велика кількість м'язів, у результаті чого посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що позитивно впливає на роботу всіх органів і систем організму.

Ходьба належить до циклічних вправ і складається з повторення в певній послідовності одних і тих рухів, тому при аналізі техніки циклічних вправ достатньо розібрати один цикл, визначивши темп чи частоту повторень рухів.

Циклом у ходьбі вважається подвійний крок, протягом якого кожна частина тіла проходить всі фази руху.

Природність застосування в повсякденному житті й циклічність рухів зумовлюють значну автоматичність і високу постійність основної структури ходьби.

Характерною ознакою ходьби є постійна наявність опорної фази, тобто постійного контакту з ґрунтом однієї або обох ніг.

За час подвійного кроку кожна нога перебуває в опорній і маховій фазах. В опорній - нога підтримує тіло та відштовхується від ґрунту, після чого нога виноситься вперед - тобто виконує черговий крок. Тривалість періоду опору під час ходьби довша за тривалість періоду маху. чим і пояснюється наявність постійного опорного положення.

Спортивна ходьба. Особливості техніки спортивної ходьби зумовлені правилами змагань: контакт спортсмена із землею має бути постійним.



мал.19

Техніка спортивної ходьби (рис.1) характеризується чергуванням напруження й розслаблення м'язів.

Ходьба звичайна виконується в повільному (80 кроків за хвилину) і швидкому (120 кроків за хвилину) темпі, на носках, на п'ятках, на внутрішній і зовнішній стороні стопи, випадами, приставними кроками, «скрадливо».

Ходьба із зміною положень рук включає переміщення їх уперед, в сторони, вгору, за голову, назад та в інші проміжні положення.

Ходьба з виконанням рухів рук поєднує згинання і розгинання рук, махові і колові рухи в бічній і лицевій площині.

Ходьба з оплесками поєднує найпростіші рухи з оплесками перед грудьми, за спиною, над головою тощо.

Біг є природним способом пересування людини в просторі. Це найпоширеніший вид фізичних вправ, які входять до багатьох видів спорту (баскетбол, футбол, гра з ручним м'ячем тощо), значна кількість різновидів бігу є складовою частиною різних видів легкої атлетики. Під час бігу задіяні майже всі м'язи тіла, що сприяє посиленню обміну речовин, роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Тому протягом всього періоду навчання в школі біг посідає основне місце серед інших способів фізичного виховання.

Освоєння техніки бігу є доступним для школярів будь-якого віку, за умови дозування навантажень, зміни швидкості й довжини дистанції. Зі збільшенням швидкості бігу зростають

вимоги до техніки його виконання, виникає необхідність навчання бігу на максимальній швидкості.

При формуванні навичок бігу слід прагнути раціональної спортивної техніки. Техніка бігу на короткі дистанції відрізняється від техніки бігу на середні й довгі дистанції низкою технічних деталей. У першу чергу - кутом відштовхування. Зі збільшенням швидкості кут відштовхування зменшується. У змаганнях із легкої атлетики різні види бігу й естафет є найбільш видовищними. Вони завжди викликають велику зацікавленість у глядачів і тому є одними з кращих засобів популяризації здорового способу життя, занять спортом.

Метою навчання дітей початкових класів є оволодіння основними елементами техніки бігу: стартом, стартовим розбігом, бігом на дистанції, фінішуванням.

Учнів слід навчити техніки виконання високого старту, тренувати реакції на команди «На старті!», «Увага!», «Марш!», навчити вибігу з високого старту з переходом на біг на дистанцію, фінішувати. При цьому особливу увагу необхідно звернути на нахил тулуба, на перших кроках бігу повне відштовхування з поступовим переходом на вільний біг на дистанцію.

Серед важливих завдань школярів є навчитися ставити стопу на ґрунт, ставити ногу на доріжку під час бігу. З цією метою виконується вправа: з в. п. стоячи підняти на передню частину стопи й опуститись на п'ятки, руки в положенні, як при бігові, тулуб прямий. Після цього можна перейти до вивчення техніки бігу маховим кроком по прямій і по повороту стадіону.

Вивчення техніки й методики навчання бігових видів легкої атлетики в школі пропонується в такій послідовності:

біг на середні та довгі дистанції —> кроси —> біг на короткі дистанції —> естафетний біг.

Біг на короткі дистанції є типовою швидкісною вправою, що характеризується виконанням короткочасної роботи м'язів максимальної потужності.

Техніка бігу на короткі дистанції полягає в легкості й розкутості бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою і частотою. Біг на короткі дистанції складається з:

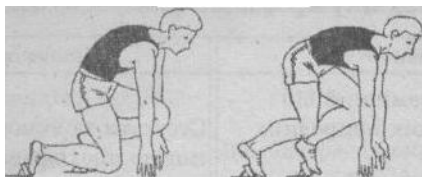
- старту
- стартового розбігу,
- бігу по дистанції,
- фінішу.

Кожному з цих елементів властива своя техніка виконання.

Старт. Правильний і своєчасний початок бігу - необхідна передумова успіху. На старті для полегшення початку бігу бігуни користуються стартовими колодками, які створюють твердість упору - це допомагає потужному відштовхуванню й впевненому початку бігу.

Розстановка стартових колодок зазвичай така: передня колодка розташована на відстані 1-1,5 стопи від лінії старту, задня - 1,5 стопи від передньої, відстань між колодками завширшки 15 - 20см, кут нахилу колодок становить 45° на передній і 60° на задній.

За командою «Увага!» учень плавно випрямляє ноги й частину маси тіла передає на руки, таз розташований на рівні плечей або трохи вище, руки прямі, голова опущена. Обов'язково слід зафіксувати це положення, після чого через 1—3 секунди лунає постріл або подається команда «Марш!». За цією командою учень, спираючись обома ногами на колодки, енергійним рухом рук виштовхує тіло вперед, виносить махову ногу коліном уперед, не піднімаючи високо стопи. Опорна, поштовхова нога, продовжуючи різко розгинатися, посиляє тіло вперед. У цьому положенні тулуб ще зберігає горизонтальне положення чи наближене до нього. Усі рухи виконуються з максимальною швидкістю.(мал.20)



мал.20

Стартовий розбіг. Стартовим розбігом називають пробігання бігуном початкової частини дистанції, наприкінці якої він набирає швидкість, близьку до максимальної, та приймає нормальне бігове положення. Раціональна техніка стартового розбігу характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу й поступовим випростанням під кінець; повним розпрямленням ноги в коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги перед-угору; активними швидкими рухами зігнутих рук; плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції.(мал.21)



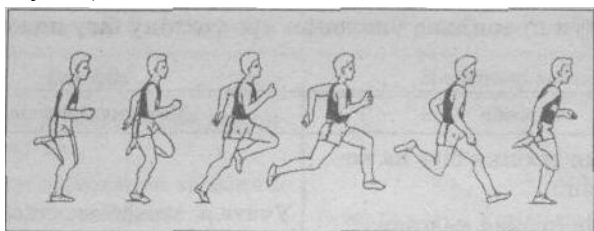
мал.21

Біг по дистанції. Після стартового розбігу швидкість зростає вільно; біг стає аналогічним бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед, причому нахил увесь час змінюється: під час відштовхування - зменшується, у фазі польоту - збільшується.

Для збереження набутої швидкості кожен бігун має знайти оптимальне для себе співвідношення довжини й частоти кроків.

Нога ставиться пружно, на передню частину стопи активним загрибним рухом згори - вниз і спереду - назад поблизу проекції ЗНМ тіла. У фазі передньої опори відбувається невелике амортизаційне згинання ноги в коліні, стопа стає на всю підошву. У момент закінчення відштовхування нога повністю випрямляється,

голова тримається прямо. Руки рухаються вперед і назад - назовні, пальці напівзігнуті. (мал. 22.)

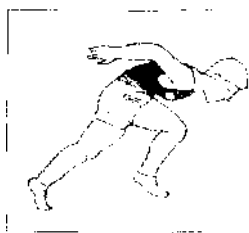


мал.22

Фінішування. Це заключний елемент бігу. Найефективнішим способом фінішування є різкий нахил грудьми вперед на останньому кроці чи нахил вперед із поворотом до фінішної лінії боком. Ці способи фінішування не можуть пришвидшити руху тіла бігуна вперед, однак наближують момент перетинання тулубом фінішної лінії.

Наблизившись до фінішу, учень повинен слідкувати за збереженням довжини й частоти кроків, акцентуючи увагу на енергійних рухах рук. Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5-10 м. При цьому не можна відкидати голову назад, високо піднімаючи руки, й різко зупинятись одразу після фінішування.

(мал.23)



Мал23.

