

У методичній розробці викладено матеріал у відповідності до оновленої навчальної програми «Фізична культура» в контексті концепції нової української школи. Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. У методичній розробці розкривається зміст і методика навчання учнів початкових класів руховим діям і основним фізичним вправам.

Навчальний матеріал розміщений згідно способів рухової діяльності та ілюстрований малюнками і схемами. Він може бути використаний студентами і вчителями при поясненні дітям техніки виконання елементів та певних рухових дій в цілому, а також при підготовці до уроку.

**Рецензенти:**

**Н.Г. Денисенко** – Заслужений вчитель України, кандидат педагогічних наук, завідувач заочним відділенням Луцького педагогічного коледжу.

**Н.М. Мацкевич** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, майстер спорту СРСР з художньої гімнастики.

Рекомендовано до друку рішенням науково - методичної ради Луцького педагогічного коледжу

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	2
<b>Розділ I. Вправи на оволодіння навичками пересувань</b> .....	7
1.1 Методика навчання стройовим вправам.....	7
1.2. Танцювальні кроки.....	16
1.3. Основні положення і рухи рук, ніг, тулуба та голови.....	17
<b>Розділ II. Вправи для опанування навичками володіння м'ячем</b> .....	27
2.1. Вправи з великим м'ячем.....	27
2.2. Вправи з малим м'ячем.....	32
<b>Розділ III. Стрибкові вправи</b> .....	35
3.1. Вправи зі скакалкою.....	36
<b>Розділ IV. Вправи для формування постави</b> .....	39
4.1. Вправи з гімнастичною палицею.....	39
<b>Розділ V. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики</b> .....	42
5.1. Акробатичні вправи. ....	43
5.2. Лазіння і перелізання .....	50
5.3. Вправи в рівновазі.....	55
5.4. Виси та упори.....	60
5.5. Опорні стрибки.....	64
5.6. Ходьба з різним положенням рук.....	66
5.7. Біг.....	68
<b>Список літератури</b> .....	71

## Вступ

*У контексті Концепції*

*«Нової української школи» школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички школяра.*

*Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту.*

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Тому в умовах значно зміненого соціально-політичного середовища до майбутнього вчителя висуваються більш широкі вимоги. Успіх реалізації всіх ланок педагогічної підготовки майбутніх фахівців визначається впровадженням у практику навчання нових підходів до його організації й сучасних педагогічних технологій.

Нові умови життя диктують нові моделі поведінки, що принципово відрізняються від тих, що існували раніше. В умовах глобалізації та модернізації сучасного світу Україна потребує активних та ініціативних фахівців, які вміють творчо мислити, приймати нестандартні рішення, швидко й адекватно реагувати на будь-які проблемні ситуації завдяки високому рівню професійної компетентності.

Місією початкової школи визнано плекання особистості дитини, побудова навчання згідно з її віковими та індивідуальними психофізіологічними особливостями, формування в неї загальнокультурних і морально-етичних цінностей, ключових і предметних компетентностей,

необхідних життєвих і соціальних навичок, що забезпечують її готовність до продовження навчання в основній школі, до життя у демократичному й інформаційному суспільстві. Найціннішим результатом початкової освіти в особистісному вимірі є здорова дитина, мотивована на успішне навчання, дослідницьке ставлення до життя; це учень/учениця, які вміють здобувати навчальний досвід із різних джерел і критично оцінювати інформацію.

Переосмислення значення вивчення фізичного виховання, що відбувається сьогодні, вимагає обов'язкових принципових змін у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури. Тому постає проблема розробки професійного іміджу вчителя фізичної культури як орієнтира, на який спрямовується професійна підготовка у ВНЗ I-II рівнів акредитації, як відповідь на соціальне замовлення суспільства, що потребує конкурентоспроможного, мобільного фахівця, адаптованого до сучасних соціально-економічних умов.

З 2017/2018 навчального року набирає чинності оновлена навчальна програма «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів, у якій імплементовано компетентнісний підхід до вивчення предмета.

Методична розробка побудова на принципах нової програми з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку, тому, як навчальна дисципліна «Фізична культура» – самостійна галузь діяльності у соціокультурному просторі й викладається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет.

Як зазначено у програмі з фізичної культури для початкової школи мета предмету «Фізична культура» реалізується шляхом застосування *комплексного підходу* до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних **завдань:**

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;

- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про:
- фізичну культуру, її значення в житті людини;
- збереженні та зміцненні здоров'я та фізичного розвитку;
- історичну спадщину та сьогодення спорту;
- забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної

підготовленості;

- головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання;
- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності.

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» є:

- **інформаційний**, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення;

- **операційний**, що поєднує в собі підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;

- **мотиваційний**, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних

ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значущих і особистісно орієнтованих потреб.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Програма предмета «Фізична культура» передбачає наступні способи рухової діяльності:

- вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики;
- вправи для оволодіння навичками пересувань;
- вправи для опанування навичками володіння м'ячем;
- стрибкові вправи;
- ігри для активного відпочинку;
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

Варіативний модуль включає:

- Лижна і ковзанярська підготовка.
- Плавання.
- Хореографія.

Відповідно до завдань навчальної програми, підвищення мотивації учнів до самовдосконалення рекомендується застосовувати такі компоненти визначення:

№ п/п	Компонент визначення	% у визначенні навчальних досягнень	Спосіб оцінювання
1.	Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку	10 %	Спостереження вчителя
2.	Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях	20 %	Моніторинг, спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
3.	Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	20 %	Моніторинг
4.	Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості	20 %	Моніторинг
5.	Знання та їх застосування на практиці	15 %	Спостереження вчителя,

	(основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо)		самооцінювання (починаючи з 3 класу)
б.	Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
	<b>ВСЬОГО:</b>	100 %	

Отже, розбудова НУШ – це довготермінова реформа, яка розпочинається вже зараз. Шлях її впровадження буде супроводжуватися суттєвими змінами всіх складників освіти. Наразі актуальним питанням є створення належного дидактико-методичного забезпечення для фізичного виховання, в якому втіляться означені положення Концепції.

## **Розділ І. Вправи на оволодіння навичками пересувань**

Стройові вправи передбачені всіма розділами програми фізичного виховання для учнів молодших класів.

### **Методика навчання стройовим вправам**

**Шиккування в шеренгу:** Місце шиккування постійне. Навчання проводять в підготовчій частині уроку. Учні стають в шеренгу по команді учителя: «Шикуйсь!» або по його розпорядженні. Учитель стає на визначене місце, а учні шикуються зліва від нього. Коли направляючий займає своє місце біля учителя, тоді вчитель переходить на середину залу. В строю діти стоять прямо, плечі розгорнуті, руки вільно опущені до низу і притиснуті до стегон, п'ятки зімкнуті, носки ніг розведені. Таке положення називається **основною стійкою**. Відстань між учнями у шерензі має бути на ширину долоні і називається «інтервал».

**Шиккування в колону по одному:** Навчають так. Учитель подає команду «В колону по одному – шикуйсь!», і всі учні стають позаду за вчителем. Шикувати в колону по одному можна також поворотом ліворуч, або праворуч. Відстань між учнями у колоні має бути на довжину передпліччя і називається «дистанція».

**Розмикання на відстань руки в сторони в шерензі** учні виконують по команді вчителя: «На відстань руки в сторони вправо і вліво розімкнись!». Діти розмикаються, торкаючись прямими руками плечей учня, який стоїть з права і з ліва від нього.

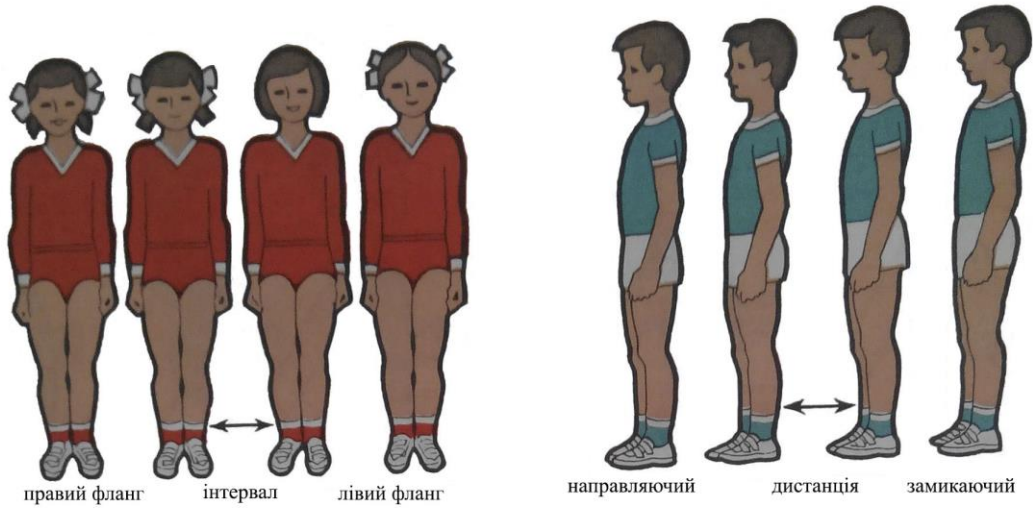
**Розмикання на відстань руки вперед в колоні** учні виконують по команді вчителя: «На відстань руки вперед розімкнись!». Діти розмикаються, торкаючись прямими руками плечей учня який стоїть по переду нього.

**Розмикання приставними кроками.** По команді вчителя: «Вправо (вліво) приставними кроками розімкнись!», учні розмикаються на потрібну



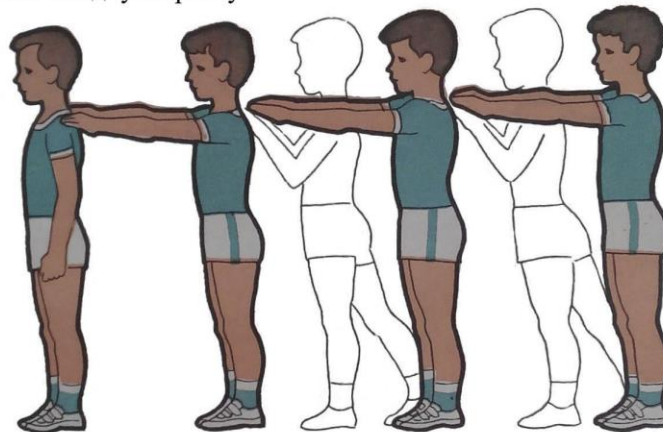
дистанцію в заданому напрямку, виконуючи задану кількість кроків, під рахунок і піднімаючи руки в сторони.

## СТРОЙОВІ ВПРАВИ

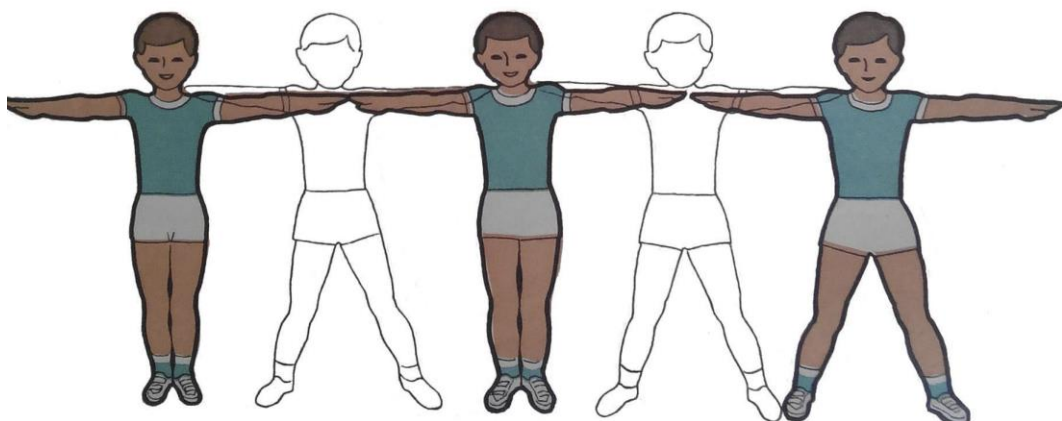


1. Шикуння в одну шеренгу.

2. Шикуння в колону по одному.



3. Розмикання на витянуті руки вперед в колоні.

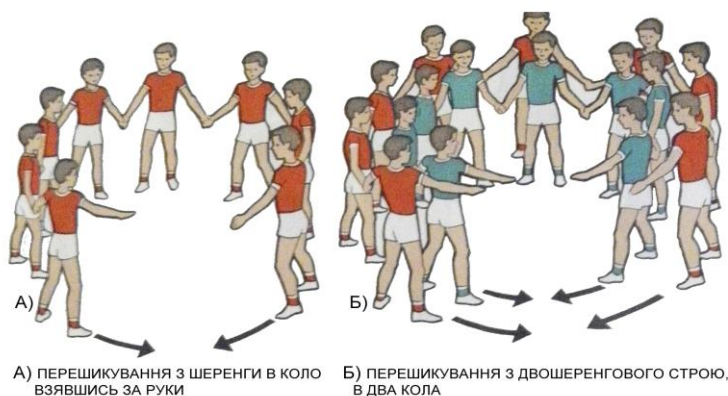


4. Розіркнення на витянуті руки в сторони в шерензі.

**Перешиккування в коло із шеренги, взявшись за руки.** Спочатку перешиккування можна робити на намальованому на підлозі колу. Учні за направляючим розміщуються по колу. Перешиккування в коло із шеренги проходить скоріше, якщо направляючий і замикаючий підуть назустріч один одному. При цьому половина учнів іде за направляючим, а друга – за замикаючим.

**Перешиккування з колони по одному в колону по два ( по три, чотири і т.д.):** в русі поворотом наліво (направо) виконуються по команді «Наліво (направо) по два (по три по чотири)- руш!». Команда подається під крок лівої ноги при повороті наліво, під крок правої ноги - при повороті на право. При цьому вчитель має стояти на місці повороту і подавати команду «Руш!» кожній парі (трійці, четвірці) учнів.

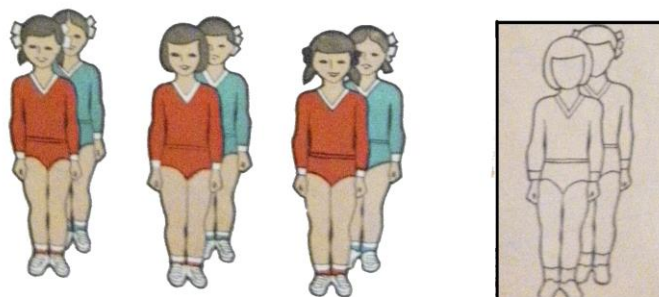
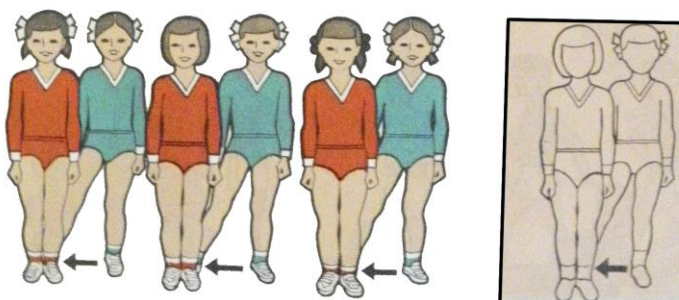
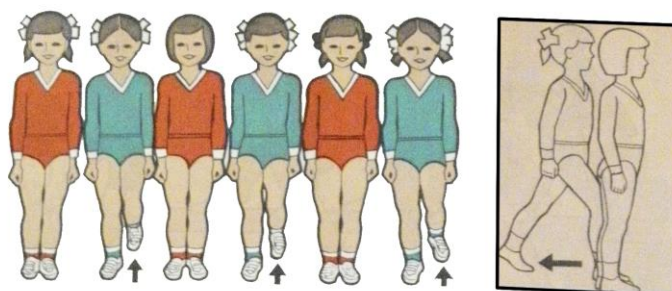
#### СТРОЙОВІ ВПРАВИ



**Перешиккування із однієї шеренги в дві:** учні виконують по команді, або розпорядженні «на перший – другий розрахуйсь!». «в дві шеренги шикуйсь!». Другі номери на рахунок «раз» виконують крок лівою ногою назад, на «два» - крок правою ногою вправо, на «три» - приставляють ліву ногу до правою і стають позаду за першими номерами.

**Перешиккування з колони по одному в колону по три** виконується по команді, або розпорядженні учителя, «по – три розрахуйсь!», «в три колони шикуйсь!». Перші номери на «раз» виконують крок правою ногою вправо, на «два» крок лівою ногою вперед, на «три» приставити праву ногу; другі номери-залишаються на місці; треті номери на «раз» крок лівою ногою вліво, на «два» крок правою вперед, на «три» приставити ліву ногу.

#### СТРОЙОВІ ВПРАВИ



ПРЕШИКУВАННЯ З ОДНІЄЇ ШЕРЕНГИ В ДВІ

**Повороти на місці**, в залежності від способу виконання, можуть бути стрибком, переступанням, по роздільності, поворот в цілому.

**Поворот стрибком.** Учні виконують поворот по вказівці вчителя: «Діти, поверніться стрибком лицем до центру залу». По команді: «Стрибком право-руч!, (ліво-руч!, кру-гом!). Цей поворот можна застосовувати молодших класах під час проведення підготовчої частини уроку.

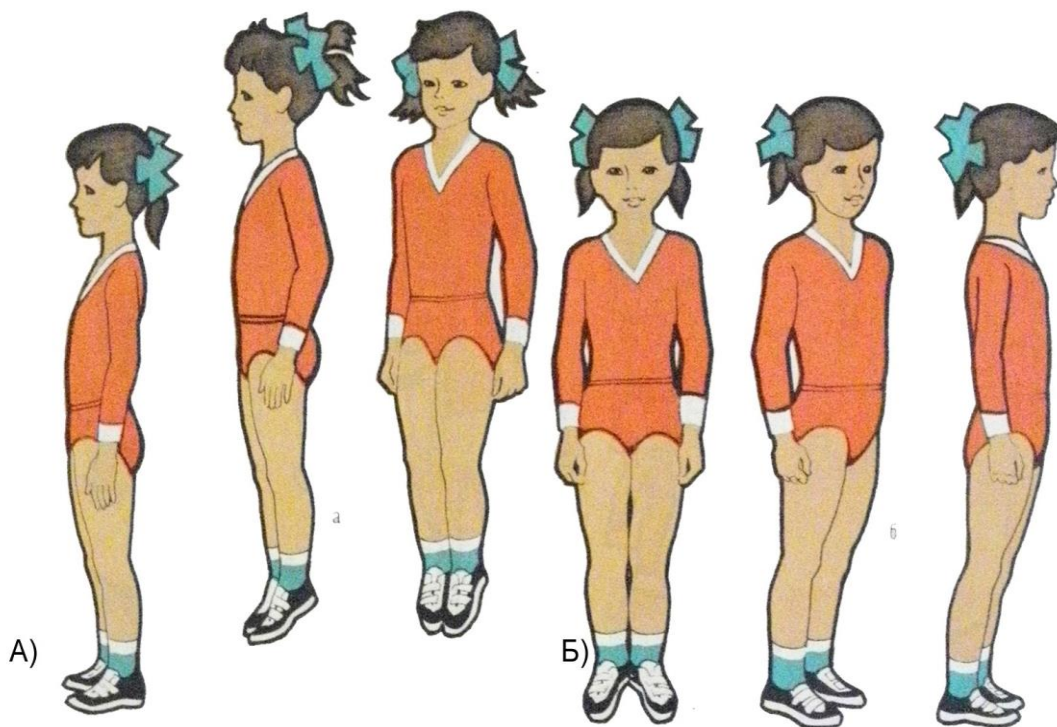
**Поворот переступанням.** По вказівці вчителя: «Діти, поверніться лицем до центру залу (вікна)» учні, вільно переступаючи з однієї ноги на другу, повертаються в потрібному напрямку. По команді: «Переступанням право-руч! (ліво-руч!)

**Повороти «право-руч!» («ліво-руч!») по розділах** учні виконують по команді: «пра-воруч!», «ліворуч!». Спочатку вчитель показує дітям, як потрібно виконувати поворот окремо, а потім пропонує зробити це самостійно. Пояснюючи, що поворот «праворуч!» виконується на п'ятці правої ноги і носку лівої, а «ліворуч!» – навпаки.

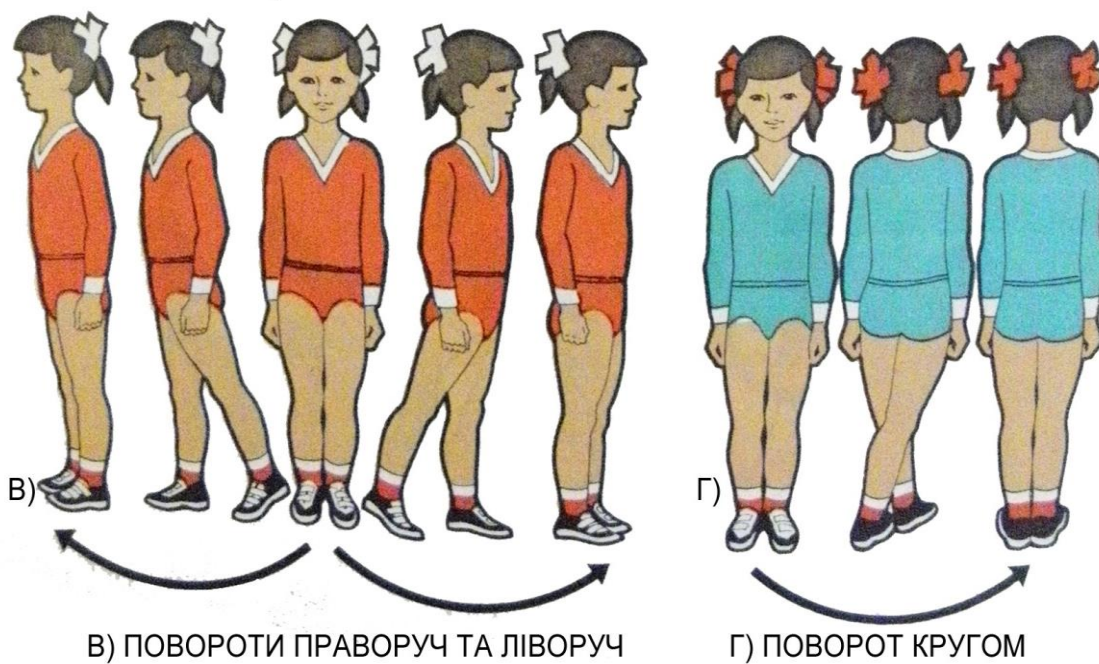
Поворот по роздільності учні виконують на два рахунки: на рахунок «раз» повертаються на п'ятці однієї і на носку другої ноги в потрібну сторону, на «два» - приставляють ногу, яка стояла на носку до іншої ноги. Коли діти на вчать виконувати повороти на місці, починають навчати повороти по команді. Наприклад, по попередній команді «право-» діти виконують першу половину повороту, що відповідає рахунку «раз», - поворот на правій п'ятці і лівому носку. По виконавчій команді «-руч!» діти приставляють ліву ногу до правої, закінчуючи поворот.

**Поворот кругом.** Ця вправа виконується на п'ятці лівої ноги і носку правої в сторону лівого плеча на 180 градусів.

## СТРОЙОВІ ВПРАВИ



ПОВОРОТИ НА МІСЦІ ПРАВОРУЧ(ЛІВОРУЧ)  
А) СТИБКОМ  
Б) ПЕРЕСТУПАННЯМ

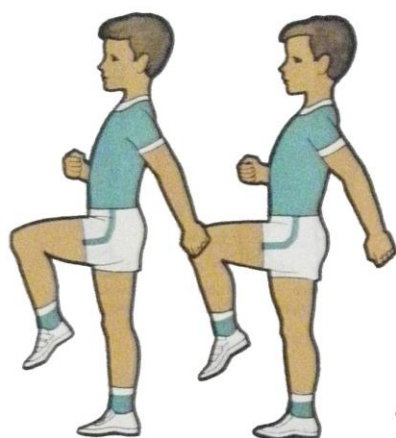


**Виконання команд:** «На місці кроком - руш!», «Кроком – руш!», «Клас, стій!». Ці команди учні починають вивчати в першому семестрі навчального року. Учитель пояснює, що по передній команді вони повинні приготуватися до виконання дій, а по виконавчій – виконувати їх. По команді «Кроком» потрібно перенести вагу тіла на праву ногу, а по команді «Руш!» - починають рух з лівої ноги.

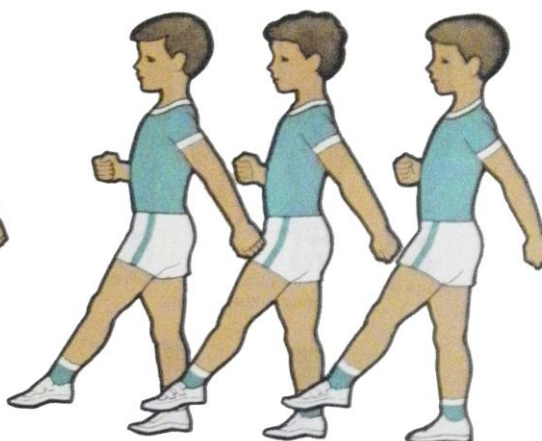
Навчаючи учнів виконувати команду «Клас стій!», учитель звертає увагу дітей на те, що після команди «Стій!» яку потрібно подати під ліву ногу, діти на «раз» стають на неї, на «два» приставлять праву ногу.

**Ходьба в обхід** – самий простий спосіб пересування учнів в колоні по одному. Виконується по команді: «Наліво(направо) в обхід кроком – руш!».

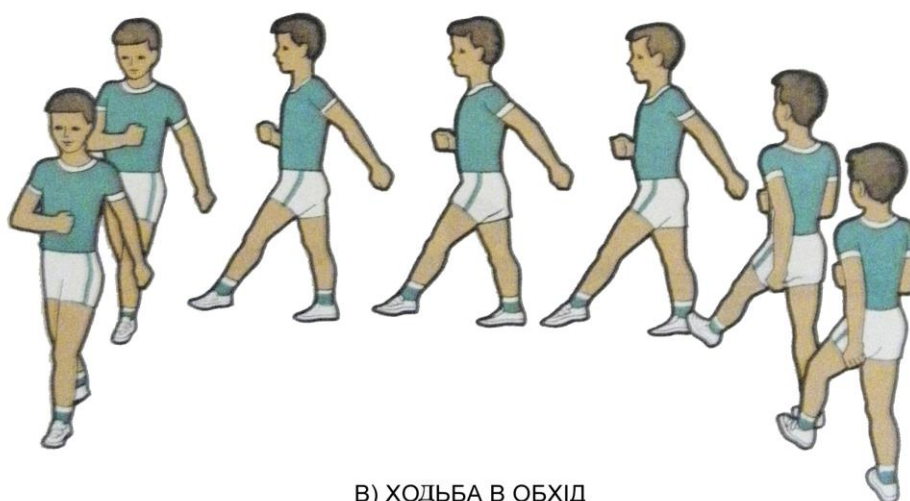
### СТРОЙОВІ ВПРАВИ



А) ВИКОНАННЯ КОМАНДИ  
«НА МІСЦІ, КРОКОМ РУШ!»



Б) ВИКОНАННЯ КОМАНДИ  
«КРОКОМ, РУШ!»

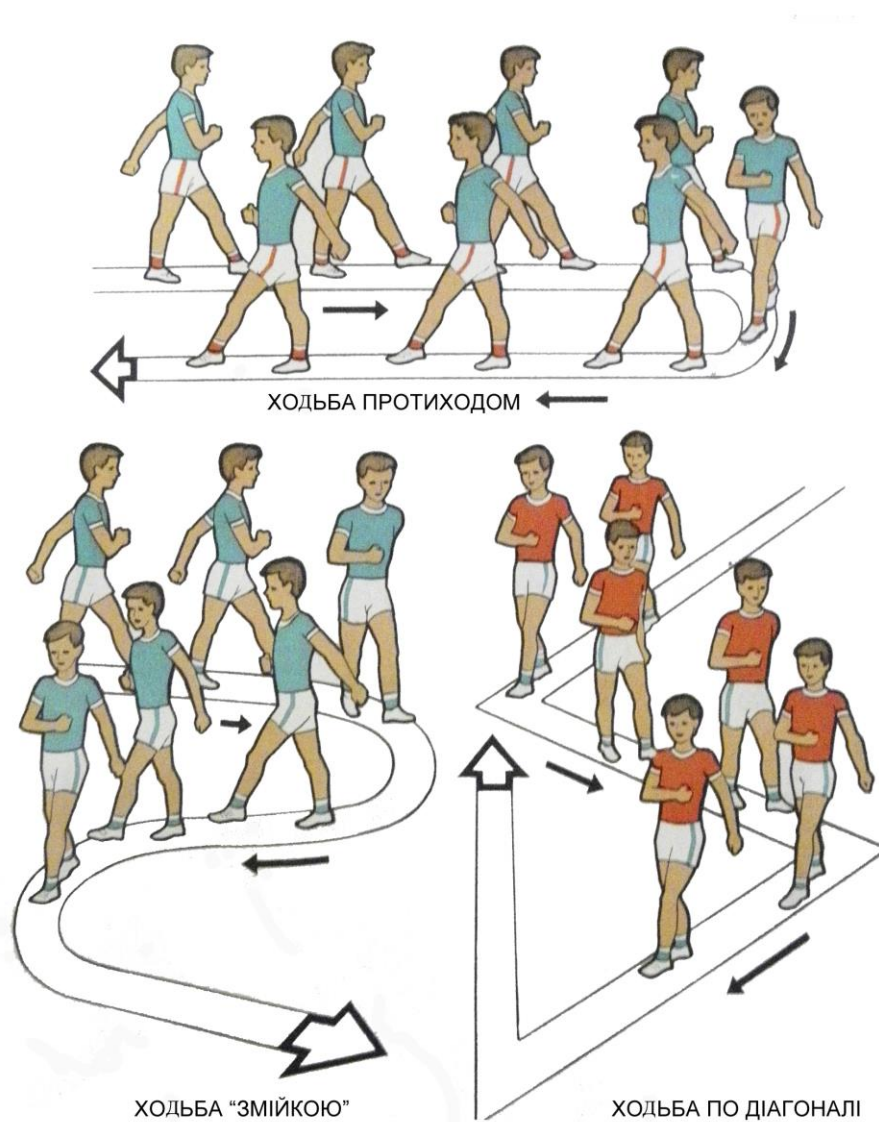


В) ХОДЬБА В ОБХІД

**Ходьба «протиходом»** виконується по команді «протиходом» наліво (направо) – руш!» «Протихід» – це рух учнів в зворотному напрямку поруч зі строєм (зліва або з права). Для ходьби «протиходом» наліво виконавчу команду потрібно дати під крок лівої ноги, а для ходьби «протиходом» направо – під крок правої.

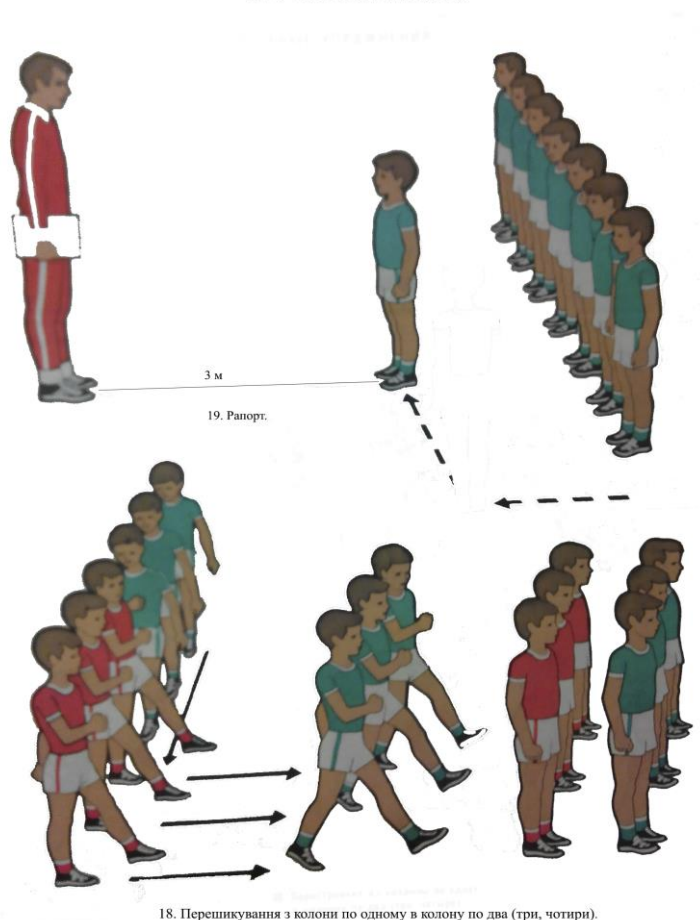
**Ходьба по «Діагоналі»** – це рух учнів по прямій із одного кута залу через центр до другого кута. В цьому випадку подається команда «По діагоналі – руш!». Виконавчу команду «Руш!» подають в той момент, коли направляючий дійде до відповідного кута.

### СТРОЙОВІ ВПРАВИ



**Рапорт.** До приходу вчителя черговий шикує клас в одну шеренгу, рівняє і розраховує учнів по порядку. При появі вчителя черговий подає команду: «Клас, струнко!», підходить до вчителя, зупиняється за три кроки від нього по стійці «струнко» і доповідає: наприклад «Іване Івановичу! 3-А клас у кількості 38 учнів на урок фізичної культури прибув. Відсутній Пономаренко Володимир. Звільнений Ткаченко Сергій. Черговий по класу Чубенко Андрій». Після рапорту черговий робить крок правою вправо(лівою (вліво), три кроки вперед, повертається «кругом!» і стає з права (з ліва) від вчителя і повертається лицем до класу. Вчитель вітається з учнями: «Добрий день!». Ті чітко і голосно відповідають: «Добрий день!». Учитель подає команду «Вільно!», її повторює черговий і з дозволу вчителя найкоротшим шляхом повертається до строю і робить поворот кругом. Місце чергового в строю визначає вчитель.

#### СТРОЙОВІ ВПРАВИ

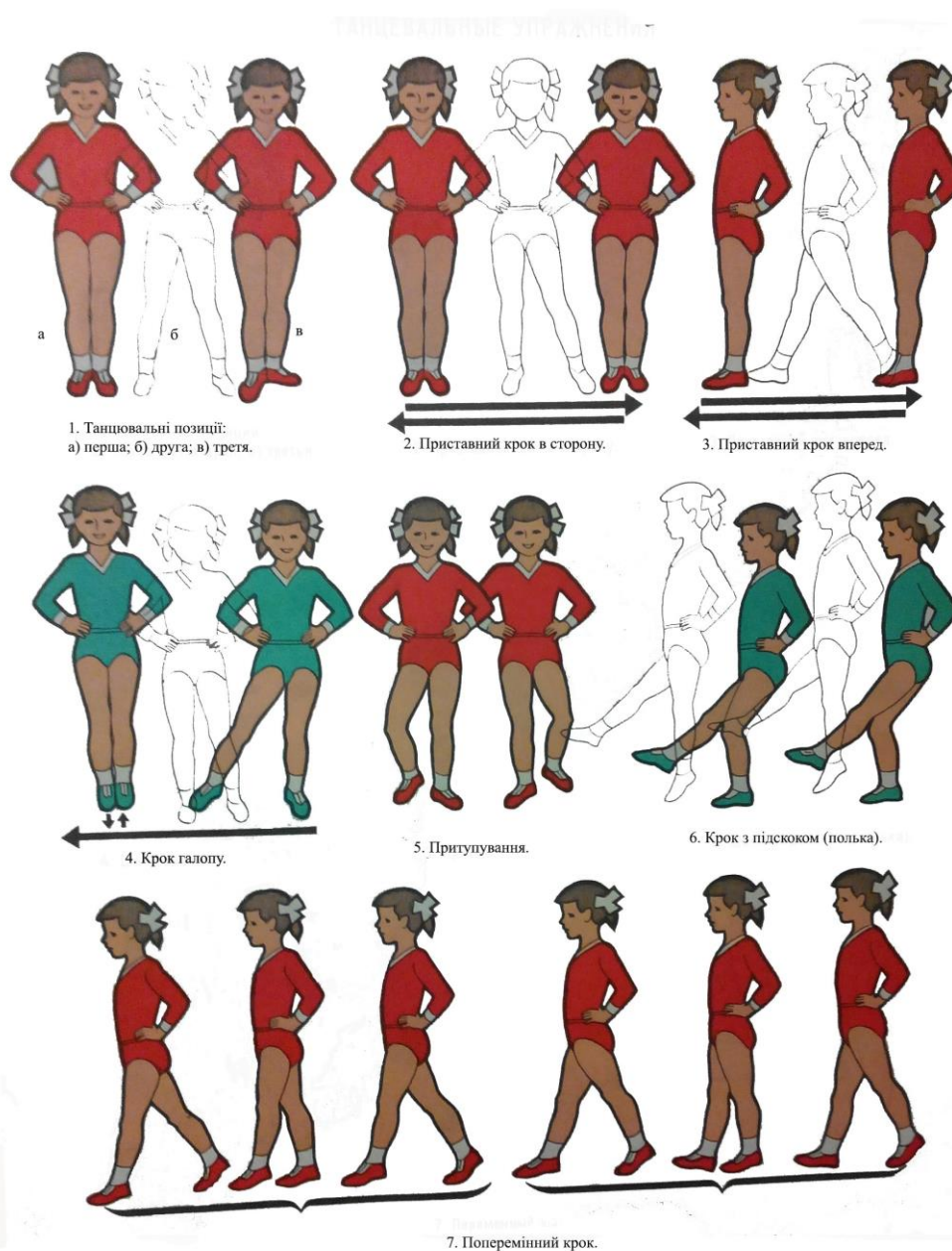




## 1.2. Танцювальні вправи

Танцювальні вправи дають учням уяву про виразність, граційність рухів і красу положення тіла, дозволяють формувати правильну поставу, розвивати швидко-силові якості, відчувати ритм і темп, покращують координацію рухів.

### ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ



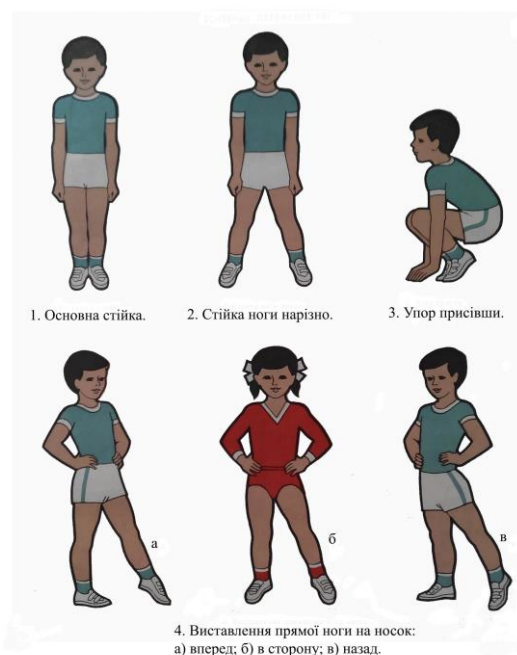
### 1.3. Основні положення і рухи рук, ніг, тулуба та голови

Навчаючись основним положенням і рухами руками, ногами, тулубом, головою, учні починають свідомо керувати своїми рухами. Оволодівши основними механізмами кожного елементарного руху і навчившись з'єднувати їх, вони продовжують удосконалювати навички рухової дії до повної взаємної згоди всіх компонентів: рухи стають точними, вільними, економними. Вправи для загального розвитку дають школярам навички правильного дихання, формують правильну поставу.

**Основна стійка** відповідає стройовій стійці (тулуб прямий, плечі розгорнуті, руки опущені, напівзігнуті пальці торкаються стегон, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені). Основну стійку учні приймають по команді «Струнко!» і після кожної попередньої частини будь-якої команди, якщо до цього не була подана команда «Вільно!». Але під час виконання загально розвиваючих вправ основна стійка відрізняється від стройової, тим, що положення рук може бути різним: руки на поясі, руки до плечей, руки за голову, руки вперед.

**Стойка ноги нарізно.** Ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК,  
НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



**Руки вперед.** Руки підняті на рівні плечового поясу і ширину плечей, долонями до середини.

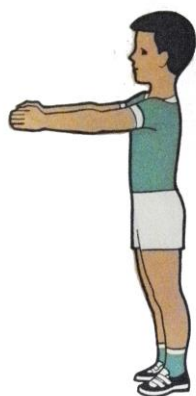
**Руки вгору.** Руки підняті до гори паралельно одна другій і відведені назад до відмови, долоні до середини, голова піднята так, щоб можна було побачити кисті рук.

**Руки в сторони.** Руки підняті в сторони на висоту плечей, долонями до низу.

**Руки за голову.** Зігнуті в ліктьових суглобах руки долонями торкаються потилиці, лікті розведені в сторони, голова прямо.

**Руки перед грудьми.** Руки зігнуті в ліктьових суглобах і підняті передпліччя і кисті до рівня плечей, кисті долонями донизу, пальці разом.

#### ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



1) руки вперед



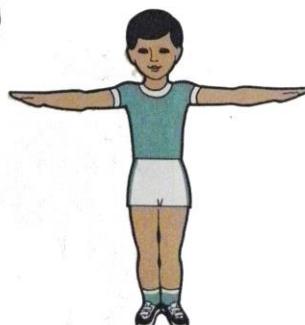
2) руки перед грудьми



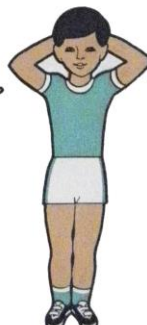
3) руки до плечей



4) руки вгору



5) руки в сторони



6) руки за голову

**Руки на голову.** Руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні на голові (можна, щоб долоні однієї руки лежала на долоні другої).