Дихання під час бігу повинно бути природним, ритмічним і глибоким. Умови бігових навантажень передбачають прагнення учнів у процесі тренувань саме такого дихання (з урахуванням індивідуальних особливостей). Дихання здійснюється одночасно через ніс і рот або тільки через рот.

З метою підвищення функцій дихання рекомендується акцентувати увагу на видиху, оскільки вдих відбувається автоматично і його глибина визначається повнотою видиху.

Стрибки

Стрибок - це природний спосіб долати перешкоди, який характеризується максимальним короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивають такі здібності організму, як сила, швидкість, гнучкість.

Стрибки виконуються з місця та з розбігу. До програми офіційних змагань стрибки з місця в довжину та висоту не входять, а використовуються переважно як спосіб підвищення рівня фізичної підготовки і є важливою складовою для визначення рівня швидко-силових здібностей у державних тестах.

Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види: *через горизонтальні* (у довжину й потрійні) і *вертикальні перешкоди* (у висоту та із жердиною).

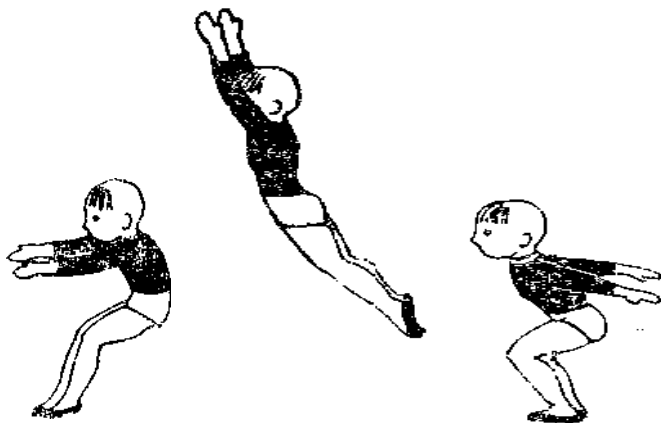
На уроках фізичної культури, починаючи з першого класу, стрибки стають руховою основою створення навиків відштовхування вгору, необхідного для багатьох інших вправ. Стрибки через перешкоди в системі стрибкових завдань є незамінним способом розвитку стрибучості. Слід також нагадати про важливість стрибкових вправ для розвитку вестибулярного апарату, координації рухів у польоті.

Шкільна програма для учнів початкових класів передбачає вправи та стрибки на одній і на двох ногах на місці з просуванням і з поворотами, стрибки у довжину з місця та зі скакалкою, хоча вивчення техніки стрибків як виду легкої атлетики розпочинається з третього класу. До навчальної програми третього класу включено стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з прямого й косого розбігу, а також спеціальні стрибкові вправи.

У програмі з фізичної культури для I-III класів значне місце займають стрибки, що поєднують підстрибування, стрибки у висоту, довжину, глибину та через скакалку. Підстрибують у різних стійках з різних вихідних положень та з рухами рук, ніг, поворотами з просуванням у різних напрямках.

Ці вправи широко використовують для підготовки учнів до виконання стрибків у висоту й довжину.

Стрибок у глибину виконують з різних приладів (гімнастична лава, колода), встановлених на заданій висоті. До цього виду стрибків входять: зіскоки вперед у глибокий присід або напівприсід. Стрибають у глибину з вихідного положення «старт плавця» (нахил тулуба вперед, ноги напівзігнуті, руки відведені назад). Зіскок виконують невеликим випрямленням ніг у польоті з м'яким приземленням на носки.



мал.24

Стрибок у довжину з місця виконують з положення стійки «ноги нарізно» ступні паралельні і розставлені на відстані 20-25см..

Учень підводиться на носках, піднімає руки вгору, робить глибокий вдих, потім напівприсідає і, опускаючи руки вперед - униз, стає на всю ступню, відводячи руки назад. Потім одночасно з енергійним рухом рук уперед - угору робить поштовх обома ногами.

Після відштовхування ноги різким рухом виносяться вперед. Під час дотикання стопами до опори, ноги згинаються в колінах до відказу чим пом'якшують приземлення (мал.24).

Стрибок у довжину з розбігу складається з чотирьох фаз:

- розбігу (під час якого набувається горизонтальна швидкість);
- відштовхування (набувається вертикальна швидкість);
- польоту (утримується вертикальне положення);
- приземлення (зі збереженням рівноваги).

Розбіг. У хлопців довжина розбігу складає до 45 м (20-24 бігові кроки), у дівчат до 30-35 м (18-22 кроки).

Існує два основні варіанти прискорення при розбігу: у першому - розбіг починають швидко й в останній його третині набирають максимальної швидкості. У другому варіанті (він вважається найраціональнішим) швидкість набирають поступово від початку до кінця розбігу,

Для контролю за точністю розбігу й збереженням ритму бігових кроків учні, особливо початківці, роблять контрольну позначку, найчастіше за шість кроків до бруса.

Початок розбігу характеризується великим нахилом тулуба, збільшенням довжини й частоти кроків; із наближенням до бруса нахил тулуба зменшується, темп кроків стабілізується, приріст швидкості зростає за рахунок довжини кроків. Останній крок у розбігу найчастіше трохи коротший за передостанній на 25-45 см.

Відштовхування. На брусок для відштовхування нога ставиться майже випрямленою активним рухом згори - вниз - назад. На місце відштовхування нога ставиться з п'ятки, кут між нею і доріжкою складає 65-70°, нога трохи згинається в коліні й випрямляється в гомілкоstopному суглобі. Під час підготовки поштовхової ноги для відштовхування махова нога відведена назад, учень робить енергійний рух маховою ногою вперед - угору. У кінці відштовхування стегно махової ноги займає горизонтальне положення, а гомілка рухається вперед, що сприяє збереженню рівноваги. Різноманітним маховій нозі рука рухається вбік і трохи назад, а інша - вперед - угору.

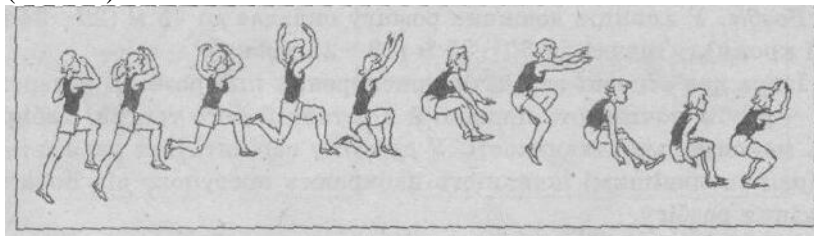
Правильне відштовхування характеризується активною постановкою поштовхової ноги, виведенням таза вперед, швидкими махами ногою і руками та енергійним поштовхом (кут відштовхування складає $70-80^{\circ}$).

Політ. У проміжок між відштовхуванням та групуванням перед приземленням під час стрибка виконуються комплекси рухів, І які (у сукупності з особливостями групування) визначають спосіб виконання стрибка. Розрізняють три такі способи:

- «зігнувши ноги»,
- «прогнувшись»,
- «ножиці».

Спосіб «зігнувши ноги» - найпростіший. Після відштовхування третину довжини стрибка учень перебуває в положенні «в кроці», потім піднімає поштовхову ногу до рівня махової і піднімає коліна зігнутих ніг до грудей, рухаючи руками вперед - угору.

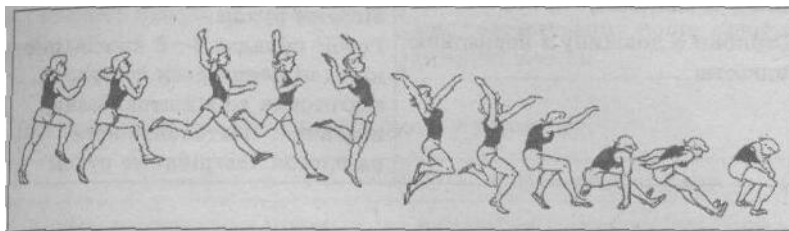
При приземленні учень випрямляє ноги, якомога далі виносячи стопи (мал.25).



мал.25

Спосіб «ножиці». Після зльоту з положення «в кроці» учень опускає махову ногу й відводить її назад, а поштовхову, зігнуту в колінному суглобі, виносить уперед. Таким чином відбувається зміна положення ніг, як при бігу. Рука, однойменна поштовховій нозі, опускається, відводиться назад і круговим рухом піднімається угору; інша рука дугою згори виноситься вперед. Протягом польоту учень виконує 2,5 або 3,5 кроку. Кругові рухи руками в сполученні з біговими рухами ніг сприяють підтриманню рівноваги тіла в польоті.