**Руки на поясі.** Руки зігнуті в ліктьових суглобах і поставити на пояс(великий палець повернути назад, інші чотири-вперед),плечі розпрямлені, лікті злегка відведені назад.

**Руки за спину.** Руки, зігнуті в ліктьових суглобах, відведені за спину, торкаються передпліччями спину, кисті тримати як можна ближче до ліктів

**Руки до плечей.** Руки зігнуті в ліктьових суглобах і напівзігнутими пальцями торкатися плечей, плечі розвести, лікті притиснути до тулуба.

#### ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



7. Руки на голову.



8. Руки на пояс.



9. Руки за спину.



10. Руки вперед в сторони.



11. Руки зігнуті вперед.



12. Руки зігнуті в сторони.



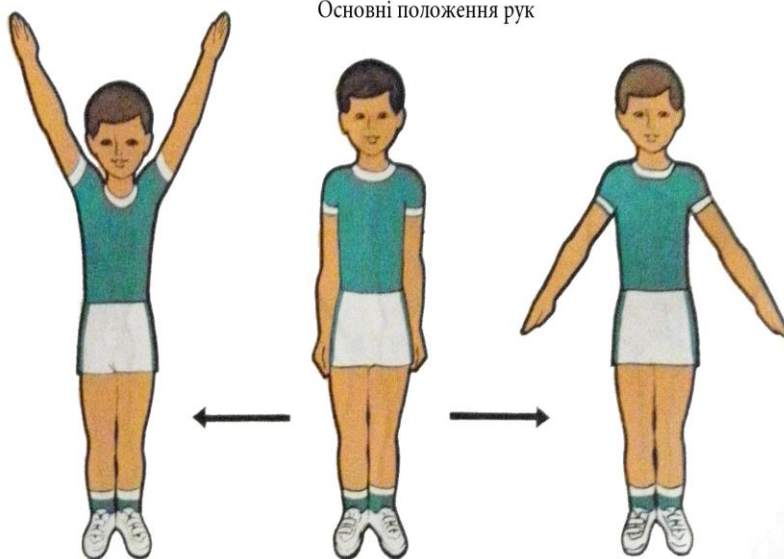
13. Руки зігнуті вгору.

**Кругові рухи обома руками** виконуються в лицевій і боковій площині. Коли учні роблять кругові рухи обома руками в лицевій площині, їм підказують положення рук – «права перед лівою» або «ліва перед правою». Кругові рухи можна виконувати всією рукою, передпліччям і кистю.

**Асиметричні рухи** спочатку виконують однією рукою, а потім – двома руками одночасно. Наприклад, права рука за голову, ліва – в сторону.

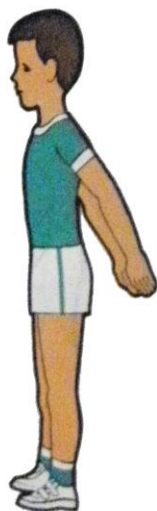
## ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ

Основні положення рук



1) Руки вгору- на зовні

2) руки в сторони- донизу



3) руки назад



4) асиметричні рухи руками.

а) одна рука вперед, інша за голову

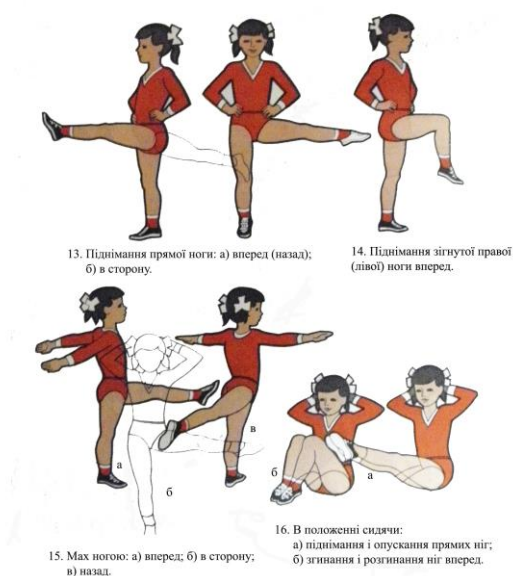
б) одна рука вгору, інша на пояс

**Махи ногою вперед, назад і в сторону** учні виконують, відтягуючи носок, не згинаючи опорну ногу і не нахиляючи тулуб. Вправу виконують спочатку в повільному темпі, а потім – в швидкому. Навчання доречно проводити в такій послідовності: сидячи або лежачи на гімнастичній лаві (на підлозі), стоячи, впираючись однією або двома руками. В положенні стоячи спочатку вивчається відведення ноги в трьох напрямках на всю ступню, потім на носок, а після цього мах ногою.

**Піднімання і опускання прямих ніг в положенні сидячи** виконується спочатку на підлозі в упорі сидячи, а потім – на гімнастичній лавці сидячи поздовж, тримаючись руками за передній край лавки. Вчитель повинен слідкувати, щоб учні не згинали ноги і не відхиляли тулуб назад.

**Згинання і розгинання ніг в положенні сидячи** виконується так: не відриваючи п'ятки від підлоги, зігнути ногу в колінному суглобі, підтягнути її до грудей так, щоб ступня була на рівні коліна другої ноги, а потім, сковзаючи п'яткою по підлозі, поставити ногу в вихідне положення. Руки під час руху можуть бути в будь-якому положенні, спину тримати рівно. Після виконання вправи по черговою кожною ногою, можна переходити до виконання його одночасно обома ногами.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК,  
НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



**Упор присівши** виконують із основної стійки, присідають на носках, тримаючи коліна разом, і впираючись руками об підлогу.

**Перехід із упора присівши в упор на одній нозі або в упор лежачи** виконується відведенням ноги в сторону, або назад.

**Переступання ногою вперед і назад через сплетені пальці рук** виконують сильно згинаючи ногу і нахилиючи тулуб спочатку вперед, а потім зворотному напрямку.

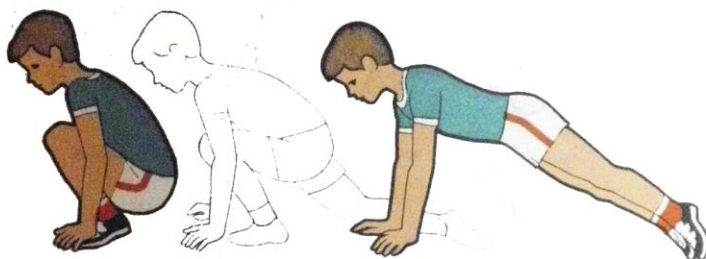
## ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК ТА НІГ

### ПОЛОЖЕННЯ НІГ



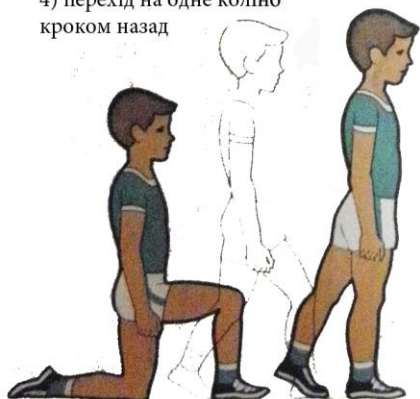
1) упор присівши на одній нозі, інша в сторону

2) переступання ногою вперед і назад, через переплетені пальці рук



3) перехід з упору присівши в упор лежачи, з почерговим відведенням ніг назад

4) перехід на одне коліно кроком назад



5) перехід на одне коліно кроком вперед

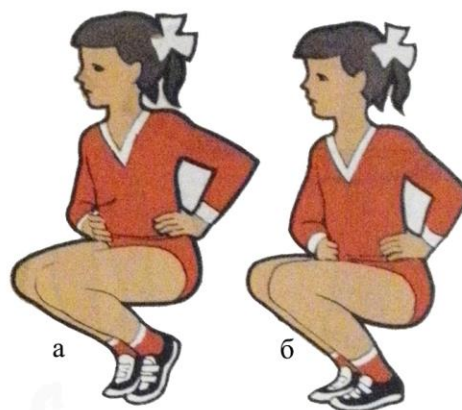


**Присідання** виконується із основної стійки з різним положенням рук (вперед, в сторони, верх і т.д.). Присідають на носках, коліна розводять, тулуб тримають вертикально.

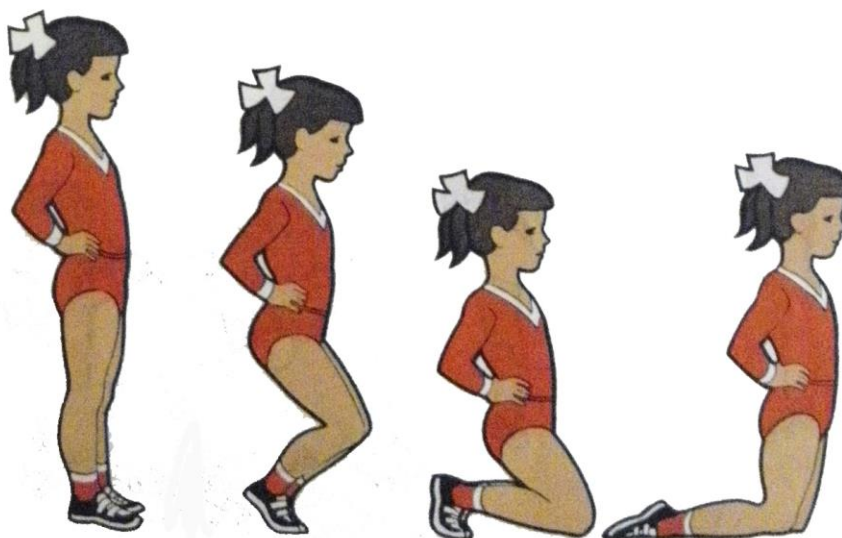
## ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



10. Напівприсід.



11. Присіди:  
а) на носках;  
б) на всій ступні.



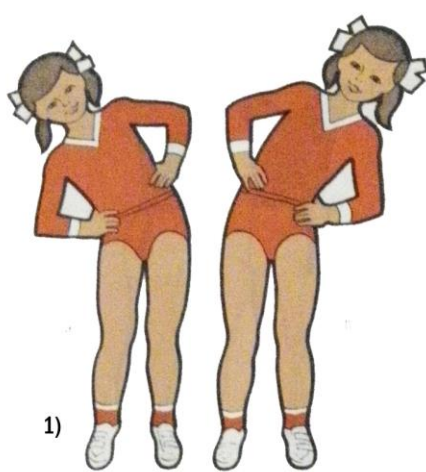
12. Повільне опускання на коліна і вставання без допомоги рук.



**Нахили тулуба** вперед, назад, вправо, вліво починають вивчати в положенні стійки ноги нарізно, руки на пояс. При нахилах ноги не згинати. Нахили вправо вліво виконувати в лицевій площині (вперед не нахилитися).

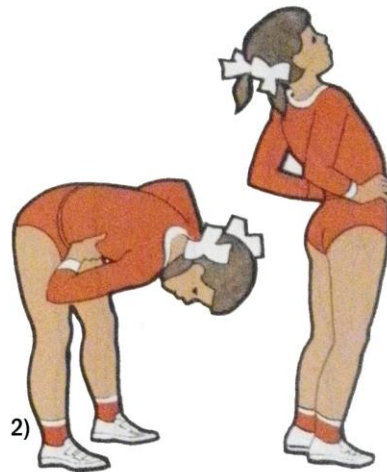
**Повороти тулуба вправо і вліво** також починають вивчати в положенні стійки ноги нарізно, руки на пояс.

### ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



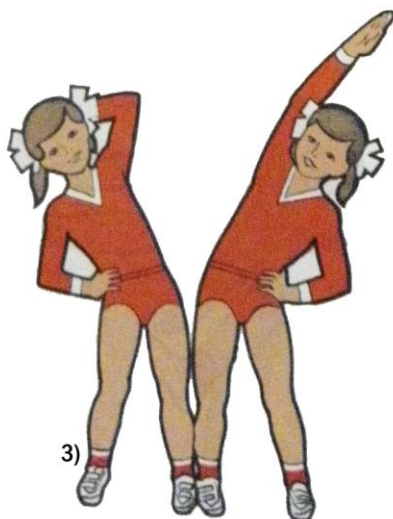
1)

1) НАХИЛ ТУЛУБА  
А) ВПРАВО  
Б) ВЛІВО



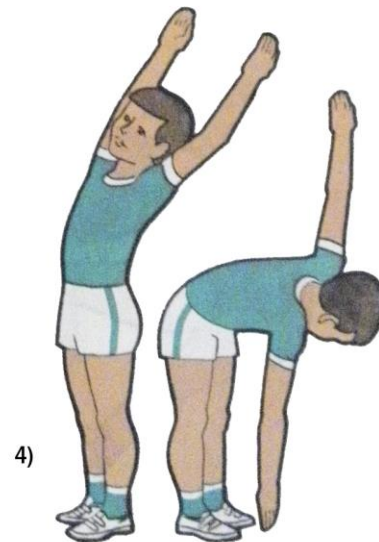
2)

2) НАХИЛ ТУЛУБА  
А) ВПЕРЕД  
Б) НАЗАД



3)

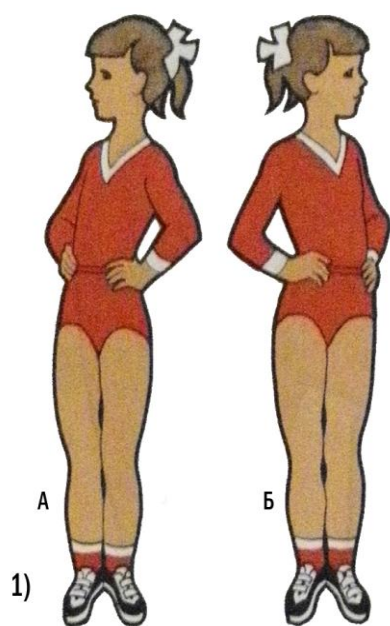
3) Нахили тулуба вправо і вліво  
з поєднанням рухів рук.



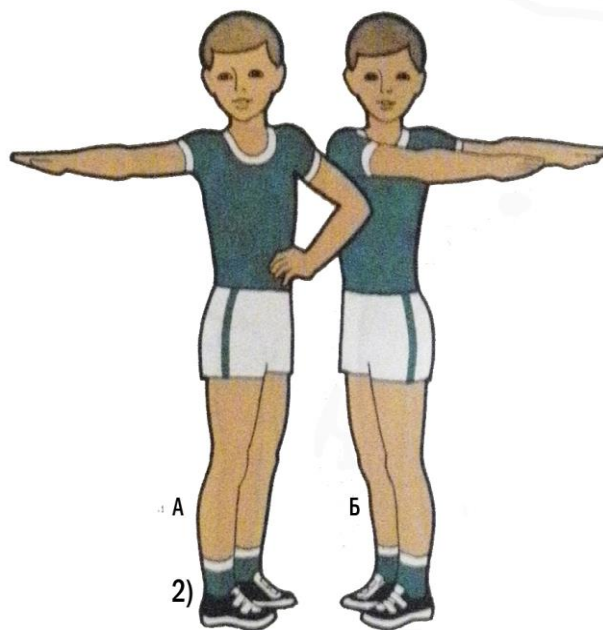
4)

4) Нахили тулуба вперед і назад  
з поєднанням рухів рук.

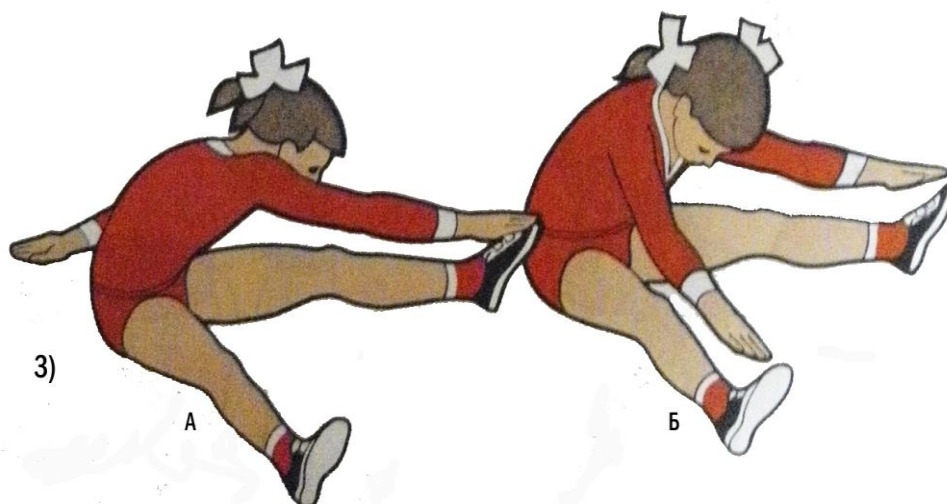
## ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



1) ПОВОРОТИ УЛУБА  
А) В ПРАВО  
Б) В ЛІВО

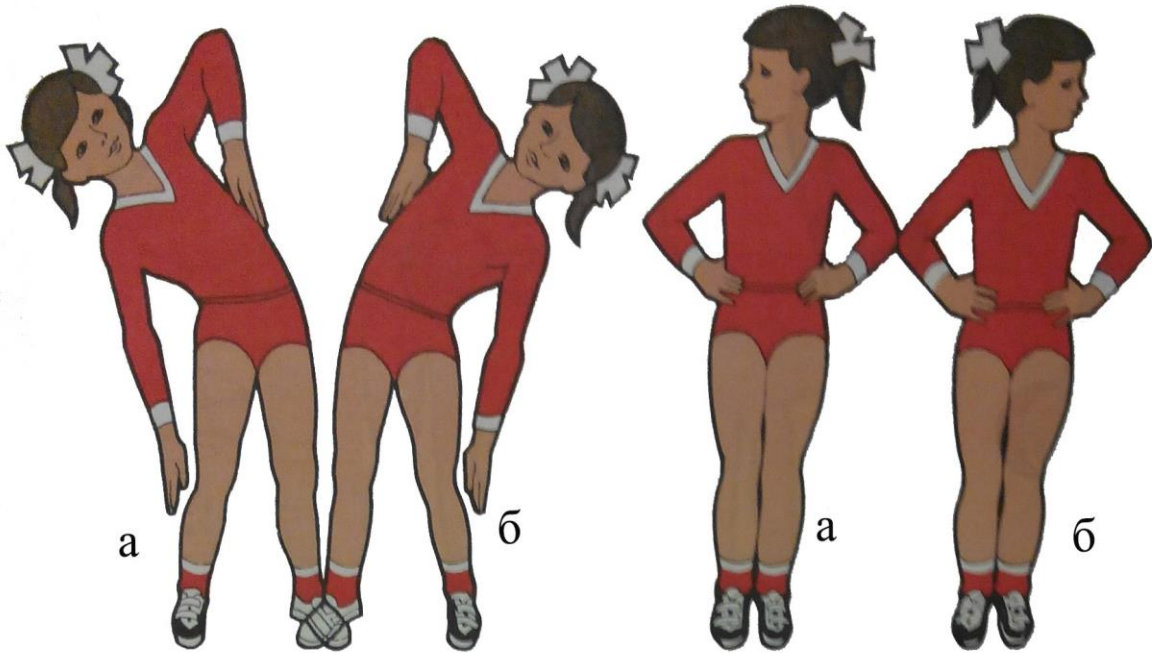


2) ПОВОРОТИ ТУЛУБА З ВІДВЕДЕННЯМ РУК  
А) В ПРАВО  
Б) В ЛІВО



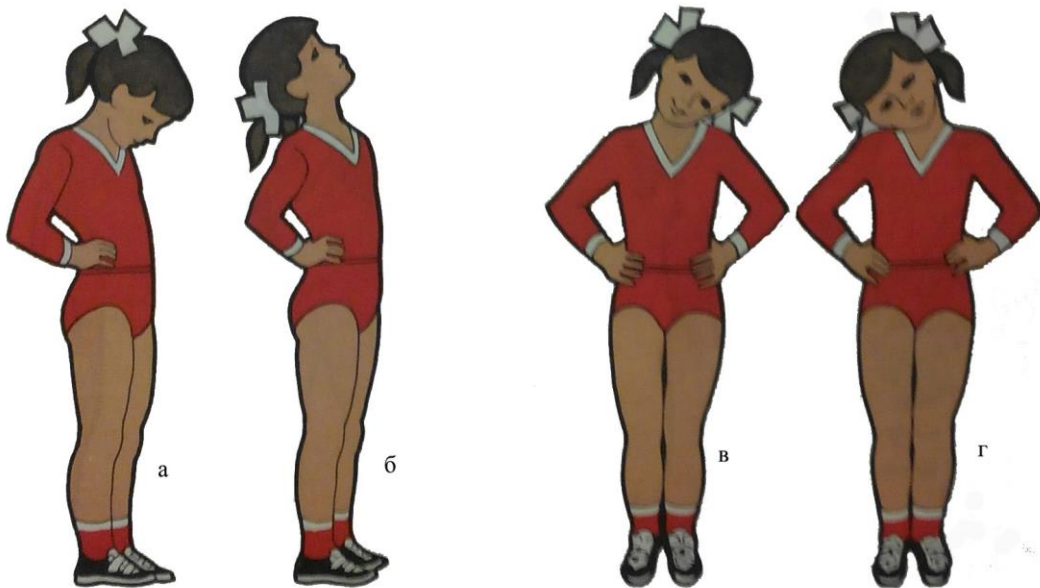
3) В ПОЛОЖЕННІ СИДЯЧИ НАХИЛ ТУЛУБА ВПРЕД З РІЗНИМИ ПОЛОЖЕННЯМИ РУК  
А) З ТОРКАННЯМ НОСКА ЛІВОЇ НОГИ ПРАВОЮ РУКОЮ, ЛІВА РУКА ВІДВЕДЕНА НАЗАД  
Б) З ТОРКАННЯМ НОСКІВ НІГ ОБОМА РУКАМИ

## ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



24. Нахили тулуба:  
а) вправо;  
б) вліво.

25. Повороти голови:  
а) вправо;  
б) вліво.



26. Нахили голови: а) вперед; б) назад; в) вліво; г) вправо.

## **Розділ II. Вправи для опанування навичками володіння м'ячем**

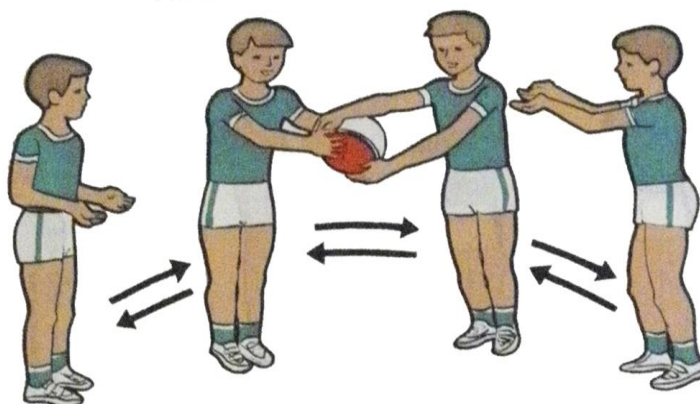
### **2.1. Вправи з великим м'ячем**

Вправи з м'ячем всесторонньо впливають на моторику дітей, сприяють вдосконаленню координації рухів, розвивають швидкісні якості, зміцнюють основні групи м'язів, особливо рук і плечового поясу. В початкових класах використовують великі та малі м'ячі.

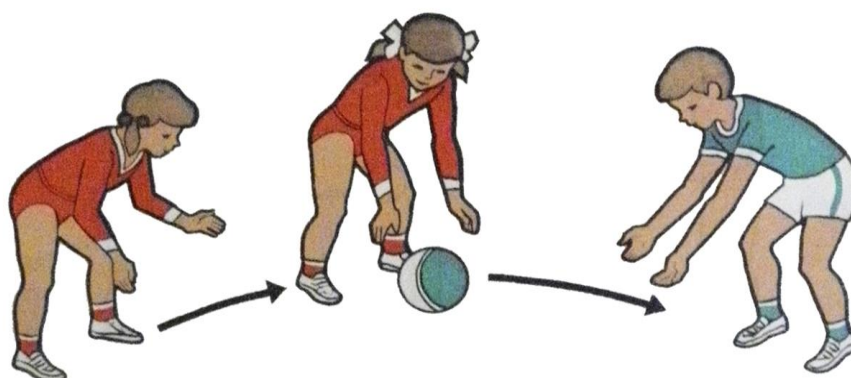
**Перекичування м'яча** виконується плавними поштовхами обома, або однією рукою. Бити по м'ячу неможна.

**Передача м'яча по колу** учні виконують, тримаючи його обома руками, широко розставивши пальці. Якщо м'яч передають вправо, то тримати його треба з боків, а учень, який приймає м'яч, бере його лівою рукою знизу, а правою зверху.

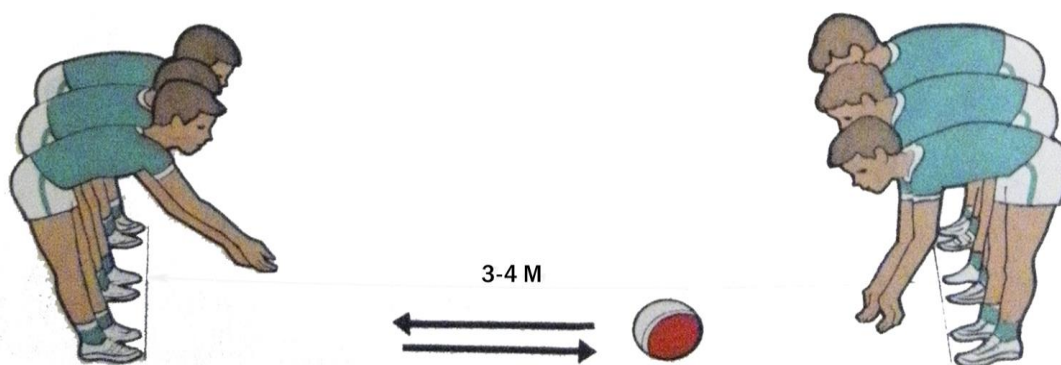
## ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ



ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ПО КОЛУ



ПЕРЕКОЧУВАННЯ М'ЯЧА ПО КОЛУ

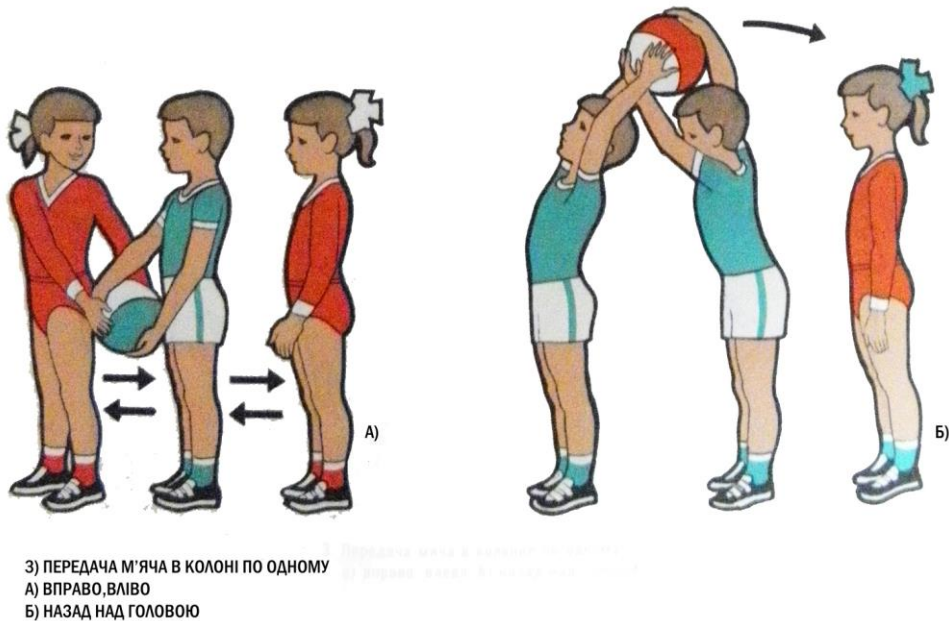
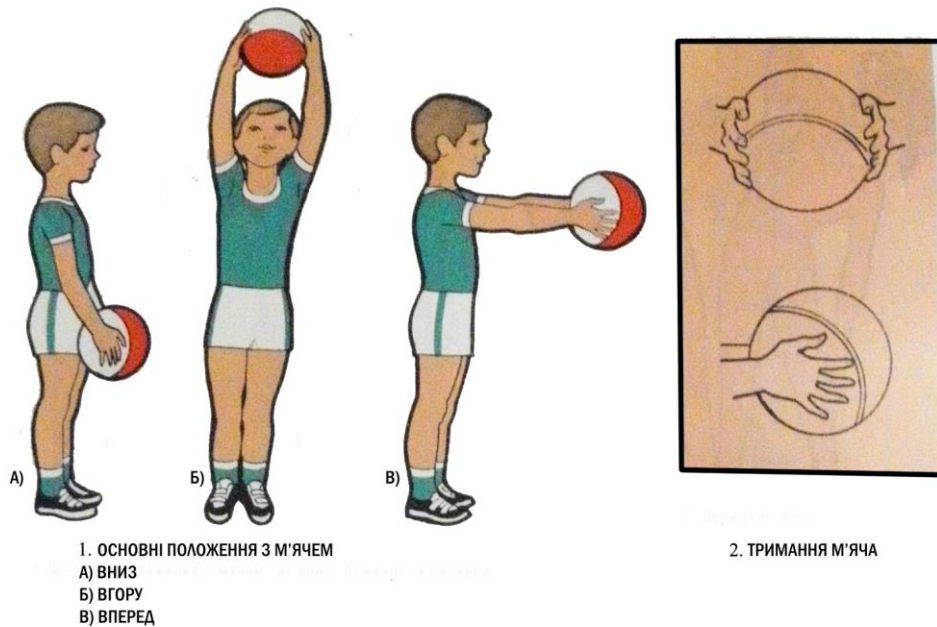


ПЕРЕКОЧУВАННЯ М'ЯЧА ВІД ШЕРЕНГИ ДО ШЕРЕНГИ  
(ВІДСТАНЬ 3=4 М)

**Передача м'яча в колоні по одному над головою, між ногами виконують майже прямими руками, тримаючи його з боків.**

**Передача м'яча в колоні по одному вправо, вліво приймають м'яч однією рукою знизу а іншою зверху.**

## ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ



**Підкидання м'яча до гори і ловіння його** учні виконують злегка присівши, а потім, випрямивши ноги, підкидають на висоту 1-1,5м і ловлять прямими руками на рівні голови. Вправа постійно ускладнюється, збільшуючи висоту кидка і додаючи додаткові рухи руками, ногами і тулубом.

**Передачу м'яча в колоні обома руками знизу** учні виконують стоячи в стійці ноги нарізно, на злегка зігнутих ногах, нагнувши тулуб вперед, а м'яча тримаючи між ногами. Кидок здійснюється плавно, послідовно випрямляючи ноги, тулуб і руки.

**Передачу м'яча з-за голови** діти виконують стоячи в стійці ноги нарізно, на злегка зігнутих в колінних суглобах ногах, тримаючи м'яч зігнутими руками за головою. Кидок виконують плавно, поступово випрямляючи ноги, руки і злегка нахиляючи тулуб вперед.

**Передачу м'яча один одному від плеча** учні виконують стоячи в стійці ноги нарізно, на злегка зігнутих ногах, тримаючи м'яча правою(лівою) рукою на рівні плеча, широко розставивши пальці і підтримуючи збоку або зверху лівою(правою) рукою. Тулуб злегка повернутий в право(ліво). Під час кидка ноги випрямляють і переносять вагу тіла на ногу, яка стоїть попереду.

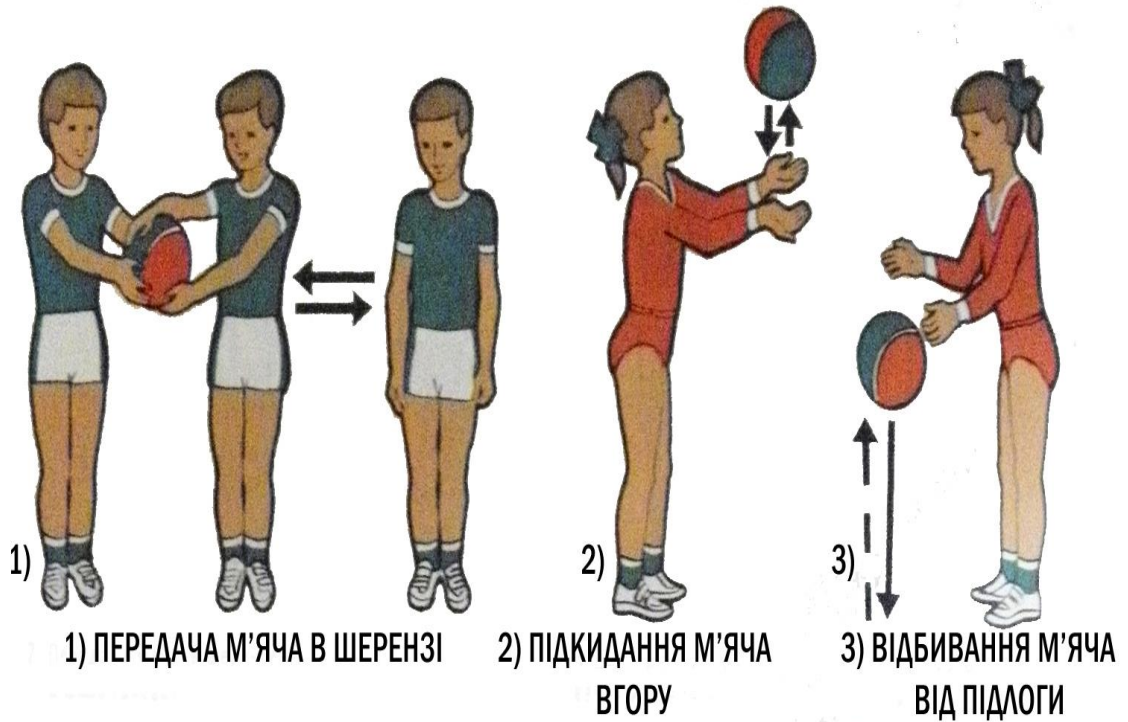
**Передачу м'яча в парах** учні виконують в такій послідовності: кидають і ловлять його одночасно(обое кидають м'яча); кидають м'яча з наступними

руками руками, ногами, тулубом і ловінням його; кидання м'яча об підлогу і ловіння його після відбиття. Учень з м'ячем стоїть на відстані 1,5-2м. від стінки, обличчям до неї. Той хто ловить м'яча стоїть позаду першого учня на відстані приблизно 1-1,5м. Після кожного кидка діти міняються місцями.

**Ведення м'яча.** Учні ведуть м'яча на місці однією рукою, штовхаючи його долонею. Виконуючи цю вправу під час ходьби і бігу, м'яч ведуть попереду і збоку, щоб не заважати руху вперед і штовхають його з такою силою, щоб він не стрибав вище поясу.

**Передачу м'яча в парах обома руками від грудей** учні виконують стоячи в стійці ноги нарізно, на злегка зігнутих ногах, тримаючи м'яч зігнутими в ліктях руками біля грудей. виконуючи кидок, послідовно випрямляють ноги, а потім руки.

# ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ



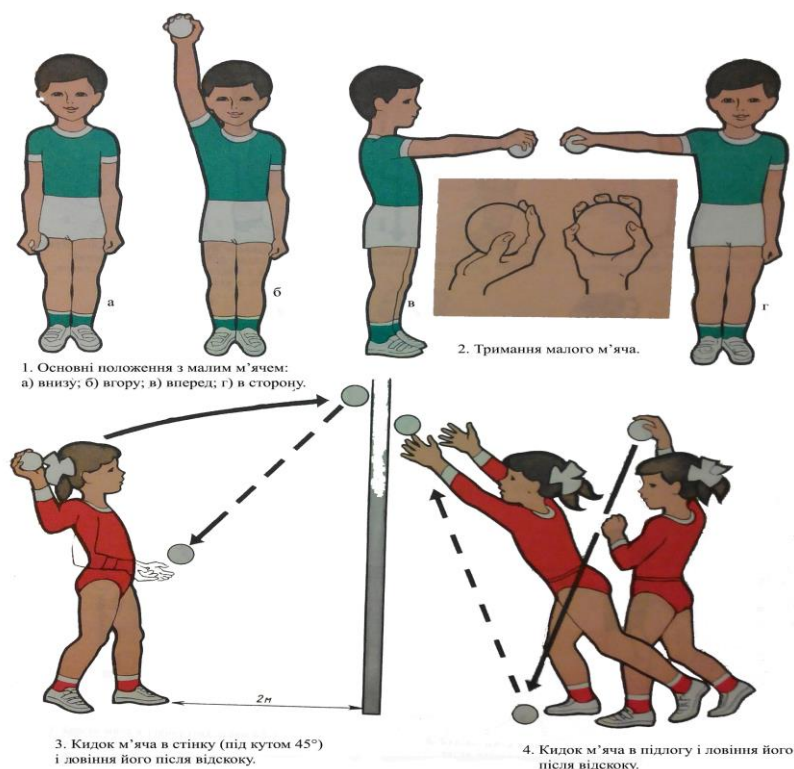


## 2.2.Вправи з малим м'ячем

У додатках зображені вправи з малим м'ячем, оволодівати якими потрібно поступово, починаючи з простих. Вони сприяють розвитку швидкості і координації рухів. Виконувати їх можна на уроках фізкультури, під час занять в групах продовженого дня і самостійно. Вправи з малим м'ячем використовують для домашніх завдань дітям, які відстають в розвитку ручної моторики. Про це потрібно повідомляти батьків, щоб вони могли контролювати виконання домашніх завдань і, якщо потрібно, допомагати дітям.

Перш за все потрібно навчити дітей правильно тримати м'яч і приймати основні положення з ним. Навчити їх підкидати і ловити м'яч, при цьому на невелику висоту(1,5-2м.), поступово збільшуючи її. Потім ускладнюють вправи допоміжними рухами. Удари м'ячем об стінку і підлогу сприяють розвитку точності, координації рухів укріплюють м'язи рук.

### ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

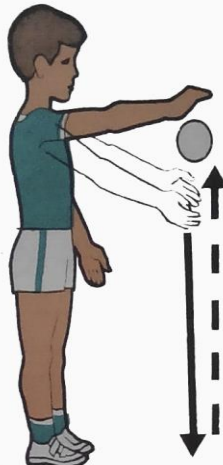


## ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

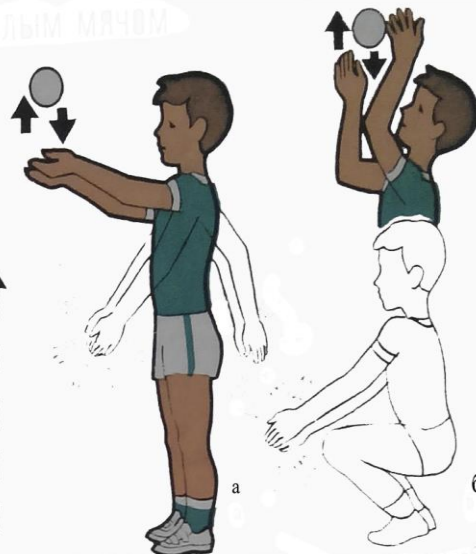
### УПРАЖНЕННЯ С МАЛИМ М'ЯЧОМ



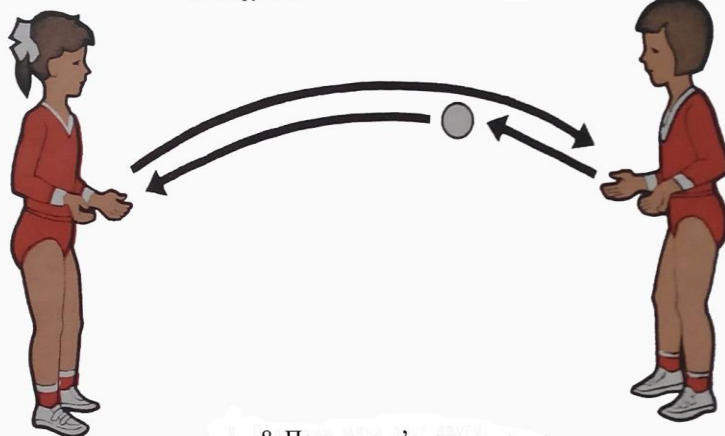
5. Підкидання м'яча вгору і ловіння його обома руками.



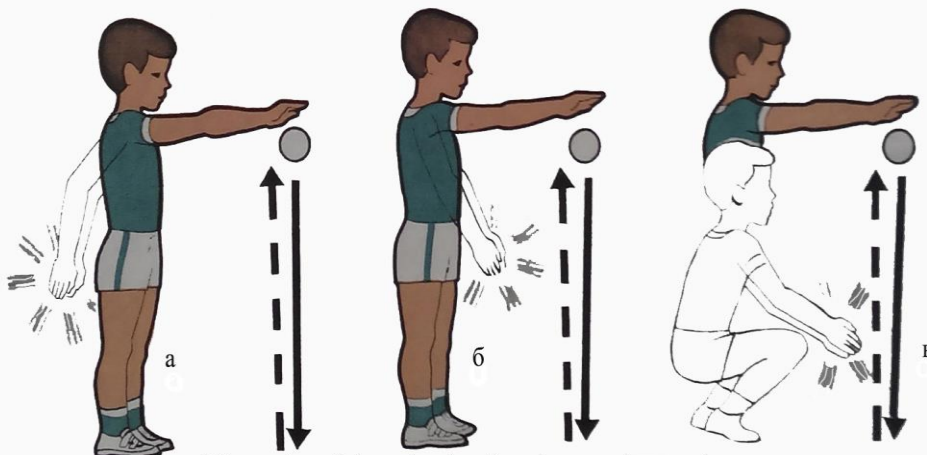
6. Кидок м'яча об підлогу і ловіння його після відскоку двома руками.