При приземленні учень піднімає махову ногу до рівня пошовхової й випрямляє обидві ноги в колінних суглобах, намагаючись утримати їх у горизонтальному положенні, руки при цьому рухаються вперед назустріч ногам. (мал.26)



мал.26

Спосіб «прогнувшись». Після зльоту з положення «в кроці» махова нога, випрямляючись у колінному суглобі, відводиться назад до пошовхової, а таз - уперед. Одночасно з опусканням махової ноги учень дугоподібним рухом вперед - вниз - назад піднімає руки вгору чи розводить врізнобіч, приймаючи положення «прогнувшись».

Перед приземленням учень активним рухом виводить ноги вперед, посилаючи назустріч руки й тулуб. (мал.27.)



Мал 27.

Стрибок у висоту

Існує п'ять способів стрибків у висоту: «переступання», «хвиля», «перекат», «перекидний» і «фосбюрі-флоп». Найефективніший для досягнення високих результатів є «фосбюрі-флоп» і «перекидний». Саме їх застосовують кращі

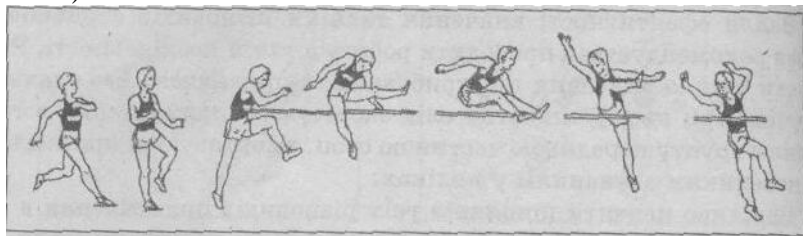
стрибуни. У школах при масовому навчанні початківців найчастіше використовується спосіб «переступання», який не потребує спеціального обладнання і є найбільш доступним. Способи «хвиля» та «перекат» застосовуються стрибуними під час тренувань.

Спосіб «переступання». Розбіг складає 5-9 бігових кроків і виконується по прямій лінії під кутом до планки з боку махової ноги. 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, а поштовхова вільно опускається вниз, тулуб утримується вертикально відносно планки, а нахиляється до махової ноги.

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

Приземлення здійснюється на махову ногу, руки рухаються різноманітне, а при віддаленні від планки піднімаються вгору. (Мал.28)



мал.28

Стрибки із скакалкою поділяються на стрибки з короткою і довгою скакалкою.

Стрибки з короткою скакалкою виконують на місці з просуванням уперед, назад. Успішне виконання стрибків через коротку скакалку потребує насамперед правильного визначення довжини скакалки для кожного учня. Стрибки з короткою

скакалкою виконують на прямих ногах з витягнутими носками. Послідовність їх вивчення така: а) довільні стрибки на обох ногах; б) стрибки на обох ногах з міжскоками. На одне обертання скакалки роблять два невеликих стрибки; в) те саме, але без міжскоків. На одне обертання скакалки роблять один стрибок. Стрибки виконують у повільному темпі. г) довільні стрибки на обох ногах з невеликим просуванням уперед; д) стрибки на одній нозі з міжскоками, друга нога - довільно; е) стрибки з однієї ноги на другу.

З довгою скакалкою, що рівномірно обертається, можна виконувати пробіжки та стрибки. Послідовність стрибків та пробіжок під довгою скакалкою така:

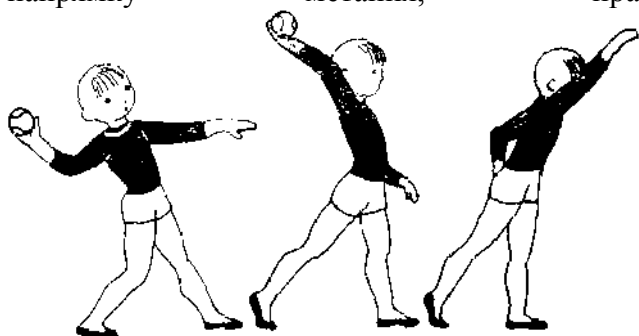
а) стрибки через скакалку, що обертається (на висоті 5-10 см. від підлоги); б) пробігання під скакалкою, що обертається. Вбігати тоді, коли скакалка торкнеться землі; в) вбігання і стрибки через скакалку, що обертається, по одному, вдвох, утрюх; г) стрибки через скакалку, що обертається, на одній, обох, ногах, з міжскоками.

Метання

Вправи легкоатлетичного метання характеризуються короткочасними вибуховими зусиллями; використання вправ на метання сприяє розвитку таких здібностей, як сила та швидкість, розвитку координації рухів, допомагає вирішенню завдань гармонійного розвитку школярів. Шкільною програмою з легкоатлетичних видів» передбачено оволодіння технікою метання малого м'яча. Першими виконуються вправи в метанні м'яча в ціль і на дальність. Спочатку учні метають м'яч у ціль, і, за мірою освоєння цієї вправи, розпочинається освоєння кидка на дальність.

Основний спосіб метання в цих класах - «з-за спини через плече». Учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога спереду на всій ступні, права нога на крок позаду на носку,

права рука з м'ячем спереду на рівні голови, ліва рука у довільному положенні. Опускаючи праву ногу на всю ступню і згинаючи її в коліні, учень відводить праву руку вниз - назад - убік, а тулуб нахиляє праворуч і піднімає ліву руку вперед. Потім швидко випростується і повертає тулуб ліворуч до напрямку метання, права нога



Мал.29

позаду на носку. Разом з цим рука швидко рухається над плечем уперед - угору. М'яч випускається під кутом близько 45° (мал.29).

Лижна підготовка

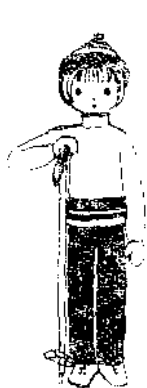
Новою програмою передбачено уроки з лижної підготовки як обов'язковий матеріал.

Для занять на лижах треба мати відповідний одяг та взуття (лижний костюм, рукавиці, черевики, шапочку), і вчитель ще на початку навчального року повинен сказати про це учням та їх батькам.

На першому уроці з лижної підготовки вчитель ознайомлює дітей з лижним інвентарем (лижами, палицями, кріпленням), навчає правильно вибирати лижі та палиці. Лижі вибирають такої довжини, яка дорівнює зросту учня з піднятою вгору рукою. Лижні палиці, якщо їх поставити на землю біля ніг, повинні доходити до пахвової ямки. (мал.30 -31) Найзручнішим лижним кріпленням для учнів молодших класів є таке, яке

складається з носкового ремінця і гумового п'яткового кріплення.

Щоб забезпечити організованість і дисципліну на уроках з лижної підготовки, проводять шикування й пересування учнів з лижами і на лижах. Для перенесення лижі скріплюються так: одну лижу просувають під носків ремінець другої лижі (ковзними поверхнями лиж в один бік). Палиці вставляють одна в одну, кінці палиць просувають у носкові ремінці лиж, а кільця надівають на носки лиж.



мал.30



мал.31

Шикують у колону по одному з лижами в руках так: учні стають у колону й скріплені лижі ставлять біля правої ноги ковзною поверхнею вперед, права рука тримає лижі, ліва - опущена вниз.

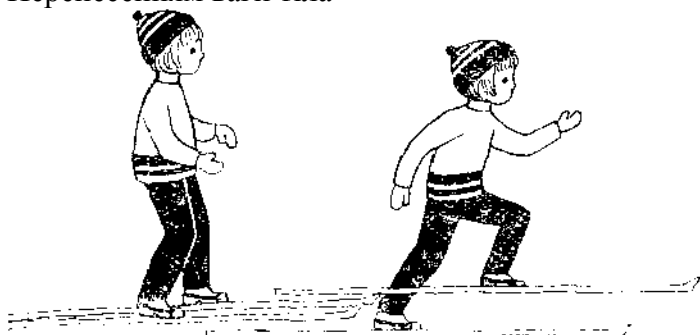
Скріплені лижі переносять або в руках (учень тримає лижі правою рукою біля носкового реміння носками вгору, ковзною поверхнею вперед) або під рукою (учень тримає лижі під правою рукою носками вперед, ковзною поверхнею вгору, кистю правої руки тримає біля носкового ремінців). На першому уроці з лижної підготовки учнів ознайомлюють з правильним кріпленням лиж до взуття.

Перед навчанням різних способів пересування учням дають можливість оволодіти лижами. Для цього їм пропонують виконати такі дії, як піднімання однієї ноги з лижею, ходьба приставними кроками убік, поворот переступанням на місці та ін.

Ступаючий крок вивчається на перших уроках і є найпростішим прийомом оволодіння пересуванням на лижах.