7. Підкидання м'яча вгору і ловіння його обома руками після додаткових дій:  
а) сплескув долоні перед грудьми, за спиною;  
б) присісти і встати.



8. Передача м'яча один одному.

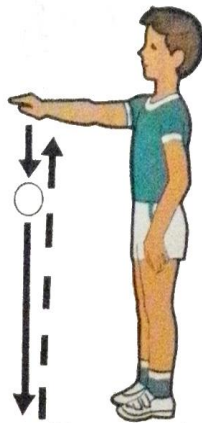


9. Кидок м'яча об підлогу і ловіння його після допоміжних рухів:  
а) сплеску в долоні за спиною; б) перед колінами (грудьми);  
в) присісти і встати.

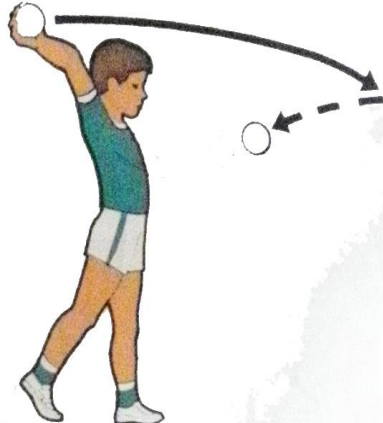
## ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ



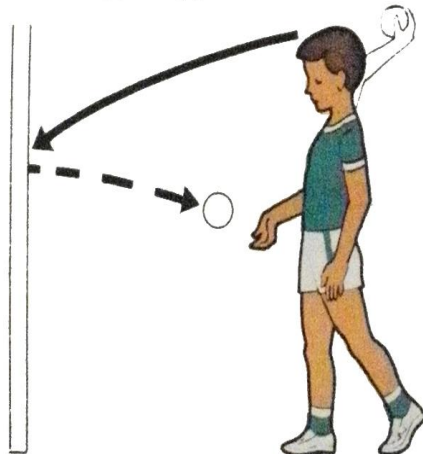
10. Підкидання м'яча вгору і ловіння його однією рукою.



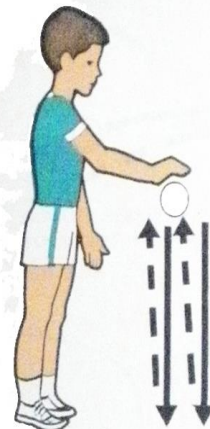
11. кидок м'яча об підлогу і ловіння його після відскоку.



12 Кидок м'яча в стінку і ловіння його двома руками після відскоку.



13. Кидок м'яча в стінку і ловіння його однією рукою після відскоку.



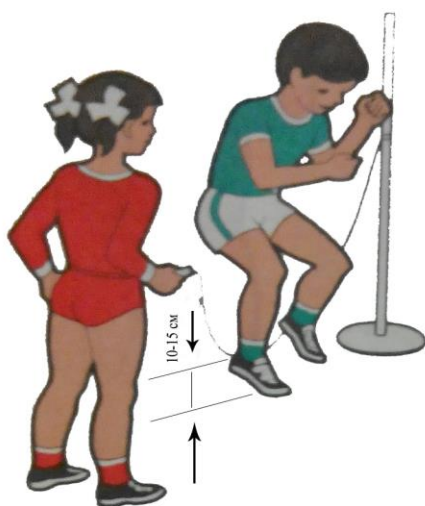
## Розділ III. Стрибкові вправи

### 3.1. Вправи зі скакалкою

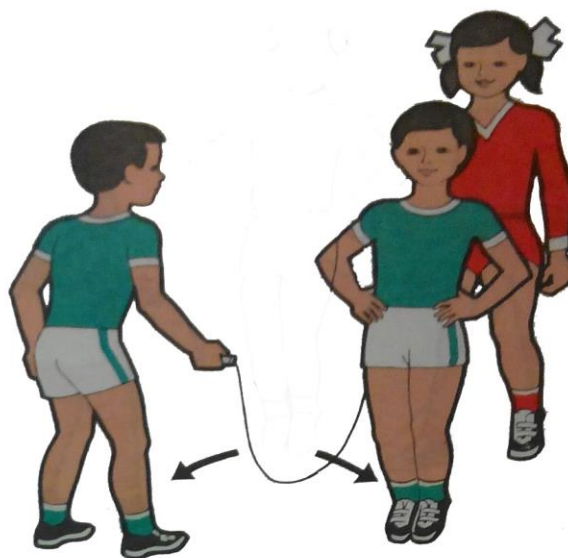
Вправи зі скакалкою розвивають стрибучість, силу, витривалість, удосконалюють координацію і точність рухів в часі.

Спочатку дітей вчать стрибати через довгу скакалку, яка знаходиться в нерухомому положенні. А потім – через довгу скакалку, яка гойдається і крутиться.

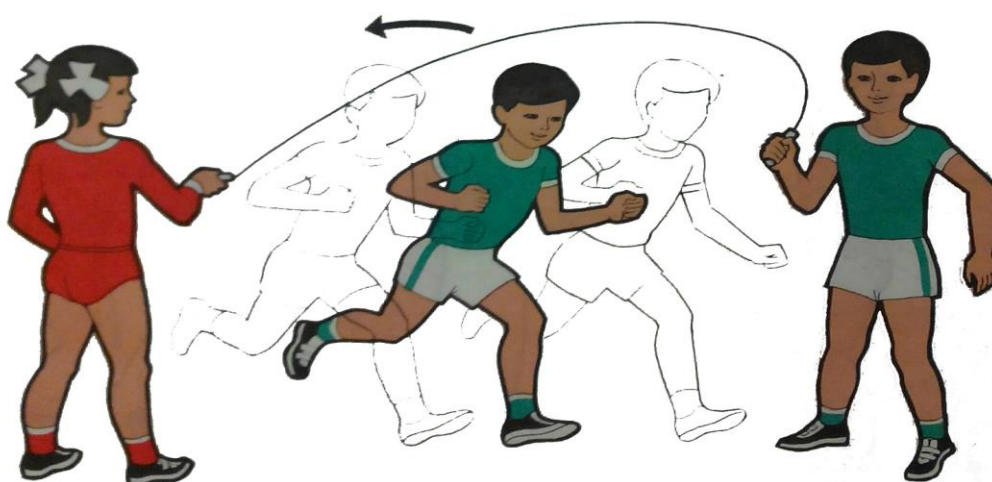
### ВПРАВИ З СКАКАЛКОЮ



1. Довга скакалка: стрибки через нерухому скакалку (висота 10-15 см).



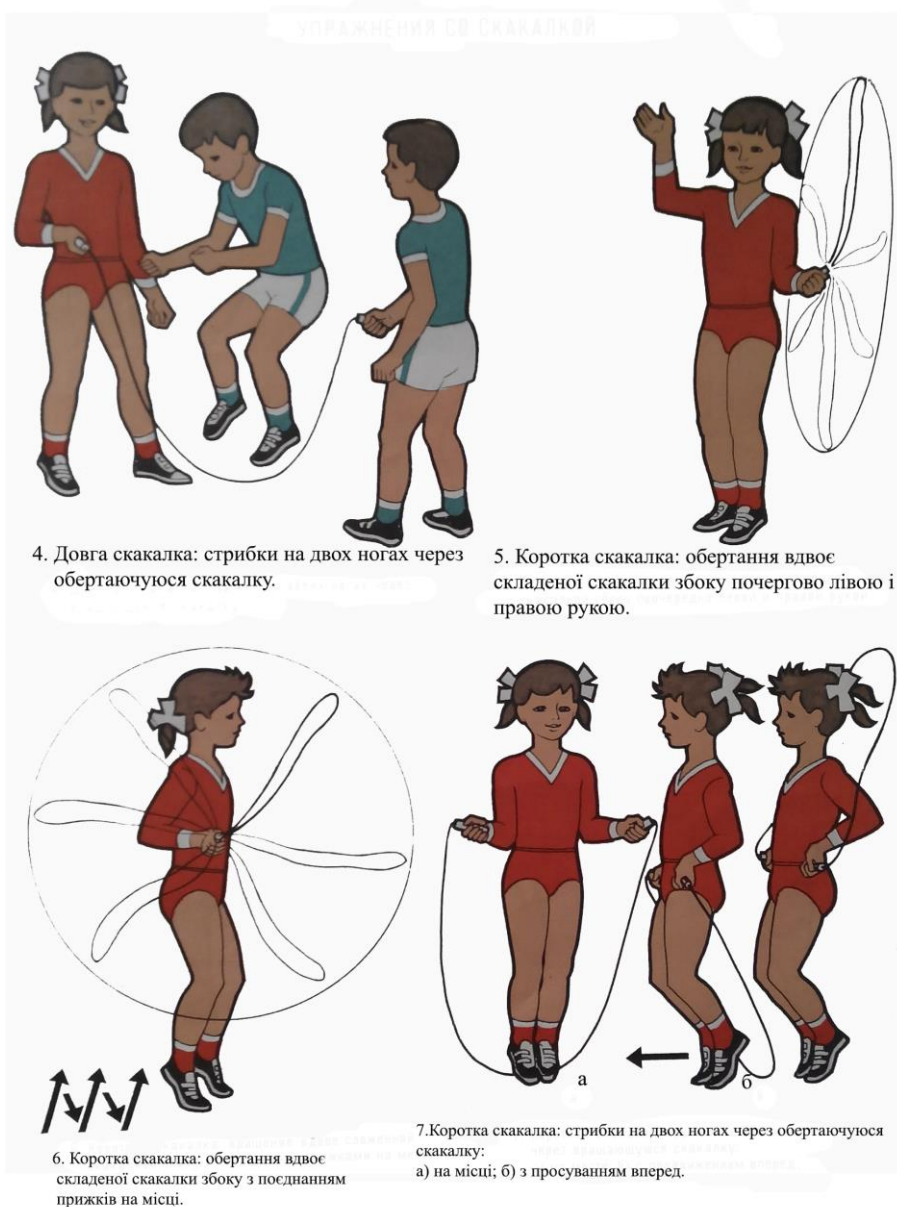
2. Довга скакалка: стрибки на двох ногах вправо і вліво через нерухому скакалку.



3. Довга скакалка: пробігання під обертаючою скакалкою по одному (двох, трьох).

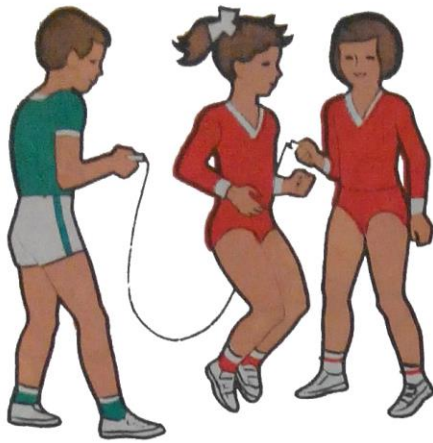
Навчання дітей вправам з короткою скакалкою цілеспрямовано починати з формування правильного навичку крутіння скакалкою. Ці вправи виконують на місці (без стрибків); вдвоє складену скакалку учні крутять почергово правою і лівою рукою. Крутять скакалку, головним чином, за рахунок рухів кистю. Потім крутіння скакалки однією рукою поєднують з підскоками в момент удару скакалки об підлогу. Після засвоєння цих вправ, учні вивчають стрибки через скакалку, а також рух вперед стрибками і бігом, узгоджуючи це з рухами скакалки.

### ВПРАВИ З СКАКАЛКОЮ

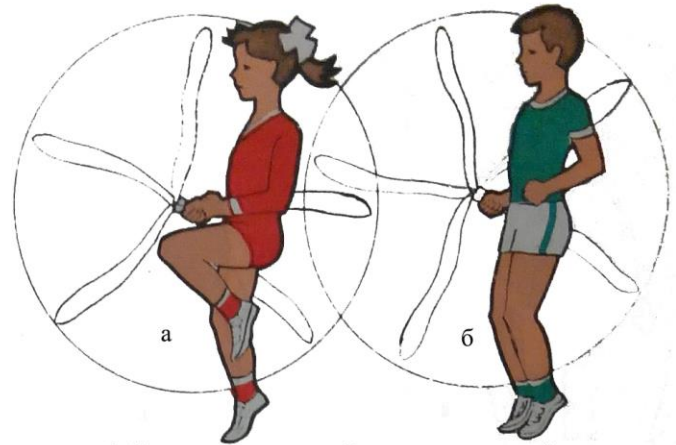


## ВПРАВИ З СКАКАЛКОЮ

### УПРАЖНЕННЯ БІЗ СКАКАЛКОЮ



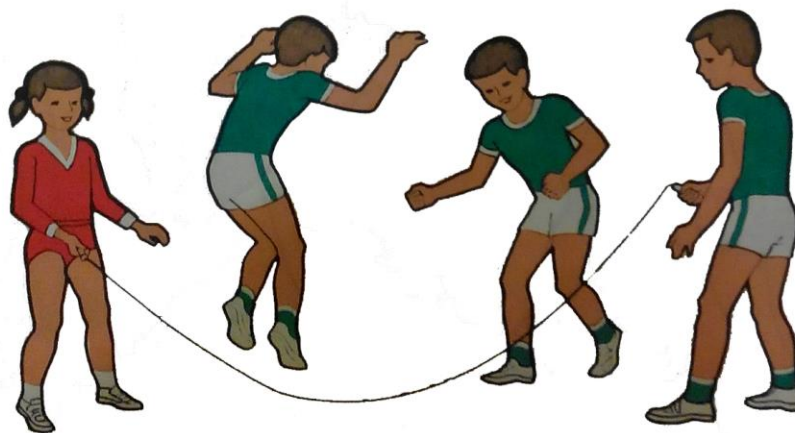
8. Довга скакалка: вбігання під скакалку і стрибки через неї на двох ногах (до 6 стрибків).



9. Коротка скакалка: обертання складеної вдвоє скакалки збоку в поєднанні з стрибками на місці:  
а) на одній нозі;  
б) на двох ногах.



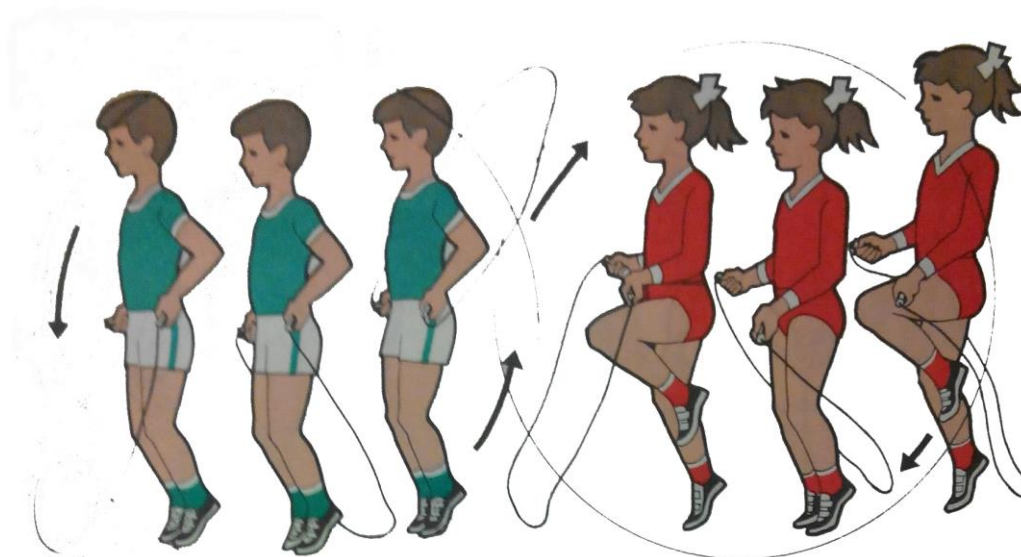
10. Довга скакалка: вбігання під обертаючуся скакалку по двох (1-2 стрибки) і вибігання.



11. Довга скакалка: стрибки через обертаючуся скакалку на двох ногах.

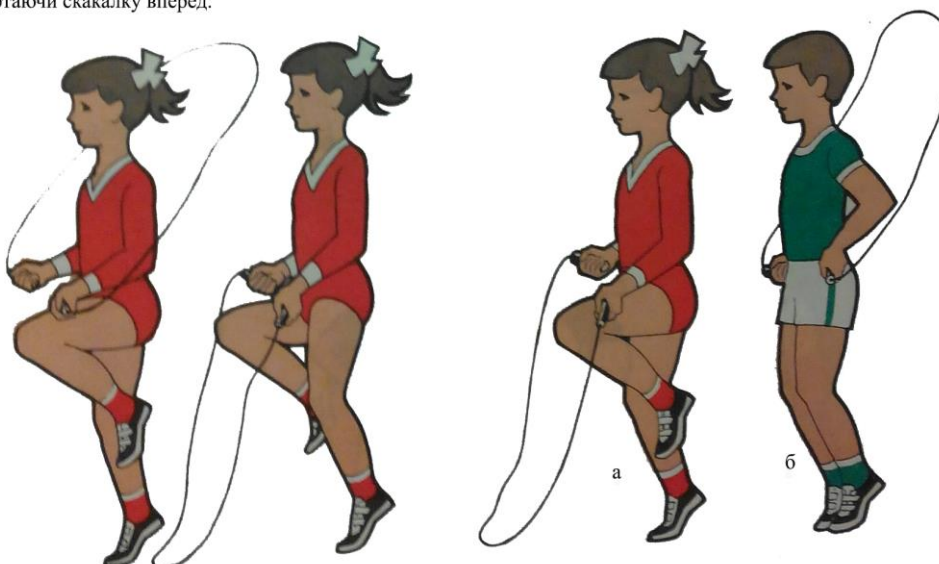
Коротку скакалку підбирають згідно з ростом дитини. Для цього учень стає обома ногами (ноги на ширині плечей) на середину скакалки, натягуючи її за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині скакалки ручки повинні бути не вище пояса дитини.

## ВПРАВИ З СКАКАЛКОЮ



12. Коротка скакалка: стрибки через скакалку з проміжним стрибком на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

13. Коротка скакалка: стрибки через скакалку з проміжним стрибком на одній нозі.



14. Коротка скакалка: стрибки через скакалку з однієї ноги на іншу.

15. Стрибки через коротку скакалку:  
а) на одній нозі;  
б) на двох ногах.

## IV. Вправи для формування постави

Спочатку вивчаються основні положення гімнастичної палиці, а потім рухи з нею.

**Палицю до плеча** - основне положення палки під час рухів. Палицю тримати біля правого плеча правою рукою великим і вказівним пальцями, а другі пальці підтримують її знизу.

**З палицею «вільно»**- положення учня з палицею під час виконання команди «Вільно!». Учень приймає стійку ноги нарізно, тримаючи палицю в правій руці, вільний кінець її торкається підлоги біля носка лівої ноги, ліва рука на поясі.

**Палицю вперед** – палицю тримають прямими руками на рівні грудей.

**Палицю до гори** – палицю тримають піднятими руками.

**Палицю на голову, за голову** - палицю тримають зігнутими руками, серединою вона торкається голови, а іншому випадку – шиї з заді.