Лижі ставлять на сніг з легким прихлопуванням лижі не ковзають (ноги рухаються, як під час ходьби, див. мал.32).

Ковзний крок - основа всіх лижних ходів. Починають навчати ковзного кроку без палиць. Учень трохи згинає ноги, виставляє вперед одну ногу, не «відриваючи» лижі від снігу, і передає на неї вагу тіла, другою ногою відштовхується від снігу. Перенесенням ваги тіла



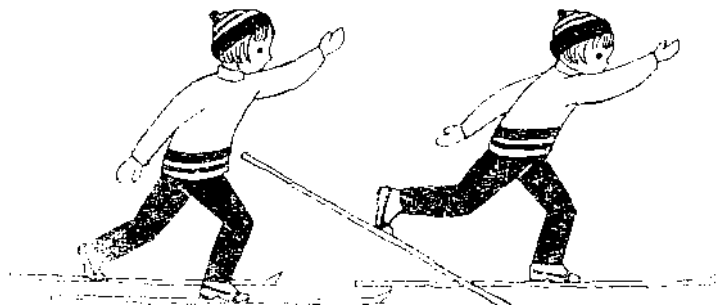
мал.32

на лижу, яка висувається вперед, і відштовхуванням другою ногою забезпечується ковзання. Потім підтягується друга нога, виноситься вперед, не «відриваючи» лижі від снігу, і переноситься на неї вага тіла, а першою здійснюється відштовхування.

Тулуб трохи нахилиється вперед, руки рухаються узгоджено з рухами ніг, як і під час звичайної ходьби, але з більшою амплітудою (мал.33).

Поеднання ковзних кроків і поперемінних поштовхів палицями-простий і поширений хід, його називають поперемінним. Щоб діти правильно відштовхувались палицями

і після відштовхування тримали кисті розслабленими, треба навчити їх правильно тримати палиці. Кисті рук просувають у петлі знизу, притискують



мал.33



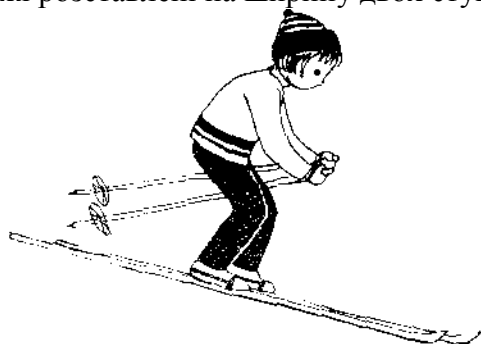
мал.34

петлі до палиць і разом обхоплюють їх. При такому триманні палиці немає потреби міцно стискувати її пальцями під час відштовхування, бо опора значною мірою переноситься на петлю. Крім того, підтягуючи палиці, можна повністю розслабити кисть, і палиця не випаде з руки (мал.34).

Під час навчання ковзного кроку (поперемінного ходу) часто зустрічаються такі помилки: недостатнє відштовхування лижею; винесення лижі вперед ривком;

учні тримають тулуб прямо і не згинають ноги; недостатньо відштовхуються палицями, а спираються на них для збереження рівноваги.

Спуски з невеликих схилів виконують в основній стійці: лижі розставлені на ширину двох ступень, одна нога



мал.35

на пів ступні висунута вперед, ноги трохи зігнуті, тулуб нахилений вперед, вага тіла розподілена на обидві ноги, руки трохи зігнуті і опущені вниз, палиці ззаду (мал.35)

Підйоми на невеликі схили здійснюють ступаючим кроком. Це звичайний ступаючий крок, але палиці ставлять ззаду трохи далі від п'ятки взуття і ними роблять сильний поштовх. На малі схили піднімаються прямо, а на великі - навскіс.

Плавання

Першим етапом навчання плавати є освоєння з водою. Дітям треба допомогти перебороти почуття боязні води. Для освоєння дітей з водою вдаються до різних дій, таких, як ходьба у воді (вода до колін, до пояса, до грудей), занурення у воду до підборіддя, занурення обличчя у воду і відкривання очей у воді, вправа «поплавок» та ін..

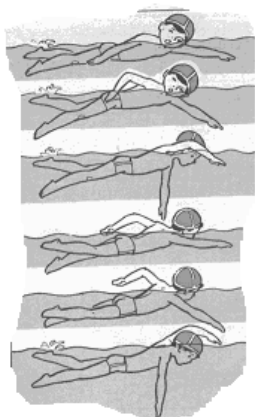
На уроках плавання вправи виконують на суші і у воді, причому спершу на суші.

Наступним етапом є навчання дітей ковзати по воді після відштовхування ногами від дна (чи від стінки басейну). Діти заходять по груди у воду, повертаються обличчям до берега,

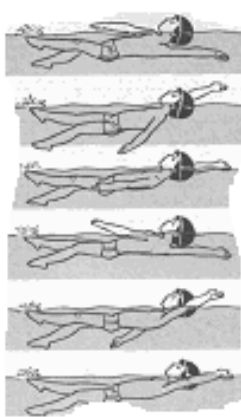
руки витягують уперед і кладуть їх на воду (долоні одна на одну). Потім опускають голову між руки так, щоб обличчя занурилось у воду, нахилиються вперед, сильно відштовхуються ногами і лягають на воду. Після відштовхування діти пропливають на поверхні води до 2м.

Коли учні оволодіють ковзанням по воді після відштовхування ногами від дна, вправу ускладнюють. Під час ковзання по воді діти починають працювати ногами «ножицями» (цю вправу попередньо опрацьовують на суші та у воді сидячи або спираючись руками в дно). Пливуть вони доти, поки можуть затримувати дихання.

Потім підключається робота рук та видих у воду. Гребки руками та дихання також попередньо опрацьовують на суші і стоячи у воді з нахиленим уперед тулубом.



кроль на грудях



кроль на спині

Способи плавання різноманітні: кроль (на грудях, на спині), брас(на грудях на спині),дельфін, спосіб плавання на боку і. інші. Найбільш доцільно навчати способу плавання кроль на грудях, кроль на спині. Важливо також знати, що діти, навчившись плавати кролем, згодом швидко і без великих труднощів оволодівають всіма іншими способами плавання.

Спортивні та рухливі ігри

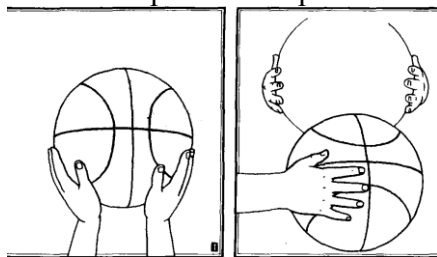
Вид фізичної культури всім нам дуже добре відомий з дитинства. І, мабуть, я не помилюся, коли скажу, що це найбільш захоплюючий вид фізичної діяльності взагалі. Власне, в цьому і полягає головна цінність ігор, і нею необхідно скористатися саме тим людям, котрі ніколи не займалися фізкультурою, а коли вирішили, то виявилось, що їм дуже важко примусити себе регулярно виконувати нудні, на їх думку, гімнастичні та циклічні вправи. Порадьте такій людині взятися за рухливі або спортивні ігри, і в ній будиться «м'язова радість», вона неодмінно відчуже потребу в щоденних активних рухах.

У людини, яка займається іграми, крім того, що вона одержує фізичне навантаження, виникають позитивні емоції, котрі перемикають увагу і примушують забути звичні клопоти. Це сприяє зміцненню нервової системи: піднімається життєвий тонус, підвищується працездатність.

Баскетбол

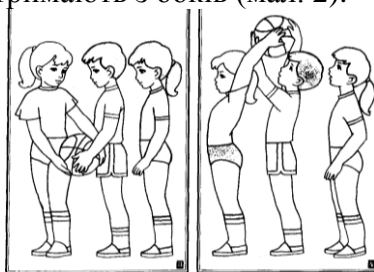
Гра з м'ячем позитивно впливає на розвиток моторики дітей, сприяє вдосконаленню координації рухів, формуванню витривалості, окоміру, зміцненню основних груп м'язів, особливо рук і плечового пояса.

Спочатку дітей навчають правильно тримати м'яч (мал.1)



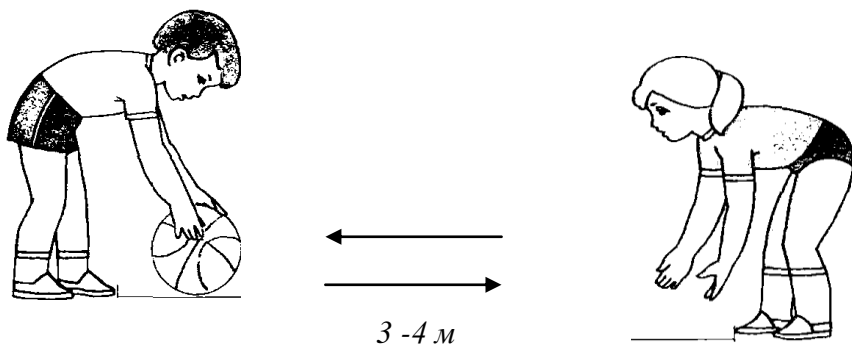
мал. 1

Передають м'яч в колоні по одному вправо, вліво, над головою прямими руками, тримають з боків (мал. 2).