**Палицю на лопатки** – палицю тримають зігнутими руками, торкаючись нею лопаток.

**Палицю назад** – тримають прямими руками відведеними за спину до відмови.

**Палицю перед грудьми** – палицю тримають зігнутими руками на рівні грудей.

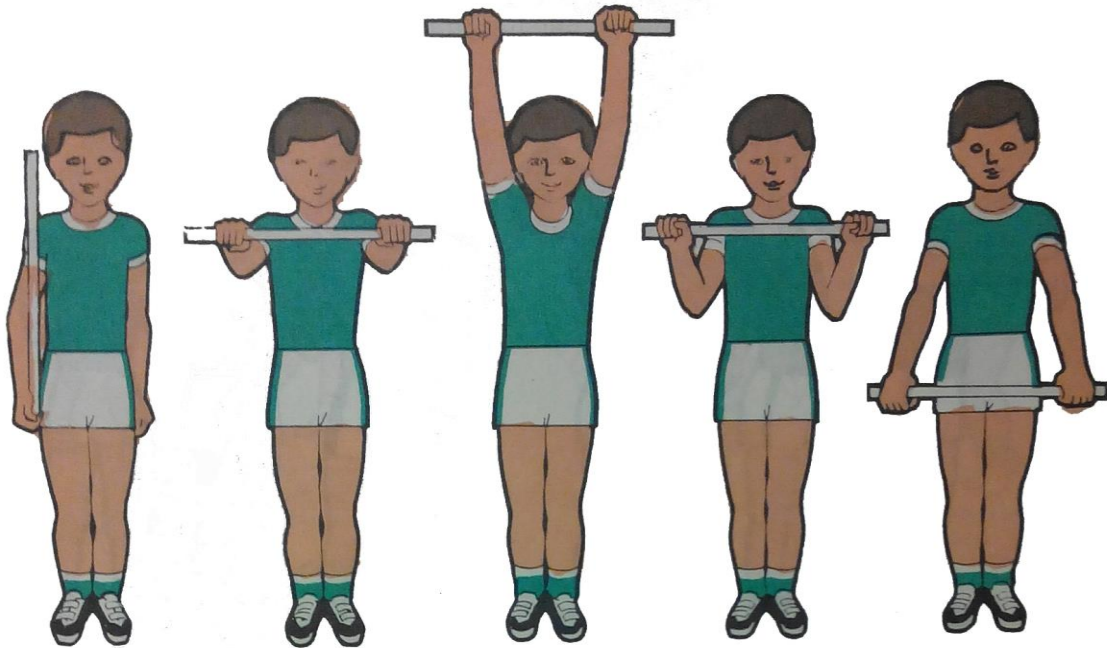
**Палицю вниз** – палицю тримають торкаючись стегон, прямими руками.

**Палицю вертикально перед грудьми** – тримають прямими руками (одна рука зверху, друга – внизу). Виконуючи нахили тулуба з різним положенням палиці, не можна згинати ноги і руки. Нахили тулуба в сторони треба виконувати в лицевій площині. При виконанні поворотів з палицею необхідно, щоб учні не з ходили з місця і зберігали правильну поставу. Полегшити переступання через палицю можна вузьким хватом (на ширині плечей).



## ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

УПРАЖНЕННЯ З ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКИ



1. Виконання команди «палицю до плеча».

2. Палицю вперед.

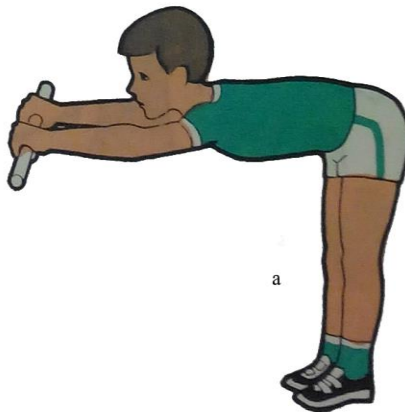
3. Палицю вгору.

4. Палицю перед грудьми.

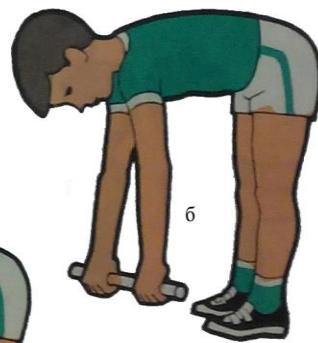
5. Палицю вниз.



6. Палицю вертикально перед грудьми.



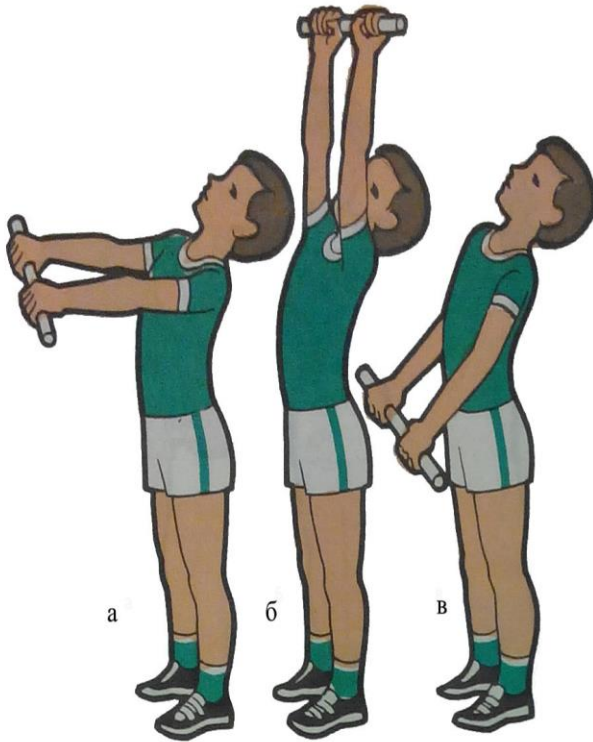
а



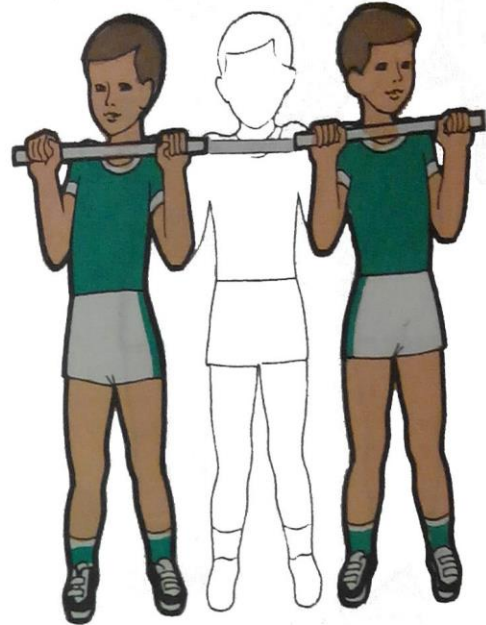
б

7. Нахили тулуба вперед, палицю:  
а) вгору;  
б) вперед.

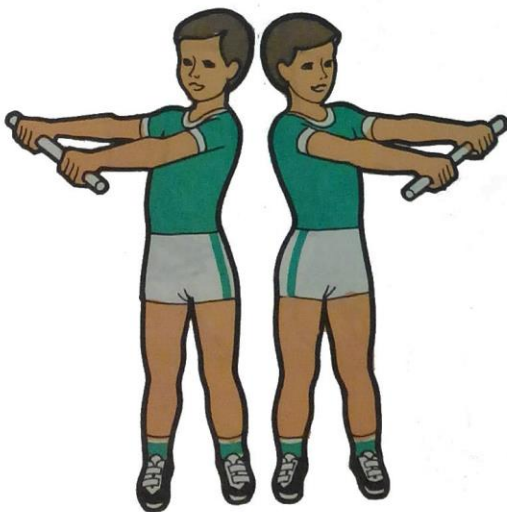
## ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ



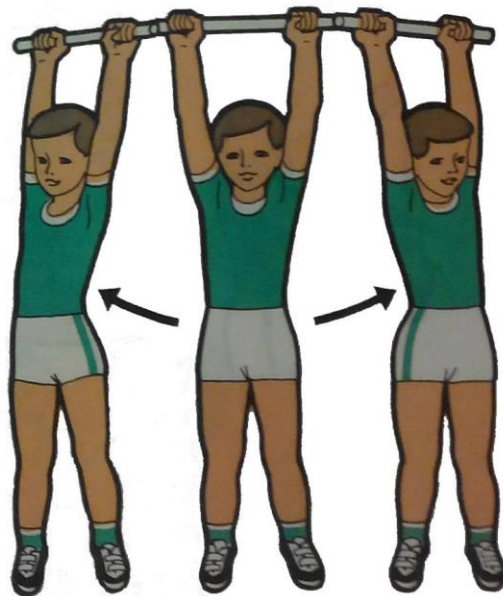
8. Нахили тулуба назад, палку:  
а) вперед; б) вгору; в) вниз.



9. Повороти тулуба в право в ліво  
з палицею перед грудьми.



10. Повороти тулуба вправо і вліво  
з палицею перед собою.

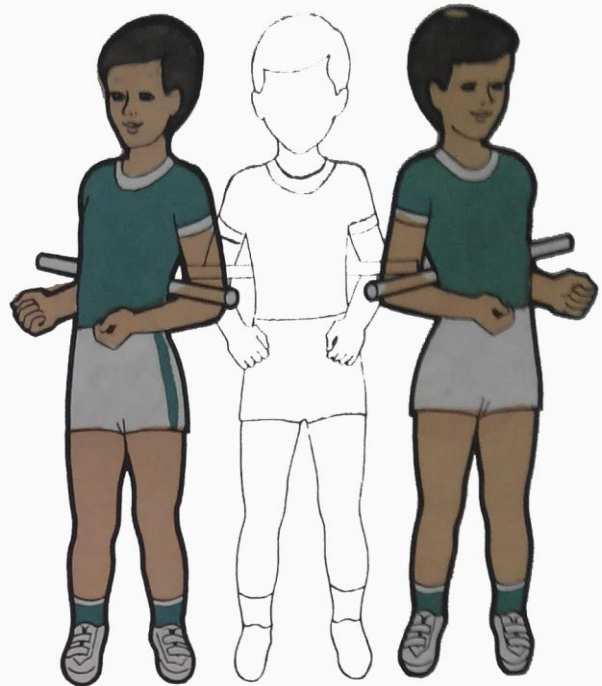


11. Повороти тулуба вправо і вліво з палицею в горі.

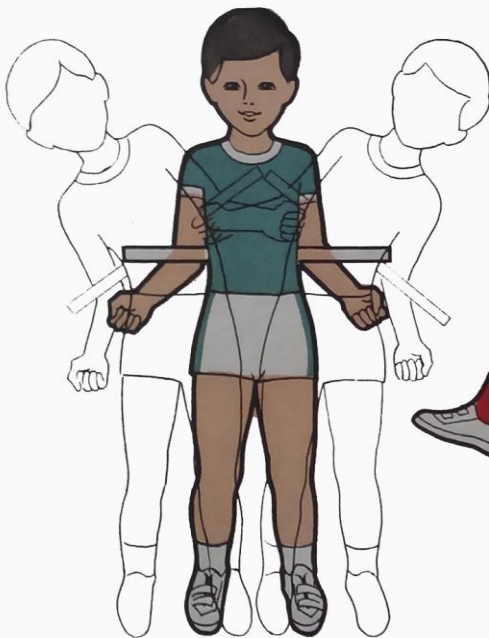
## ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ



12. Повороти тулуба направо і наліво з палицею за головою



13. Повороти тулуба направо і наліво, палиця в ліктьових згинах за спиною.



14. Нахили тулуба вправо і вліво, палиця в ліктьових згинах за спиною.



15. Переступання через палицю вперед і назад лівою (правою) ногою.



16. Нахили тулуба вперед і назад.

## **V. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики**

### **5.1. Акробатичні вправи**

Вивчення акробатичних вправ починають з оволодіння групуванням і перекатами. Від цього залежить засвоєння програмового матеріалу з модуля гімнастика.

**Групування** – основний елемент багатьох динамічних акробатичних вправ. Спочатку треба навчити дітей виконувати групування сидячи. Для цього необхідно зігнути ноги (стопи на підлозі, коліна злегка розведені), руками взятися за середину колін, притиснувши ноги до грудей, опустивши голову між колінами, а лікті - до тулуба. Далі дітей навчають групуватися на спині, а пізніше – присівши. Вивчення перекатів починають з положення групування сидячи. Потрібно вимагати від учнів щільного групування (не відхиляючи голову назад і не опускаючи колін). Потім переходять до засвоєння перекатів назад-вперед в групуванні присівши. Потрібно пам'ятати, що під час перекатів учні часто випрямляють спину, збільшуючи кут між стегнами і тулубом. Щоб цього уникнути, потрібно пояснити дітям, що під час перекатів потрібно сильніше притискати ноги до грудей ( при перекаці назад ), а при перекаці вперед, п'яти тримати ближче до стегон і енергійніше подавати голову і плечі вперед. Після засвоєння перекатів назад і вперед можна переходити до вивчення перекатів вперед.

**Групування сидячи.** Виконується із положення сидячи на гімнастичному маті; потрібно зігнути ноги ( ступні на підлозі, коліна злегка розведені ), руками взятись за середину гомілок і сильно притиснути ноги до грудей , опустивши голову до колін і притиснувши руки до тулуба.

**Групування лежачи на спині.** Виконується із положення лежачи на спині; потрібно зігнути ноги, взятись руками за гомілки, підтягнути ноги до грудей, нагнути голову вперед до грудей.

**Групування навприсядки.** Виконуються в положенні присівши; потрібно взятись руками за середину гомілок, підтягнути ноги до грудей, нагнути голову до колін і притиснути лікті до тулуба; стояти на всій ступні.

**Перекат назад-вперед** виконується із вихідного положення «упор присівши». Легким поштовхом ніг з одночасним обхватом руками гомілок виконують перекочування на спину, опускаючи при цьому голову на груди. Перекачування вперед виконують енергійним рухом вперед плечима і ногами.

## АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



1. Групування сидючи



2. Групування лежачи



3. Групування в повному присяді.



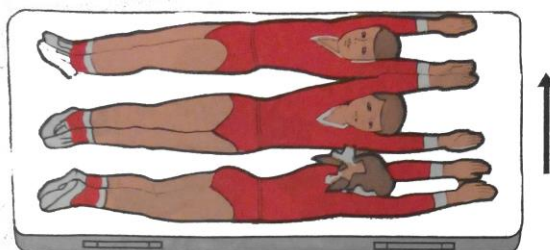
4. Перекат назад-вперед з упору присівши.

**Перека́т в сторо́ну** виконується стоячи на одному чи обох колінах. Послідовно торкаючись підлоги правим (лівим) стегном і правим (лівим) боком, виконують перека́т вправо (вліво).

**Переки́д впе́ред** виконується із положення присівши. Випрямляючи ноги і переносячи вагу тіла на руки, нагинають голову, торкаючись підборіддям грудей; продовжуючи випрямляти ноги, зігнути руки (ліктьї ближче до тулуба) , відштовхнувшись пальцями і взятись руками за гомілки; перевернутись на спині (переки́д почати з торкання потилицею гімнастичного мату) і, торкнувшись ступнями підлоги, відпустити захват руками ніг – прийняти положення присівши.

Щоб полегшити перші спроби, рекомендують робити переверот під гірку. Для цього необхідно на мат підкласти гімнастичний місток. Учням зі слабкою підготовкою потрібно допомагати: долоню однієї руки положити на потилицю (ближче до шії), а другою рукою підтримувати під стегно.

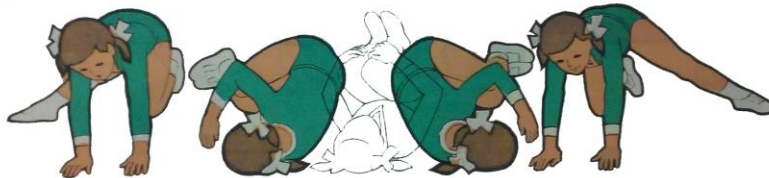
#### АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



5. Перека́т в сторо́ну прогнувшись з положення лежачи на грудях, руки вгору.



6. Перека́т в сторо́ну з упору стоячи на колінах.



7. Перека́т в сторо́ну з упору стоячи на одному коліні.



8. Переки́д впе́ред з упору присівши до положення сидячи в групуванні.

**Стійка на лопатках** виконується із вихідного положення лежачи на спині. Зігнувши ноги і піднімаючи тулуб, обпертися зігнутими руками на тулуб і підлогу (ліктями на підлогу, долонями з великими пальцями назовні на спину). Плечові частини рук повинні бути на підлозі паралельно, тулуб в стійці на лопатках – вертикально до підлоги, а ноги підняті вгору. Після того стійку на лопатках можна виконувати перекочуванням назад із положення присівши та упор присівши.

*Методика навчання:*

- із положення лежачи зігнувшись, опускання і піднімання ніг;
- з підтримкою руками за спину;
- те саме завдання, але із перекатом назад;
- стійка на лопатках з допомогою партнера з підтримкою за ноги і під спину;
- самостійне виконання вправи перекочуванням назад;
- те саме, але перекатом назад із положення присівши,
- те саме, але перекатом вперед з прямими ногами.

Стійку на лопатках виконують спочатку зігнутими ногами, а потім – прямими. Виконуючи стійку на лопатках, діти часто порушують вертикальне положення тіла. Щоб уникнути цього, потрібно запропонувати ставити їм лікті і максимально прогинатись в грудній частині хребта, контролювати зором вертикальне положення руху гомілок.

**Техніка виконання перекиду назад.** Із положення присівши, руки вперед – вагу тіла перенести на руки, потім, відштовхуючись руками, швидко перевернутись назад; під час торкання опори лопатками обпертись руками за плечима біля голови і перевернутись через голову, розгинаючи руки, перейти в положення присівши.

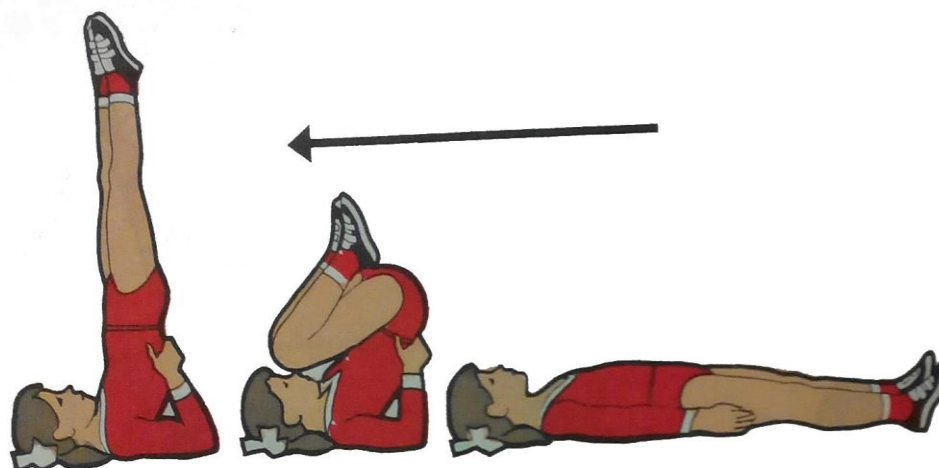
*Методика навчання:*

- після перекату назад переставити руки за плечі назад, біля голови;
- виконання перекиду назад по похилій площині ( гімнастичний місток);
- виконання перекиду назад з допомогою (підтримують однією рукою знизу під плече, а другою – під спину з метою полегшення перевертання через голову).

## АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



9. Перекид вперед з упору присівши.



10. Стійка на лопатках з вихідного положення лежачи на спині.



11. Стійка на лопатках перекатом назад з упору присівши.



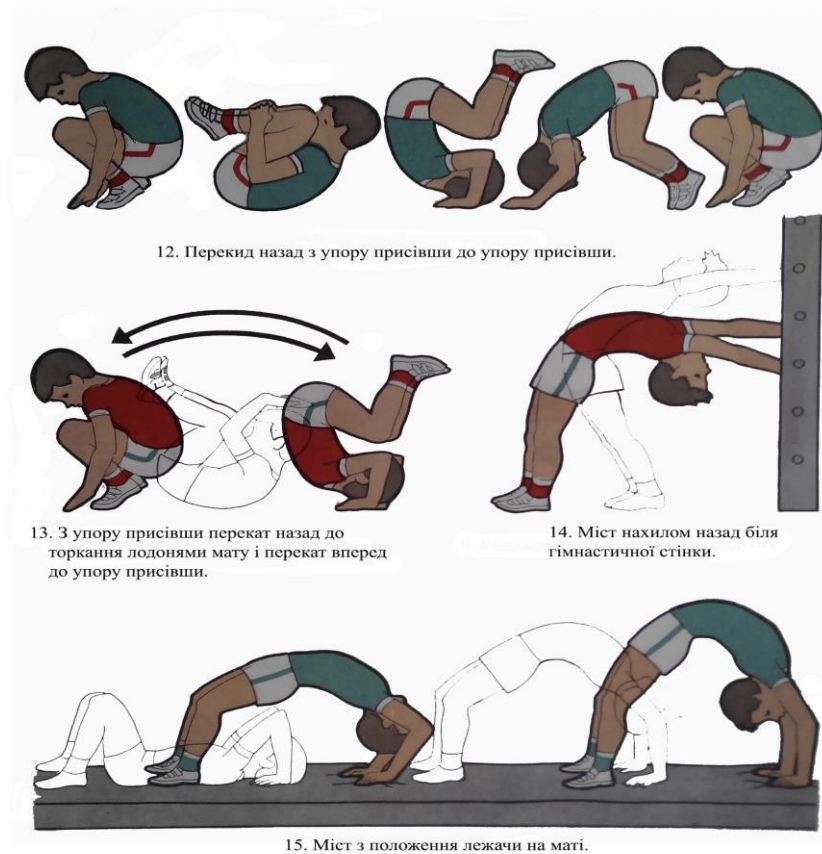
**Міст** – максимально прогнуте положення тіла спиною до підлоги на руки і ноги. Виконання цієї вправи потрібно із вихідного положення лежачи на спині, а потім із стійки ноги нарізно нахилом назад (з допомогою і без допомоги).