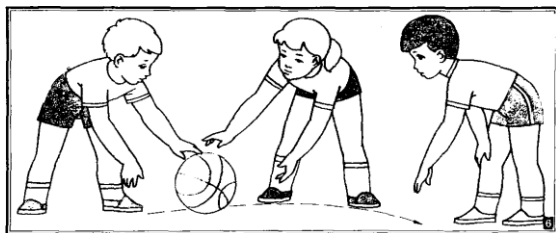


мал.2

Приймають його однією рукою знизу, а другою зверху
Перекочують м'яч один одному плавними поштовхами обома
або однією рукою (мал. 3,4).

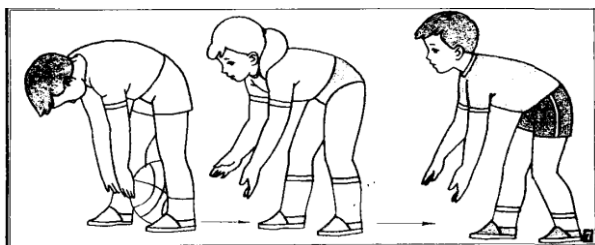


мал.3



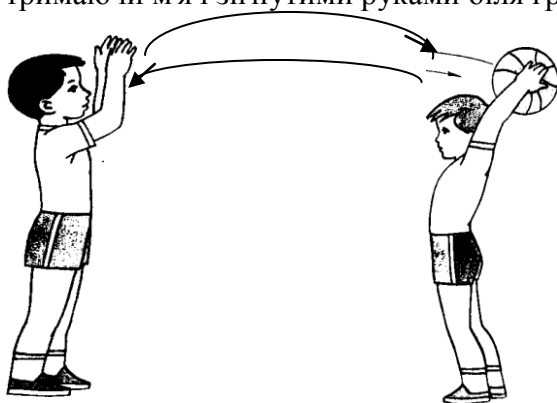
мал. 4

Бити по м'ячу не можна. Перекочують м'яч в колонах із стійки ноги нарізно (мал. 5).



мал.5

Перекидають м'яч в парах один одному обома руками від грудей, стоячи на розставлених і злегка зігнутих ногах, і тримаючи м'яч зігнутими руками біля грудей (мал.6).



Мал.6

Коли роблять кидок, послідовно розгинають ноги, а потім руки.

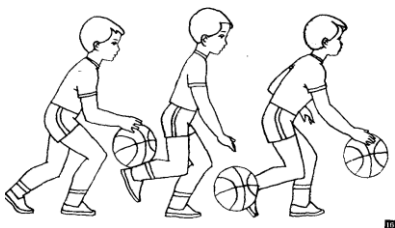
З-за голови м'яч перекидають, стоячи на розставлених і злегка зігнутих у колінах ногах і тримаючи м'яч за головою зігнутими руками. Кидок роблять плавно, послідовно випростуючи ноги, руки і трохи нахилиючи вперед тулуб.

Підкидання м'яча вгору і ловіння його після відскоку потребує точності рухів.

Підкидають м'яч вгору і ловлять його злегка присівши, а потім, випроставши ноги, підкидають м'яч на висоту 1-1,5 (м.) і ловлять прямими руками на рівні голови, грудей.

Удари м'ячем об підлогу і ловіння його виконують однією, а потім другою рукою.

Ведення м'яча на місці виконують однією рукою, штовхаючи м'яч долонею. Виконуючи цю вправу під час ходьби або бігу, м'яч треба вести трохи збоку, щоб не заважати просуванню вперед, штовхати його треба з такою силою, щоб він не підстрибував вище пояса (мал.7)



мал.7

Кидок м'яча в кільце обома руками знизу виконують із стійки ноги нарізно прямими руками.

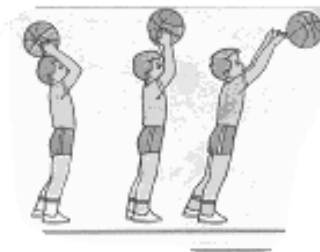
Кидок м'яча в кільце обома руками від грудей складається з двох фаз: підготовчої і основної (мал.8).



мал.8

У підготовчій фазі кистями рук тримають м'яч, як при передачі обома руками від грудей, ноги розставлені: одна вперед, друга назад, м'яч - на рівні підборіддя. В основній фазі руки випрямляють вперед-угору по невеликій дузі. Додатковим м'яким поштовхом кистями рук і пальцями м'ячу надають поступального руху й потрібного обертання навколо горизонтальної осі. Рухи узгоджують з одночасним розгинанням ніг.

Кидок м'яча в кільце обома руками зверху використовують для влучення з близької відстані (мал.9)



мал.9

Передачу м'яча обома руками зверху застосовують у тому разі, якщо суперник перебуває в безпосередній близькості до гравця з м'ячем, а партнер - на відстані 5-6 м від нього.

Кидок м'яча в кільце однією рукою використовують для атаки з близької відстані (мал. 10). Необхідно навчитись кидати як правою, так і лівою рукою.



мал.10

Ловлять м'яч на рівні грудей обома руками. Дитина спрямовує випрямлені руки назустріч м'ячеві, що летить, пальці і кисті рук утворюють немовби лійку (великі пальці майже паралельні), вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

Кидок м'яча в кільце під час стрибка виконують обома та однією рукою як з місця, так і після бігу.

Під час захисту свого кільця захисник повинен перебувати в положенні, що забезпечує його пересування (мал. 11).



Мал.11

Дії захисника під час кидання м'яча в кільце (мал. 12) спрямовані на те, щоб перешкодити влученню м'яча.



мал.12

Наблизившись до суперника, який володіє м'ячем, гравець захоплює м'яч однією рукою зверху, а другою знизу і різким

ривком на себе з поворотом тулуба й обертанням навколо горизонтальної осі викидає м'яч з рук суперника (мал. 13).



мал.13

Техніка ведення м'яча під час нападу гравця протилежної команди (мал. 14) змінюється залежно від ситуації.



мал.14

Після засвоєння дітьми техніки володіння м'ячем, набуті навички можна застосовувати в різних естафетах та елементах гри в міні-баскетбол.

Футбол

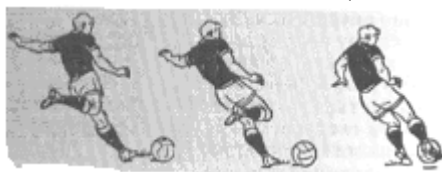
Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов'язані з основною метою – зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та багатосторонній фізичній готовності, вироблення швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам техніки футболу.

Основним принципом побудови навчальної роботи в початкових класах є універсальність постановки завдань, добору засобів і методів, дотримання вимог індивідуального підходу. Протягом навчання в початкових класах у дітей формуються передумови для оволодіння техніко – тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної готовності.

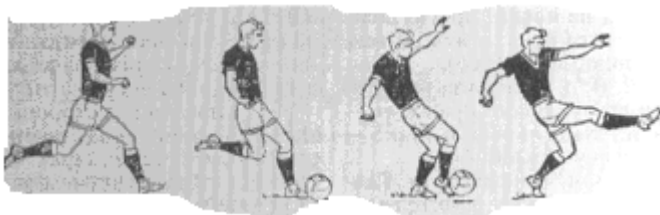
Технічна підготовка

Техніка пересування. Біг звичайній, біг з приставним кроком. Біг по прямій та зі зміною напрямку. Стрибки: вгору, вгору – вперед, поштовхом однією та обома ногами з місця.