*Методика навчання:*

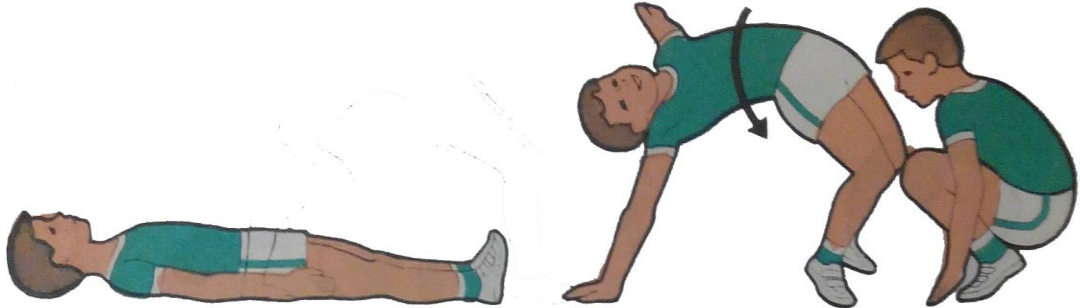
- із положення лежачи на спині зігнути ноги, поставити їх на ширину плечей, руки спираються за плечима (пальці до плечей); прогнутись, розігнути ноги і руки, голову назад (дивитись на кисті рук); при цьому плечі повинні знаходитись над кистями, коліна злегка зігнуті, вага тіла рівномірно розподілена на точки опори;
- із стійки ноги нарізно руки вверх, нагинаючись назад (дивитись на кисті), прогинаючись, подати таз вперед, зігнути ноги в колінах, опуститись на міст; потрібно слідкувати, щоб перебування в положенні моста не було довгим, так як воно утруднює дихання і збільшує приток крові до голови.

Із положення моста можливі різні переходи (в основну стійку, в положення на колінах і т. д.).

#### АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



## АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



16. Міст з положення лежачи на маті з поворотом направо(наліво) в упор присівши.



17. Міст нахилом назад з стійки ноги нарізно (з допомогою).



18. З упору присівши перекид назад і перекатом назад стійка на лопатках.

## 5.2. Лазіння і перелізання

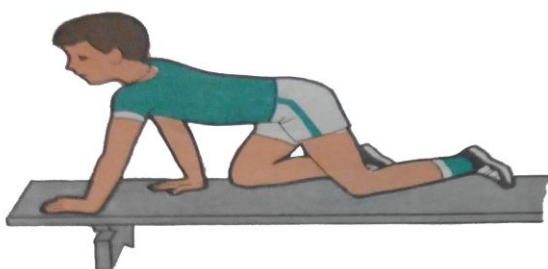
**Лазіння і перелізання** виконують в змішаних положеннях, коли тіло рівномірно розподіляється своєю вагою на руки і ноги. Програма передбачає лазіння по гімнастичній стінці, лавці та канату, а також перелізання через перепони висотою 1 м.

**Лазіння по гімнастичній стінці** виконують в різних напрямках і різними способами. При навчання дітей особливу увагу звертають на безпеку місця занять (положити мати біля гімнастичної стінки), а також забезпечують страховку.

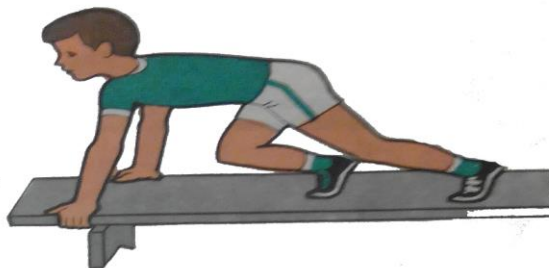
**Лазіння однойменним способом** – одночасно зміщують праву руку і праву ногу, а потім – ліву руку і ліву ногу.

**Лазіння різнойменним способом** – одночасно зміщують праву руку і ліву ногу, а потім – ліву руку і праву ногу.

### ЛАЗІННЯ І ПЕРЕЛАЗІННЯ



1. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах різнойменним способом.



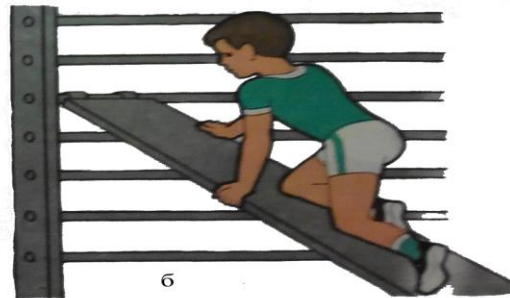
2. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі стоячи на зігнутих ногах.



3. Лазіння по гімнастичній лаві лежачи на животі.



а

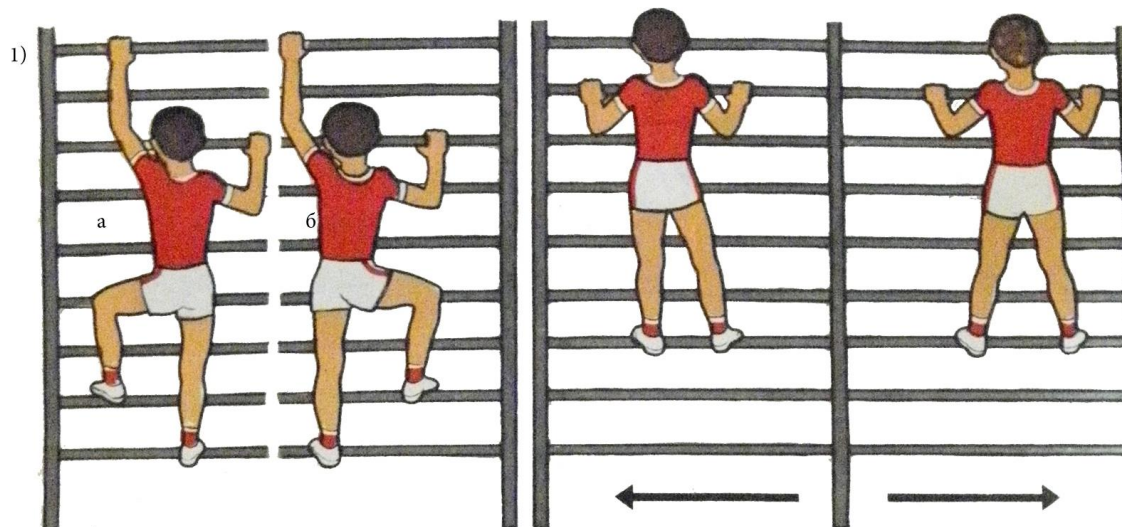


б

4. Лазіння в упорі стоячи на колінах по гімнастичній лаві, встановленій під кутом  $30^\circ$  вгору:  
а) різнойменним способом;  
б) однойменним способом.

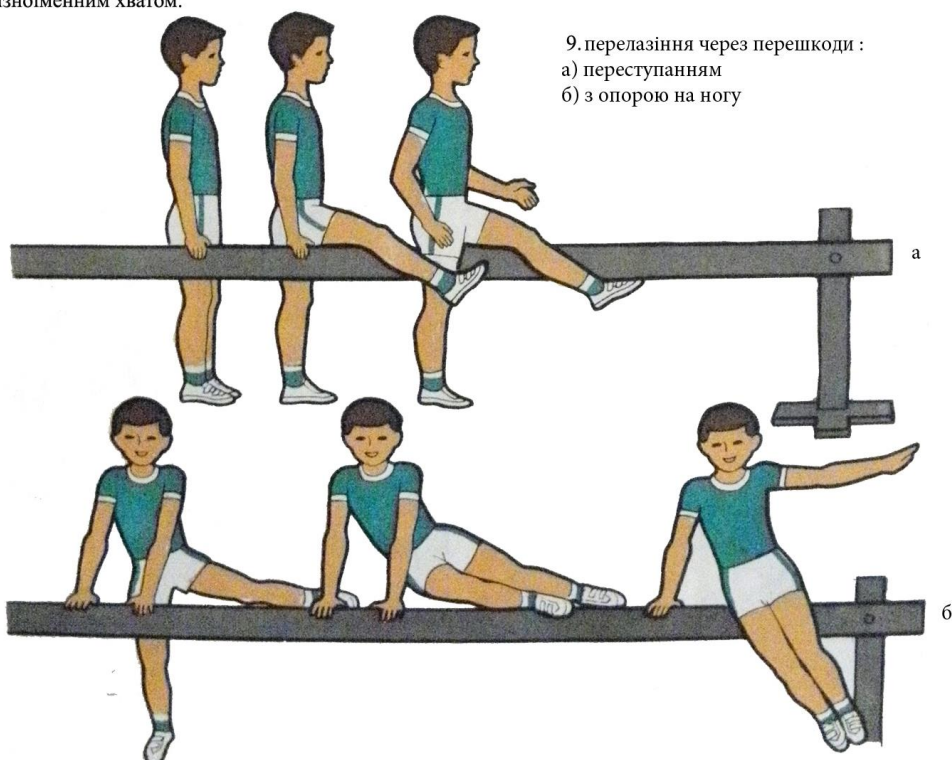
**Перелізання через перепону з опорою ногою** виконують із вихідного положення, стоячи лицем до перепону. Потрібно стрибком, з опорою на руки, поставити злегка зігнуту праву ногу в бік на перепону, не втрачаючи рівновагу, спираючись на ліву руку, перенести ліву ногу під правую, і відштовхуючись правою ногою і лівою рукою, зіскочити з поворотом наліво чи прямо. Цей спосіб подолання перепону виконують спочатку в один, а потім – в другий бік.

## ЛАЗІННЯ І ПЕРЕЛАЗІННЯ



1) 7. Лазіння вгору та вниз по гімнастичній стінці:  
а) одноіменним хватом;  
б) різноіменним хватом.

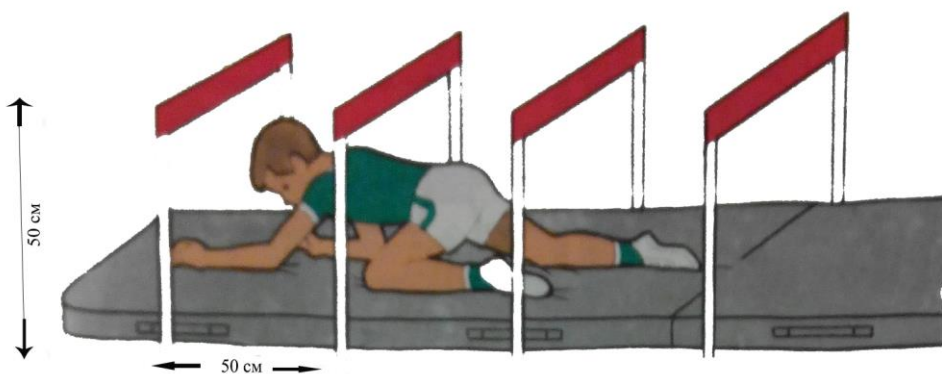
8. Лазіння по гімнастичній стінці приставним кроком



9. перелазіння через перешкоди:  
а) переступанням  
б) з опорою на ногу

**Лазіння по-пластунськи** виконують із вихідного положення лежачи на підлозі (маті) лицем вниз: підтягують праву (ліву) ногу і одночасно витягують ліву (праву) руку якомога далі; відштовхуючись зігнутою ногою, проштовхують тіло вперед, підтягуючи другу ногу, витягують другу руку вперед і продовжують рухатись вперед. Переповзання по пластунськи можна виконувати і в протилежному напрямку.

## ЛАЗІННЯ І ПЕРЕЛАЗІННЯ



10. Лазіння між двома - трьома перешкодами висота не нижче 50 см, відстань між перешкодами не менше 50 см.



11. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі присівши.



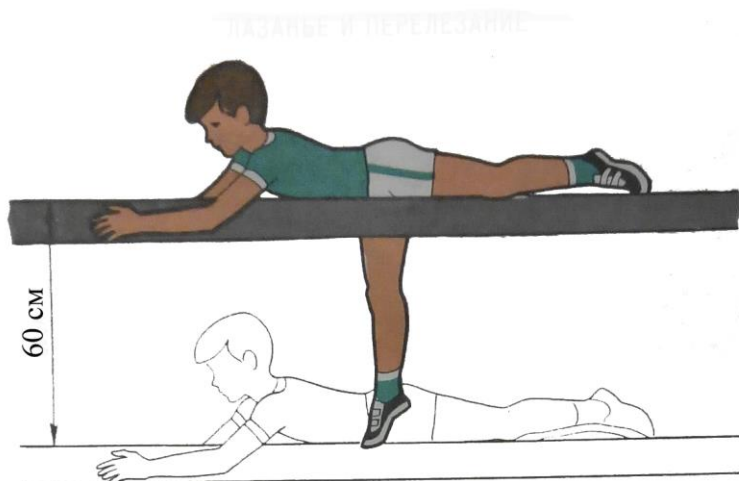
12. Лазіння по пластунськи.



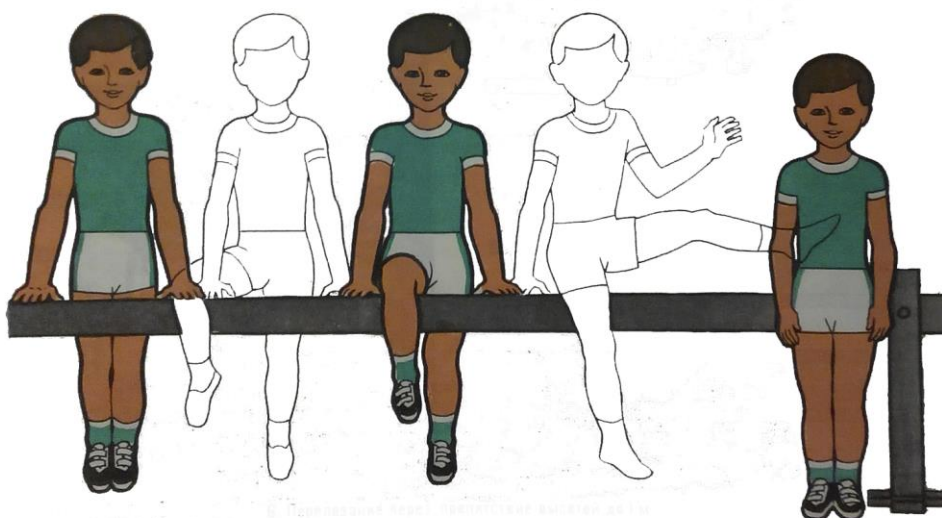
13. Перелазіння з однієї сторони на іншу.

**Перелізання з опорою на груди** виконують, впираючись на верхній край перешкоди, відштовхуючись ногами від землі і нахиляючись на перешкоду грудьми і животом. Нахиляючись вперед, обпертися руками на перепону з протележного боку і рухом ніг зіскочити на паїдлогу.

## ЛАЗІННЯ І ПЕРЕЛАЗІННЯ



5. Перелазіння через перешкоду висотою 60 см.



6. Перелазіння через перешкоду висотою до 1 м з напруженням в упор і подальшим перенесенням ніг.

**Лазіння по канату.** Із положення висячи на прямих руках зігнути ноги і підтягнути їх якнайвище, обхвативши канат колінами і підйомами ніг; затискаючи канат ногами, випрямити ноги і зігнути руки. Перехватом рук по чергово вгору перейти в положення висячи на прямих руках.

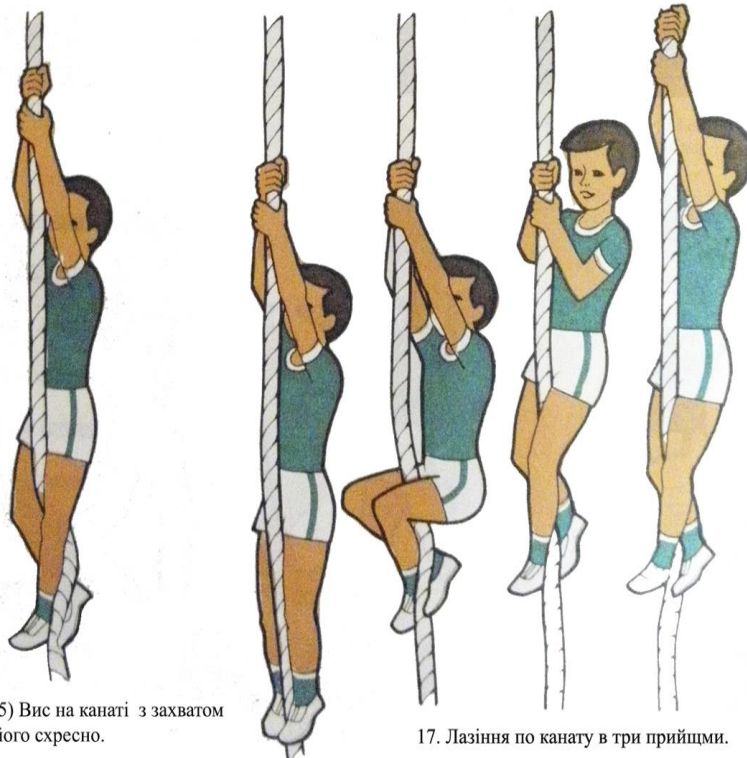
## ЛАЗІННЯ І ПЕРЕЛАЗІННЯ



14) сидячи на гімнастичній лаві



16) положення ніг на канаті



15) Вис на канаті з захватом його хресно.

17. Лазіння по канату в три прийми.

### 5.3. Вправи в рівновазі

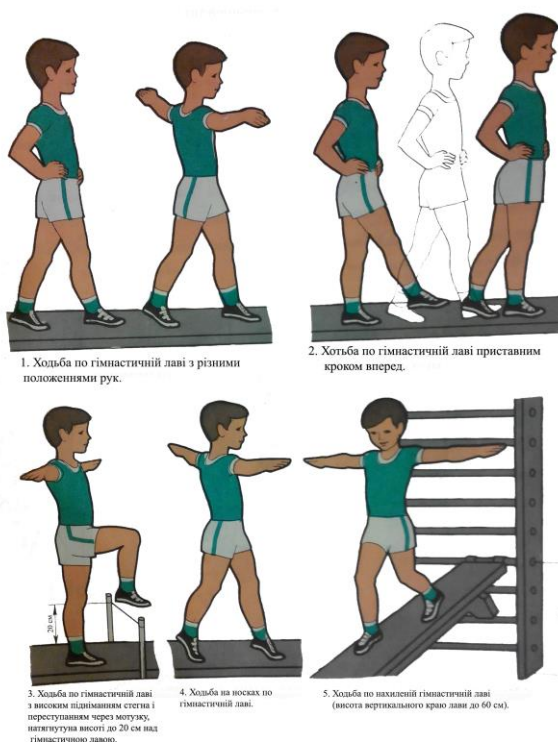
Вправи в рівновазі розвивають координацію рухів, спритність, виховують сміливість, впевненість в своїх силах. Ці вправи краще вивчати спочатку на підлозі (ходьба по шнурку, ходьба по підлозі з рухами рук чи з предметами в руках). Важкість виконання вправ на колоді залежить від величини площі опори і висоти споруди. Засвоїти вправи можна в такій послідовності: виконання вправ на підлозі, на накресленій крейдою лінії, на дошці чи рейці гімнастичної лавки, на низькій колоді. Дивлячись на те як учні справляються з певними завданнями, вправи слід ускладнити: зменшити площу опори, підвищувати загальний центр маси тіла над точкою опору, збільшувати висоту споруди, використовувати похилі спортивні споруди.

Разом із вивченням вправ в рівновазі учнів знайомлять з прийомами самостраховки. Основні з них: вміння присісти чи нахилитись і обпертись руками на спортивну споруду і, втративши рівновагу, зіскочити.