Удари по м'ячу ногою. Удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою та середньою частинами підйому по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього). Виконання ударів на точність після зупинки, ведення та відволікальних дій. (Мал. 1,2)

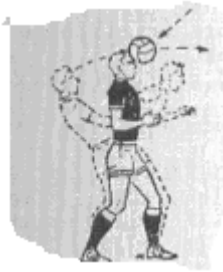


мал.1

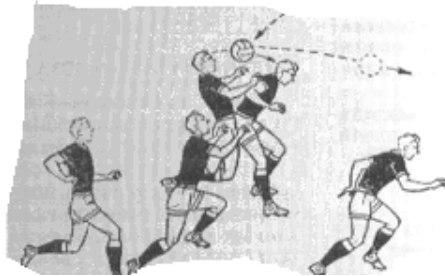


мал.2

Удари по м'ячу головою. Удари середньою частиною лоба без стрибків з місця та з розбігу по м'ячу, який летить назустріч.(мал.3,4)

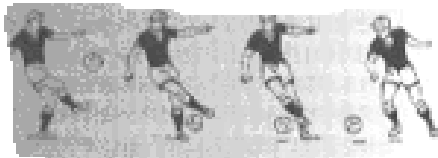


мал.3



мал.4

Зупинка м'яча. Зупинка підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається, на місці та в русі. Зупинка стегном та грудьми зустрічного м'яча.(мал. 5)

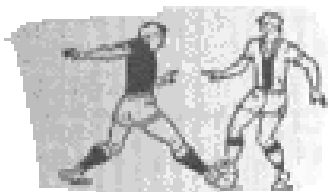


мал.5

Ведення м'яча. Ведення м'яча носком (середньою частиною підйому), внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча по прямій, по колу, по вісімці, а також між стояками.

Відволікальні дії (фінти). Зупинка м'яча ногою (після уповільнення бігу та удаваної спроби зупинки и м'яча виконується ривок із м'ячем); імітація удару по м'ячу ногою для того, щоб піти від суперника вправо і вліво.

Відбирання м'яча. Відбирання м'яча вибиванням та у випаді у суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від гравця.(мал.6)



мал.6

Укидання м'яча. Укидання м'яча з місця з положень ніг разом і ніг нарізно. Укидання м'яча на точність: у ноги партнера, що стоїть, чи йому на хід.

Тактична підготовка

Індивідуальні дії з м'ячем. Доцільне використання технічних дій, що вивчалися в ігровому середовищі. Визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення м'яча, обвідка суперника, передача м'яча партнеру.

Індивідуальні дії без м'яча. Правильне розташування гравців у іграх на невеликих майданчиках у невеликих групах 3х3, 4х4. Уміння орієнтуватися, реагувати відповідним чином на дії партнера і суперника. Вибір моменту для відкривання з метою отримання м'яча. Те саме для закривання суперника.

Групові дії. Взаємодія двох чи трьох партнерів, на вільне місце, на удар. Виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного та вільного ударів, укидання м'яча з – за бічної лінії.

Рухливі ігри

Використання рухливих ігор та естафет на уроках основ здоров'я і фізичної культури має важливе значення в розв'язанні оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Важливо, щоб рухливі ігри, естафети на уроках відповідно поєднувалися з іншими вправами. Після бігу на короткі дистанції можна провести естафету. Але потрібно пам'ятати про дозування естафети для розвитку швидкості і спритності. При тривалому виконанні швидкісний ефект

розвитку фізичних якостей перейде у розвиток витривалості. Також після бігу можна провести гру, яка б мала напрям на метання, передачу м'яча, силу рук і т.д. Після проведення вправ на метання - провести гру, естафету з бігом, стрибками.

Ігри на уроці основ здоров'я і фізичної культури використовують в усіх трьох частинах: підготовчій, основній і заключній.

У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на невелику рухливість і складність, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну і фізіологічну підготовку організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку. Це ігри малої інтенсивності: «Клас, струнко!», «Світлофор», «Совонька», «Швидко по місцях», «Квач парами», «Вище землі», «Панас», «Подоланочка» та ін.

В основній частині уроку застосовують рухливі ігри, естафети на швидкість, метання, стрибки, ігри, які сприяють закріпленню і удосконаленню тих чи інших рухових дій. У цій частині чергуються ігри з середньою і великою інтенсивністю. Це українські народні ігри «Бузьки», «Діти і Вовк», «Гопак», «Квочка», «Кіт і миші», «Фарби», рухливі ігри «Виклик номерів», «Львівський трамвай», «Потяг», «Збір кавунів»; різні в

У заключній частині уроку використовують народні рухливі ігри для зниження фізичного і психологічного навантаження учнів на уроці, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання. Це ігри „ Слухай сигнал”, „ Жучок”, „Стоп, стоп, музика”.

Поради молодому педагогові

1. Умій зацікавити учнів українськими народними рухливими іграми.
2. З повагою стався до учнів.
3. Дотримуйся загальної культури спілкування.
4. Проводь рухливі ігри та естафети на свіжому повітрі.
5. Перевіряй в учнів одяг і взуття перед тим, як проводити урок основ здоров'я і фізичної культури на свіжому повітрі, особливо в холодні пори року.
6. Добре вивчай зміст та правила проведення гри.
7. Обдумуй місце проведення ігор, особливо естафет.
8. Для проведення ігор та естафет виготовляй інвентар; для нагородження - вимпели, атрибути медалей тощо.
9. Реалізуй міжпредметні зв'язки.
10. За допомогою ігор та естафет оздоровлюй, навчай і виховуй.
11. Перед, між і після ігор проводь бесіди, пам'ятаючи про фізкультурну освіту учнів.
12. Продумуй різні варіанти наведених у посібнику ігор та естафет.
13. Проводь різні види і типи уроків із застосуванням ігор, а саме: урок-гра, урок-змагання, урок-конкурс, урок-свята: «Веселі старты», «Козацькі забави», уроки-екскурсії.
14. Займайся разом з учнями у спортивній формі, будь прикладом ведення здорового способу життя для учнів, учителів, батьків.
15. Регулюй фізичне навантаження на уроці за частотою серцевих скорочень, дотримуйся гігієнічних вимог до організації уроку, вимагай від учнів дотримування особистої і громадської гігієни.
16. Не забувай про диференційований підхід, враховуй вікові, статеві та індивідуальні особливості школярів.
17. Оголошуй, пояснюй учням значення ігор і естафет для підвищення фізичної підготовки і активного відпочинку вдома.
18. Пам'ятай про правила техніки безпеки і страхування.

«Спортивний вечір»

Перед гостями й учасниками виступає група дівчат зі спортивного танцю. Звучить спортивний марш.

Ведучий. *Добрий вечір, пані та панове. Сьогодні ми зібрались тут, щоб провести веселі змагання серед двох команд.*

Тому наші правила наступні:

- 1. Чинно дотримуватись правил боротьби.*
- 2. Бути справедливими і вимогливими до себе і до товаришів.*
- 3. Не зазнаватись, досягнувши перемоги; не сумувати в разі поразки.*

Глядачам буде дуже цікаво спостерігати, а учасникам буде приємно брати участь і здобувати перемоги.

Ведучий знайомить глядачів з учасниками журі.

Звучать фанфари.

Ведучий. *Під цей гучний фанфарний поклик розпочинаємо спортивні змагання університету.*

Звучить марш, під його звуки в спортивний зал виходять команди двох факультетів.

Ведучий представляє учасників:

- У центрі залу команда факультету іноземних мов “Чайка”. Капітан команди – Олександр. В зал заходить команда педагогічного факультету “Стріла”. Капітан*

*команди – Сергій. Привітаймо обидві команди
оплесками.*

Олімпіаду відкриваємо,

Наше свято починаємо.

Чия команда найсильніша,

Найвідважніша в бою,

Та отримає радісні оплески гостей

В нагороду за спритність свою.

Звучить урочистий спортивний марш.

Ведучий. *Отож розпочинаємо.*

Ітур - естафети. *Запрошуються дівчата з обох команд.*

Дівчата вишиковуються в дві колони.

*Перша естафета – “М’яч між ногами”. Гравці, які стоять
першими, затиснувши м’яча між колінами, стрибками
пересуваються до предмета, оббігають його, взявши м’яч в
руки, бігом повертаються і передають м’яч іншому.*

*Друга естафета - “Садіння і збір овочів”. Перед кожною
командою стоїть лава. Першим гравцям дають кошик з
дрібними предметами і вони проходять вздовж лави,
розкладаючи предмети. Добігають до фінішної лінії і бігом
повертаються назад, передають кошик наступному
гравцеві. Той, проходячи вздовж лави, збирає предмети і з
ними підбігає до наступного гравця.*

Третя естафета - "Потяг". За сигналом перші гравці команд біжать до прапорців, оббігають їх і повертаються до команд. До них приєднуються ті, що стоять другими. Тепер вже удвох оббігають прапорці. І так продовжується доти, поки всі гравці з різних команд не приєднуються до гравців.

Виграє та команда, яка закінчує першою.

Після естафети підводиться підсумок.

2 - тур змагань має жартівливий характер. Учасники домовляються про певну дію, бажано спортивну, і показують цю дію іншій команді, яка повинна відгадати, що вони показують.

В період між змаганнями, щоб дозволити учасникам відпочити і розважити глядачів, виступає група дівчат зі спортивного танцю або аеробіки.

Ведучий. Ну що ж, дівчата змагались в естафетах і показали бездоганні результати. Тепер настав час нашої сильної половини показати, на що вони здатні.

Цей конкурс має назву "Перетягування каната". Хлопці з команд стають по різні сторони каната, намагаючись перетягнути кожен на свій бік.

Після цього знову жартівливий конкурс - "Яблуко". З команд вибирають по одному хлопцю-гравцю. Їм потрібно з'їсти

підвішене на мотузці яблуко із зав'язаними позаду руками.

Хто перший з'їсть, той і переможець.

Далі хлопці змагаються у підтягуванні: кожен по черзі підтягуються, а судді підраховують кількість.

Після всіх цих конкурсів учасники відпочивають, а ведучий проводить вікторину з глядачами.

Ведучий. *Ну що ж, настав час попрацювати і вам, шановні глядачі. Доки учасники змагань відпочивають, спробуйте дати відповіді на цікаві питання вікторини. Хто дасть найбільше правильних відповідей, отримає приз.*

Ведучий по черзі задає глядачам запитання:

1. *Найвідоміші брати-боксери України.
(Віталій і Володимир Клички)*
2. *Хто став першою і єдиною українською олімпійською чемпіонкою в одиночному фігурному катанні? (Оксана Баюл)*
3. *Хто став кращим футбольним гравцем Європи 2004 р.? (Андрій Шевченко)*
4. *Назвіть ім'я найтитулованішої жінки-плавця України. (Яна Клочкова).*
5. *В якому році в Москві проходили літні олімпійські ігри? (1980р.)*
6. *Хто і коли розробив перші правила гри*

баскетбол? (Д. Нейсміт (США), 1891р.)

7. В якій країні і коли зародився волейбол? (США, 1895р.)
8. В якій країні і коли виник сучасний теніс? (Великобританія, др. пол. 19ст.)
9. Скільки таймів у футбольній грі, і яка їх тривалість? (2 тайми по 45 хв.)
10. Де і коли були розроблені основні правила сучасного футболу? (Англія, 1863р.)
11. Де проводились перші Олімпійські ігри? (Греція)
12. Коли і де відбувся перший марафонський біг? (490 р. до н.е., з м. Марафон до м. Афіни)
13. На яку відстань проводиться марафонський забіг? (42км 195м)
14. Хто в давнину не допускався на Олімпійські ігри? (жінки)

Після вікторини глядач, який дав найбільшу кількість правильних відповідей одержує невеличкий приз.

Ведучий. Ну що ж, наші студенти показали, що вони і спортивні, і кмітливі. Тепер повернемося до учасників змагань. Адже вони пройшли ще не всі тури. Попереду їх ще чекають випробування на спритність і сміливість.

Наступне завдання досить серйозне. Запрошуються хлопці з обох команд. Кожному з них пропонують пневматичну гвинтівку. Завдання хлопців – влучити з відповідної відстані у підвішені повітряні кульки. Тому хлопцям потрібно добре прицілюватись і намагатися набрати більше балів.

Ведучий. *Зараз знову настала черга естафет. Тепер у них будуть брати участь і хлопці, і дівчата обох команд.*

1. Естафета з підлізанням.

Виконують по двох. Два гравці підлазять під дугу, взявшись за руки, вдвох пролазять в обруч, оббігають навкруги орієнтира і повертаються назад.

2. Естафета на рівновагу.

Із зв'язаними ногами (права нога одного гравця і ліва – другого) дійти до орієнтира і повернутись назад.

3. Естафета з перешкодами.

Із зав'язаними очима подолати перешкоди, спираючись на підказку болільників (перешкода – переступити через мотузку, підлізти під дугу, перестрибнути з обруча в обруч). Назад учасник повертається із відкритими очима.

Оголошується перерва. Знову виконується певний музичний номер.

4. Естафета з м'ячем.

Учасники рухаються по черзі вперед до орієнтиру, підкидаючи м'яча вгору і ловлячи його. Назад повертаються з ударом м'яча об підлогу.

5. Естафета в обручі.

Виконують по двох. Два учасника рухаються галопом в обручі. Перший етап – добігти до орієнтиру, намалювати на аркуші паперу будь-яку спортивну фігуру і тим же способом повернутися назад.

Естафети закінчились. Грає спортивний марш.

Ведучий. *Сьогодні всі спортсмени показали чудову витримку, сміливість, прагнення перемогти. Суддям нелегко визначити переможців, адже всі досягли гарних результатів. І наше головне правило – не зазнавайся – спортсмени пам'ятали завжди!*

Судді виголошують результати окремо за кожен конкурс і в цілому за все змагання, називають команду-переможця. Всі радісно аплодують цій команді і вітають її.

Ведучий. *На трибунах стає все тихіше. Згас вогонь сьогоднішніх змагань. Але нехай в душі не згасне вогник бажання бігати, стрибати, плавати, метати! І щоб ми пишались чемпіонами, олімпійцями нашого університету.*

Звучить урочистий спортивний марш, команди крокують спортивним залом.

Олімпійські ігри

Стародавні олімпійські ігри

Олімпійські ігри зародилися у Стародавній Греції ще у VIII столітті до нової ери і регулярно проводилися понад тисячу років. Безпосередньо зародження Олімпійських ігор пов'язують із легендарними іменами грецького героя Геракла, царя Пелопса, спартанського законодавця Лікурга та еллінського царя Іфіта.

Вважають, що Олімпійські ігри Стародавньої Греції взяли свій початок у 776 році до нової ери, коли офіційно було зафіксовано ім'я першого переможця Ігор Коройба з Еллади. Ігри у Стародавній Греції проводилися один раз на чотири роки на честь бога Зевса. Всі змагання та конкурси проходили в давньогрецькому поселенні Олімпія, що було розташоване в північно-західній частині півострова Пелопоннес на півдні Еллади.

На території Олімпії були розбудовані гімнасій, палестра, стадіон, гіподром, будинок для гостей, що дозволяло проводити грандіозні спортивні змагання.

Давній Олімпійський стадіон вміщував 40 000 глядачів. Як найбільший з грецьких релігійних фестивалів Олімпійські ігри приваблювали учасників і гостей з усіх грецьких міст-держав та колоній на узбережжі Середземного моря. Під час Ігор дотримувалися священного миру — «Екехіреа». Будь які військові конфлікти та сутички в регіоні, де відбувалися Олімпійські ігри, заборонялися.

Учасникам і відвідувачам Ігор, як правило, надавалось право безперешкодного проходу через чужі території.

Учасниками Ігор могли бути вільні греки – чоловіки та юнаки. Жінкам, за винятком жриці храму богині Деметри, не дозволялось бути присутніми на олімпійському стадіоні.

Для жінок в Олімпії проводились Ігри на честь богині Гери. Ці ігри проходили за місяць після них. Програма Ігор на

честь богині Гери включала один вид змагань – біг на 160м. Участь брали тільки незаміжні жінки.

Переможців на Олімпійських іграх – олімпіоніків – нагороджували вінцем з оливкових гілок, вони ставали героями у своїх місцях. На них чекала безсмертна слава не тільки у своєму рідному місті, але й в усьому грецькому світі.

Сучасні Олімпійські ігри

Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися в Афінах у 1896 році. Незважаючи на певні фінансові проблеми, короткий термін для організації та підготовки Олімпійських ігор, уряд Греції відновив та побудував спортивні споруди для проведення змагань. В Іграх взяли участь 245 спортсменів з 14 країн, які змагалися з 9 видів спорту. Ігри XXVIII Олімпіади, що пройшли в Афінах у 2004 році зібрали 11 099 атлетів з 202 країн.

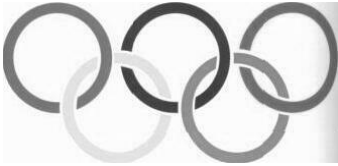
Ігри відбуваються раз на чотири роки. Щоразу вони проходять у різних містах світу. Зимові Олімпійські ігри також проводяться раз на чотири роки, на них представлені ті види спорту, для занять якими потрібен сніг або лід. Зимові Олімпійські ігри вперше офіційно були проведені у 1924 році в Шамоні (Франція). В них взяли участь 258 спортсменів з 16 країн. З 1994 року зимові та літні ігри проходять з інтервалом у два роки.

Символіка

До олімпійської символіки належать олімпійські кільця, олімпійський прапор, олімпійське гасло, олімпійська емблема, олімпійський гімн, олімпійський вогонь та олімпійський смолоскип.

Олімпійські кільця

Символом Олімпійських ігор є п'ять олімпійських кілець. Олімпійські кільця символізують ідеали й мету олімпійського руху, який більше ста років наснажує людей. Ви бачите їх повсюди у місті, де відбувається Олімпійські ігри. Ви бачите їх також на вулицях.



Олімпійські кільця у вітринах магазинів, у телевізійній

Рекламі, що подається компаніями, котрі підтримують Олімпійські ігри.

Олімпійські кільця мають синій, жовтий, чорний, зелений і червоний колір і переплітаються зліва направо.

Кольори верхніх трьох кілець - синій, чорний і червоний. Нижче - жовте і зелене кільця. Вся фігура є правильною трапецією. Олімпійські кільця символізують толерантність і дружбу між усіма, хто бере участь в Олімпійських іграх з усіх п'яти континентів нашої планети.

Олімпійське гасло

Спеціальним гаслом Олімпійських ігор є три слова: Citius • Altius • Fortius. Ці три слова латиною означають – швидше, вище, сильніше. Олімпійське гасло закликає всіх учасників олімпійського руху до вдосконалення та гармонії відповідно до духу олімпізму.

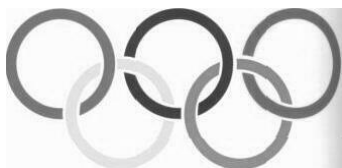
Вважають, що гасло придумав П'єр де Кубертен. Але ці слова належать французькому священику Анрі Дідону. Ця мудра людина, одна з перших, зрозуміла позитивний вплив спорту на душі людей, особливо молоді. Під час відкриття

змагань у коледжі він спробував визначити словами сенс чесної боротьби: **сітіус • альтіус • фортіус.**

ШВИДШЕ • ВИЩЕ • СИЛЬНІШЕ

Олімпійське гасло

Олімпійська емблема



Олімпійська емблема чітко визначена в Олімпійській Хартії - правовому документі олімпійського руху. Основний її елемент - п'ять кілець, поєднаних з іншими елементами.

Наприклад, емблема Міжнародного олімпійського комітету (МОК) - олімпійські кільця на білому фоні з гаслом:

«Швидше – вище – сильніше»

Олімпійський прапор



Олімпійський прапор

П'ять кольорових кілець - синє, чорне, червоне, жовте, зелене - на чисто - білому полотнищі - це олімпійський прапор. Він урочисто підіймається в Олімпійському місті на високій щоглі олімпійського

стадіону, там, де майорять прапори всіх держав-учасниць Олімпійських ігор.

Олімпійський вогонь

Олімпійським вогнем є вогонь, що запалюють в Олімпії під егідою МОК. Він проходить свій шлях до міста, в якому відбудуться Олімпійські ігри, за допомогою смолоскипової естафети та закінчує подорож у великій чаші олімпійського стадіону.

Естафета вогню

Щоразу священне полум'я починає свій шлях до міста Олімпійських ігор з Олімпії в Греції.

Там, недалеко від першого стадіону, запалюється смолоскип. Потім його несуть через увесь світ, від країни до країни, такі ж, як ми з вами, люди. Коли він переходить від бігуна до бігуна, то ніби передає почуття миру і дружби. Його фінішна зупинка - Олімпійський стадіон під час церемонії відкриття ігор.

За 1952—2004 роки українські спортсмени на літніх та зимових Олімпійських іграх вибороли 219 золотих, 159 срібних, 161 бронзову медаль. Називаємо тих, хто удостоївся двох і більше найвищих олімпійських нагород.

<p><i>Гімнастика спортивна</i> Латиніна Лариса - 9, Шахлін Борис - 7, Чукарін Віктор - 7, Астахова Поліна - 5 Бочарова Ніна - 2 Гороховська Марія - 2 Гуцу Тетяна - 2, Подкопасва Лілія - 2, Шаріпов Рустам - 2, Лисенко Тетяна - 2</p> <p><i>Плавання</i> Клочкова Яна - 4</p> <p><i>Легка атлетика</i> Бризгіна Ольга - 3, Борзов Валерій - 2, Голубничий Володимир - 2, Сєдих Юрій - 2, Жигалова Людмила - 2</p> <p><i>Веслування на байдарках і каное</i> Чухрай Сергій – 3 Морозов Володимир - 2 Петренко Сергій - 2</p>	<p>Філатов Юрій - 2 Шапаренко Олександр - 2</p> <p><i>Вітрильний спорт</i> Манкін Валентин - 3</p> <p><i>Волейбол</i> Поярков Юрій - 2</p> <p><i>Сучасне п'ятиборство</i> Ледньов Павло - 2</p> <p><i>Боротьба вільна</i> та греко-римська Белоглазов Сергій - 2, Колчинський Олександр - 2</p> <p>Водне поло Баркалов Олексій - 2</p> <p><i>Важка атлетика</i> Жаботинський Леонід - 2</p> <p><i>Гандбол</i> Кардова Лариса - 2, Турчина Зінаїда - 2, Ніколасва Маргарита - 2, Бобрусь Людмила - 2, Макарець Тетяна - 2, Шерстюк Наталя - 2</p>
--	---

У 1994 році команда України вперше виступила на зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері. На зимових Олімпійських іграх спортсмени України здобули за 1994-2002 роки 3 медалі -1 золоту, 1 срібну, 1 бронзову. У 1996 році команда України вперше взяла участь на іграх XXVI Олімпіади в Атланті.

За 1996-2004 роки спортсмени України здобули на Іграх Олімпіад 69 медалей різного гатунку, з яких 21 - золота.

ЛІТНІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ

		ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ
№ п/п	Рік	Місце проведення
I	1896	Афіни
II	1900	Париж
III	1904	Сент-Луїс
IV	1908	Лондон
V	1912	Стокгольм
VII	1920	Антверпен
VIII	1924	Париж
IX	1928	Амстердам
X	1932	Лос-Анджелес
XI	1936	Берлін
XIV	1948	Лондон
XV	1952	Хельсінкі
XVI	1956	Мельбурн
XVII	1960	Рим
XVIII	1964	Токіо
XIX	1968	Мехіко
XX	1972	Мюнхен
XXI	1976	Монреаль
XXII	1980	Москва
XXIII	1984	Лос-Анджелес
XXIV	1988	Сеул
XXV	1992	Барселона
XXVI	1996	Атланта
XXVII	2000	Сідней
XXVIII	2004	Афіни

ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ

	ЗИМОВІ	ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ
№ п/п	Рік	Місце проведення
I	1924	Шамоні
II	1928	Санкт-Моріц
III	1932	Лейк-Плесід
IV	1936	Гарміш - Партенкірхен
V	1948	Санкт-Моріц
VI	1952	Осло
VII	1956	Кортіна д'Ампеццо
VIII	1960	Скво-Веллі
IX	1964	Інсбрук
X	1968	Гренобль
XI	1972	Саппоро
XII	1976	Інсбрук
XIII	1980	Лейк-Плесід
XIV	1984	Сараєво
XV	1988	Калгарі
XVI	1992	Альбервіль
XVII	1994	Ліллехаммер
XVIII	1998	Нагано
IXX	2002	Солт Лейк - Сіті
XX	2006	Турин

Література

1. Булатова М.М. Твій перший олімпійський путівник. – К.: Олімпійська література, 2006, - с.7-25.
2. Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно – методическое пособие. – К.: Рад шк.,1990. – 58.
- 3.Короп Ю.О.Вчимось плавати: Альбом. – Київ: Рад. Шк., 1990.-7с.
4. Крикунова В.Д. Стройові вправи(терміни, команди, техніка виконання, методика навчання) Вінниця: ВДПУ, 2002. -10с.
5. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники,2004.-60с.
6. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. Інформаційно – методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. – Київ. 2004. -1124 с.
7. Попов Ю.П. Афонський С.А. Обучение школьников строевым упражнениям. //Физическая культура в школе. – 1985.- №4.- 18 с.
8. Присяжнюк Д.С. Фізична культура. Легка атлетика в школі. 1-12 класи / Д.П. Присяжнюк, В.В. Дерев'яно. – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2006.-37с.
9. Цвех С.Ф. Спортивні ігри та розваги дошкільнят: Альбом для дошкільних працівників. К.: Рад. Шк., 1990.- с.6-10.

**ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ОКРЕМИХ ПРОБЛЕМ ВИКЛАДАННЯ
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Методичні рекомендації

Надруковано з оригінал-макета автора

Підписано до друку 19.09.07. Формат 60х90/16. Ум. друк. арк. 4.65.

Обл. вид. арк. 2.3. Друк різнографічний.

Гарнітура Times New Roman. Зам. 260. Наклад 100.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка

Свідоцтво про державну реєстрацію:

серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua

Для нотаток