Загальні вимоги до виконання вправ на колоді: збереження правильної постави під час виконання вправ; легке, впевнене, красиве і виразне пересування по колоді з швидким виконанням вправ; постановка ноги з пальців на всю ступню

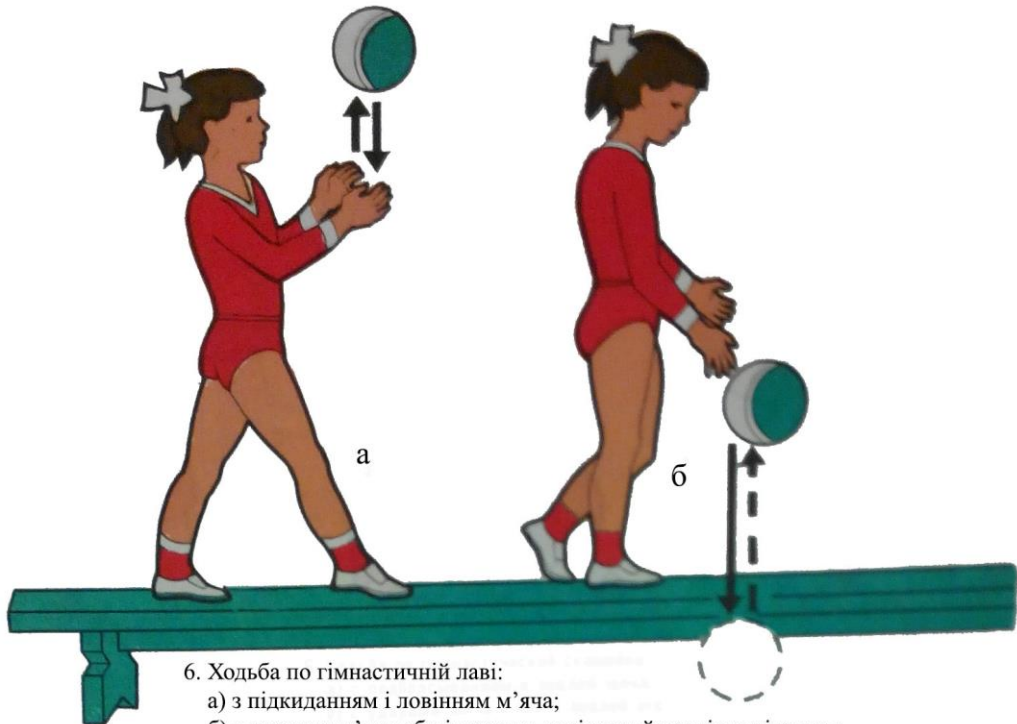
Під час виконання вправ на колоді потрібно забезпечити надійну страховку учнів і попередити травматизм (покласти біля колоди мати).

#### ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ

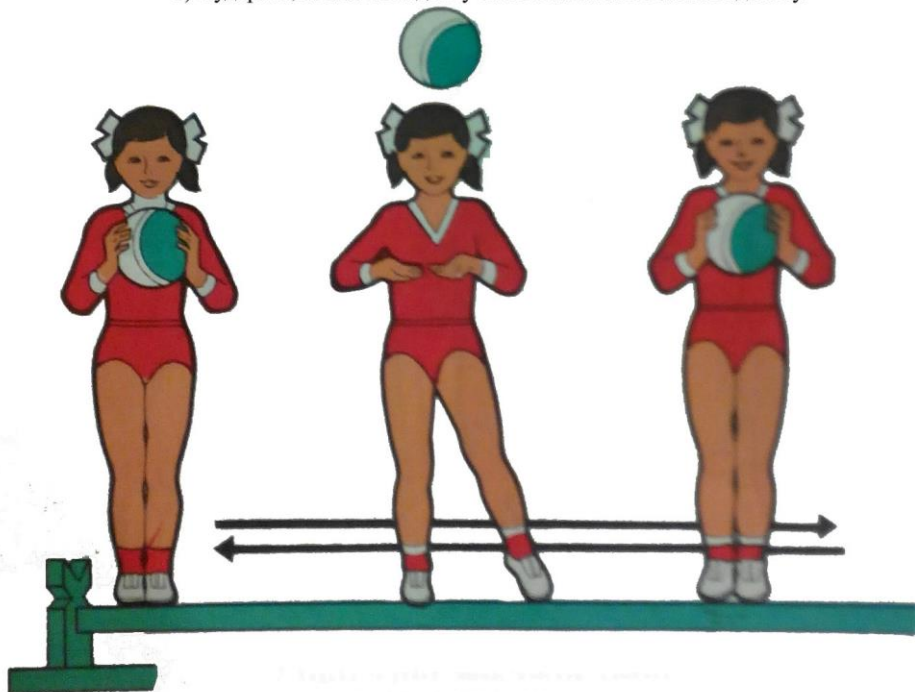




## ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ

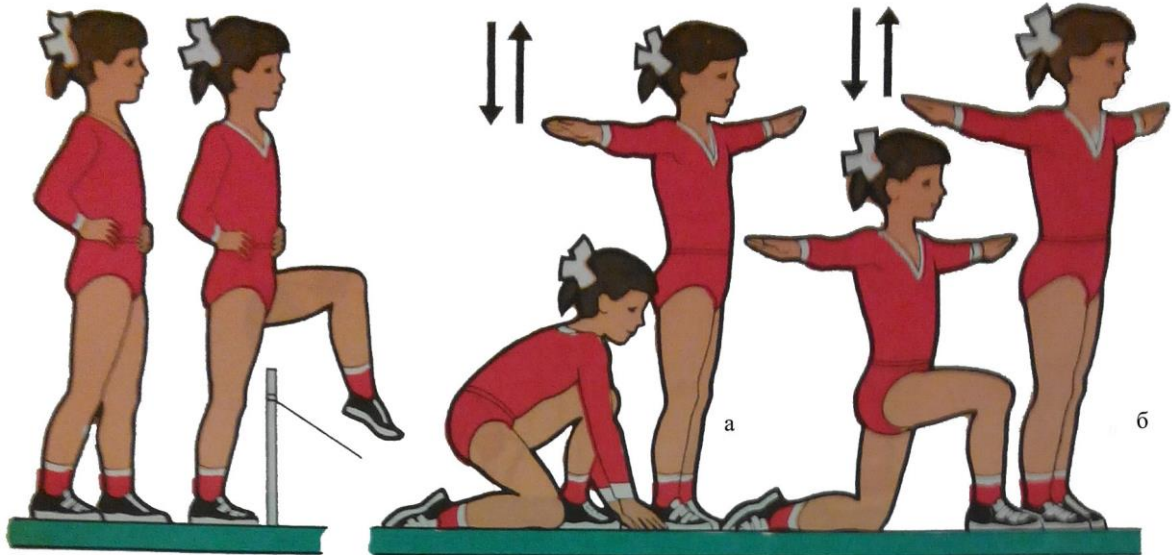


6. Ходьба по гімнастичній лаві:  
а) з підкиданням і ловінням м'яча;  
б) з ударами м'яча об підлогу та ловінням його після відскоку.



7. Ходьба по рейці гімнастичної лави престапними кроками з підкиданням та ловінням м'яча.

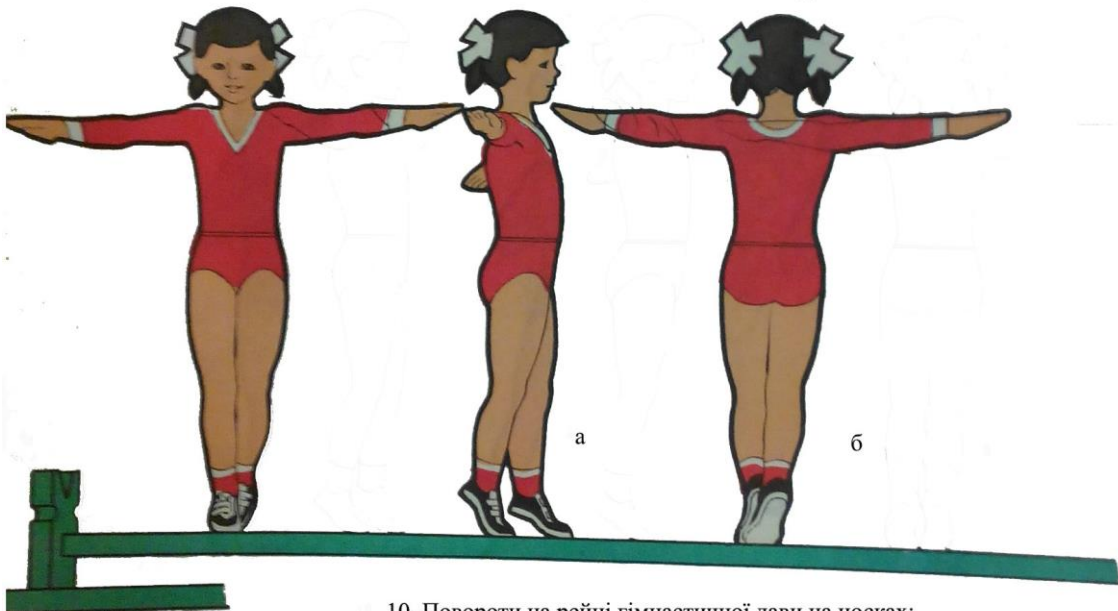
## ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ



8. Ходьба по рейці гімнастичної лави пристевним кроком з переступанням через натянуту мотузку.

9. Стоячи на рейці гімнастичної лави опускання на одне коліно і вставання:

а) з допомогою рук;  
б) без допомоги рук.

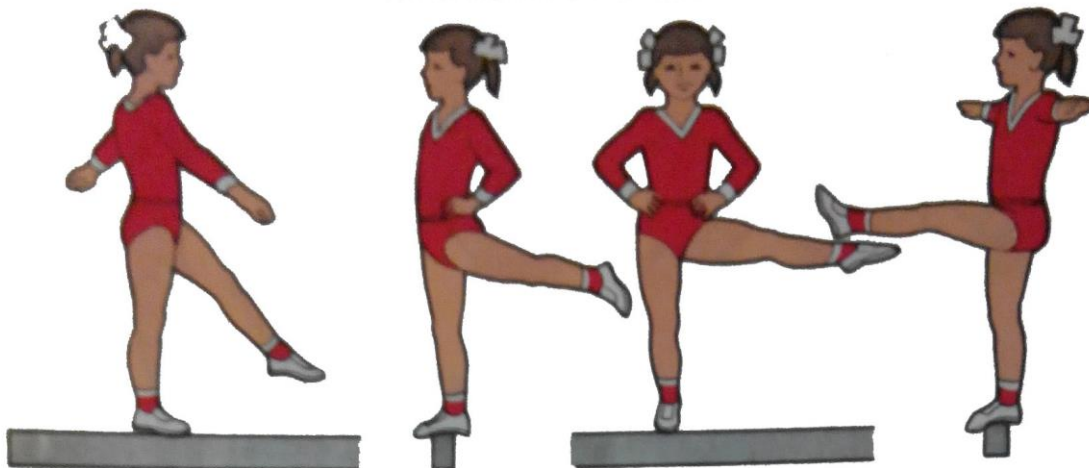


10. Повороти на рейці гімнастичної лави на носках:

а) на  $90^\circ$ .  
б) на  $180^\circ$ .

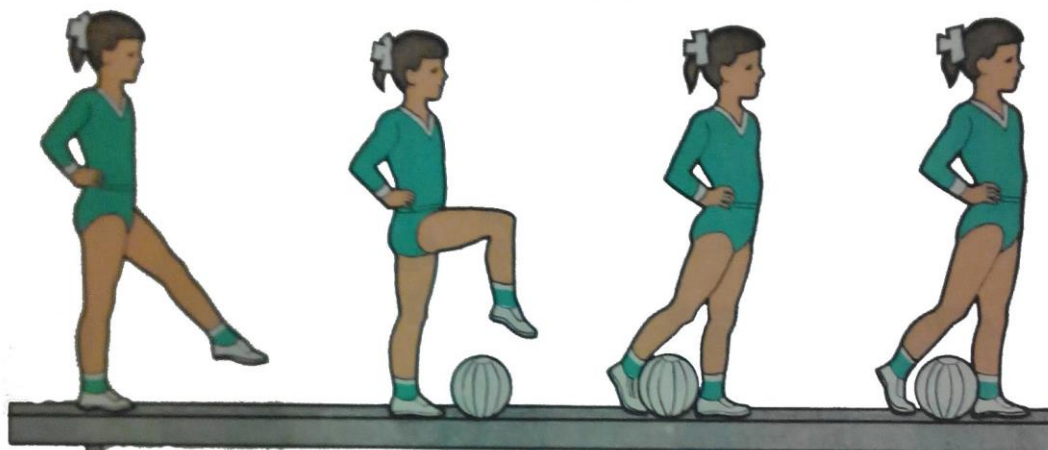
## ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ

### УПРАЖНЕННЯ В РАВНОВЕСИ

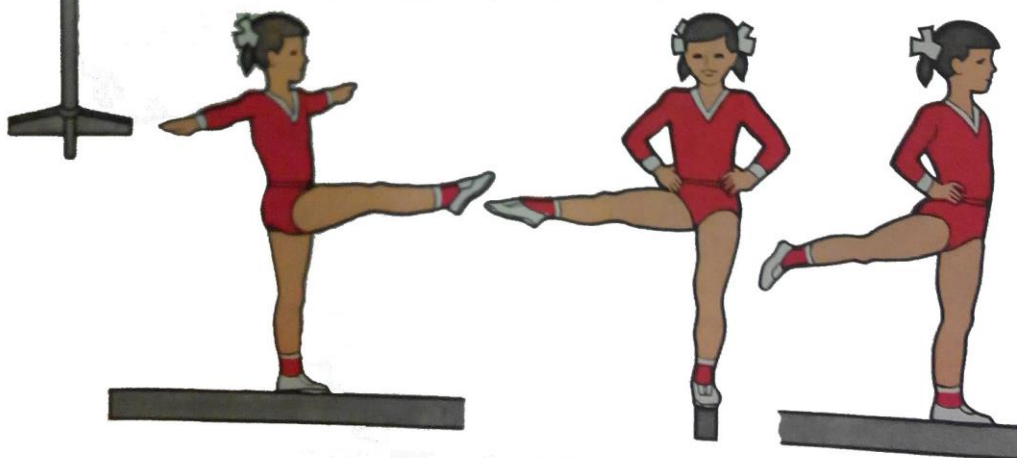


11. Ходьба по колоді широким кроком.

12. Стійка на колоді поздовжньо на одній нозі, друга - вперед, в сторону, назад.



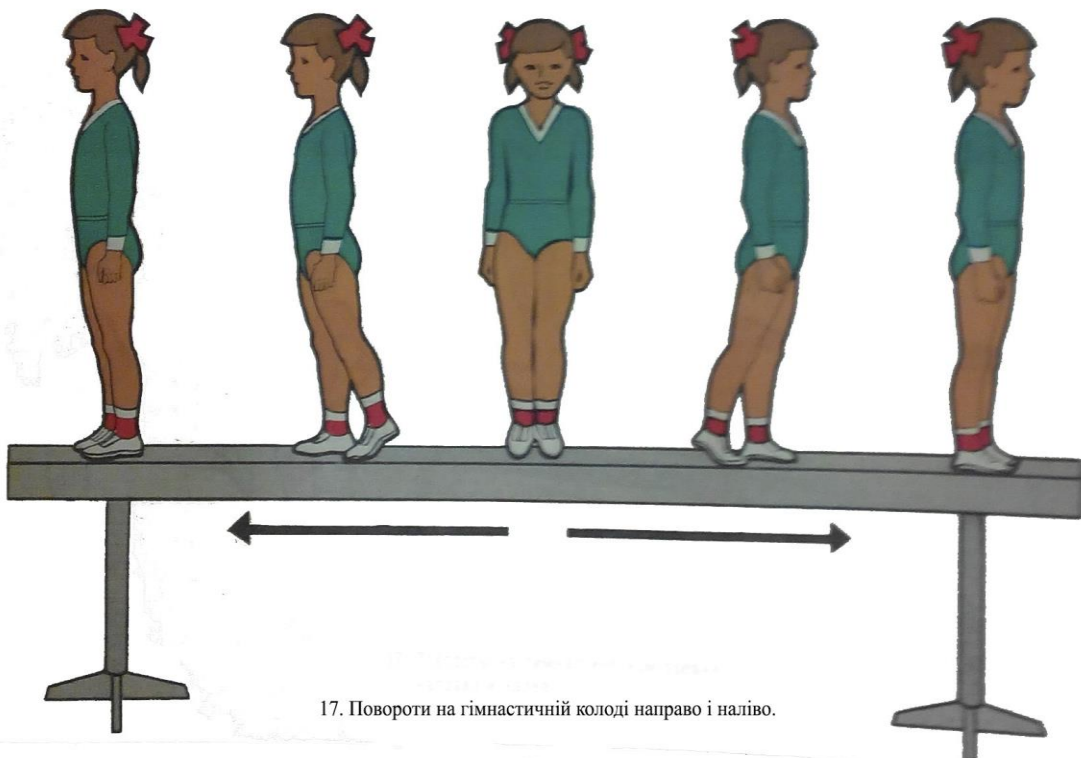
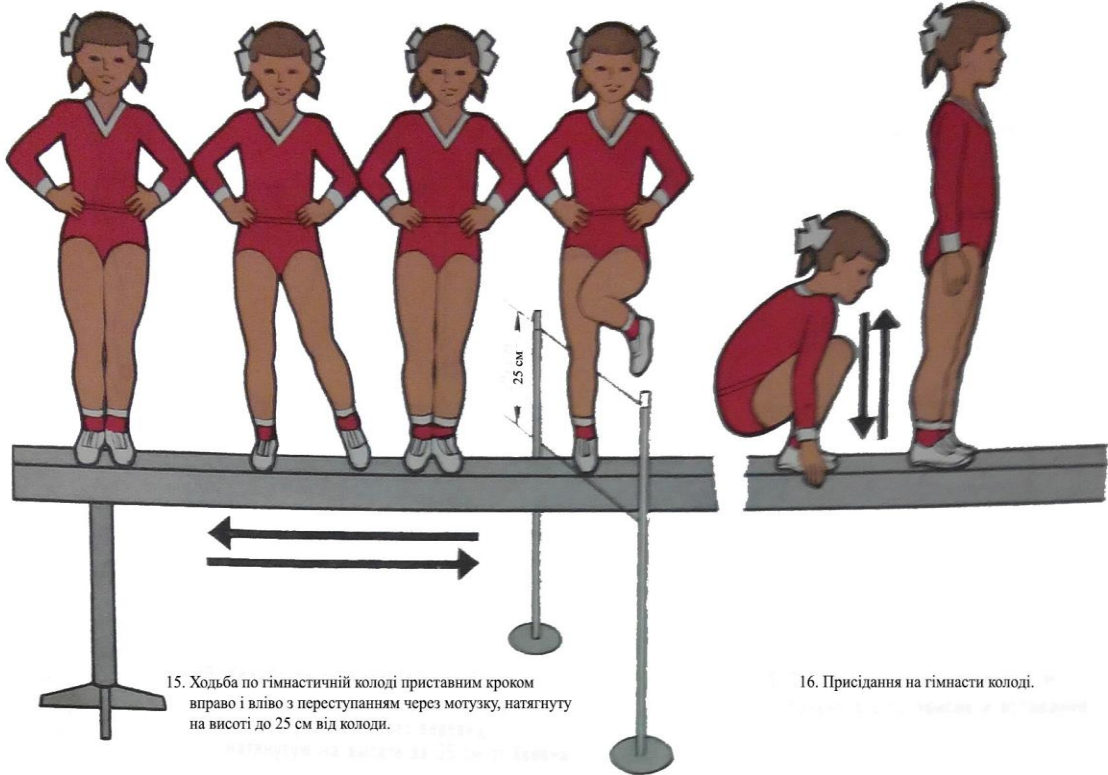
13. Ходьба по колоді (висота 80 см) з переступанням через набивні м'ячі.



14. Стійка поперек колоди на одній нозі, друга - вперед, в сторону, позаду.

# ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ

## УПРАЖНЕННЯ В РІВНОВАЗІ



## 5.4. Виси та упори

Вправи з висів – один із найбільш складних розділів основної гімнастики. Вправи на приладах дають можливість виховувати вміння володіти своїм тілом в незвичних умовах висів, навчити орієнтуватись і рухати його в просторі, вміло використовуючи вагу та інерцію його руху.

Виконання цих вправ потребує багаторічних систематичних тренувань з таких основних напрямках:

1. Створення бази загальної фізичної підготовки, рівень якої повинен підвищуватись.
2. Спеціальна фізична підготовка для розвитку тих фізичних якостей і функцій організму, які необхідні для успішного виконання вправ на гімнастичних приладах (застосування спеціальних вправ на гнучкість, розслаблення, рівновагу, орієнтацію в просторі, часі та ін..).
3. Поступове засвоєння складних рухових навиків даного розділу (вивчення різних положень в змішаних і простих видах висів і упорах на приладах, використання різних вправ).
4. Навчання основним руховим діям на приладах. Процес навчання повинен проходити по спіралі з повторенням етапів фізичної та технічної підготовки, але кожен раз на вищому рівні.

**Вис стоячи.** Виконують стоячи біля перекладини (пальці ніг під перекладиною) з обхватом прямими руками за перекладину (великий палець знизу, а решта зверху) голова, тулуб, ноги створюють пряму лінію.

**Вис присівши.** Виконують обхватом прямими руками за перекладину на ширині плечей, ноги зігнуті, коліна разом.

**Вис стоячи позаду.** Виконують стоячи на відстані одного кроку спиною до перекладини, обхвативши руками на ширині плечей.

**Вис присівши позаду.** Виконують стоячи на відстані одного кроку спиною до перекладини, обхватом прямими руками на ширині плечей, потім зігнувши ноги (коліна не розводити).

**Опускання лівої (правої) руки під час вису стоячи і лежачи.** Виконують міцно тримаючись другою рукою за перекладину і повертаючи тулуб у визначений бік.

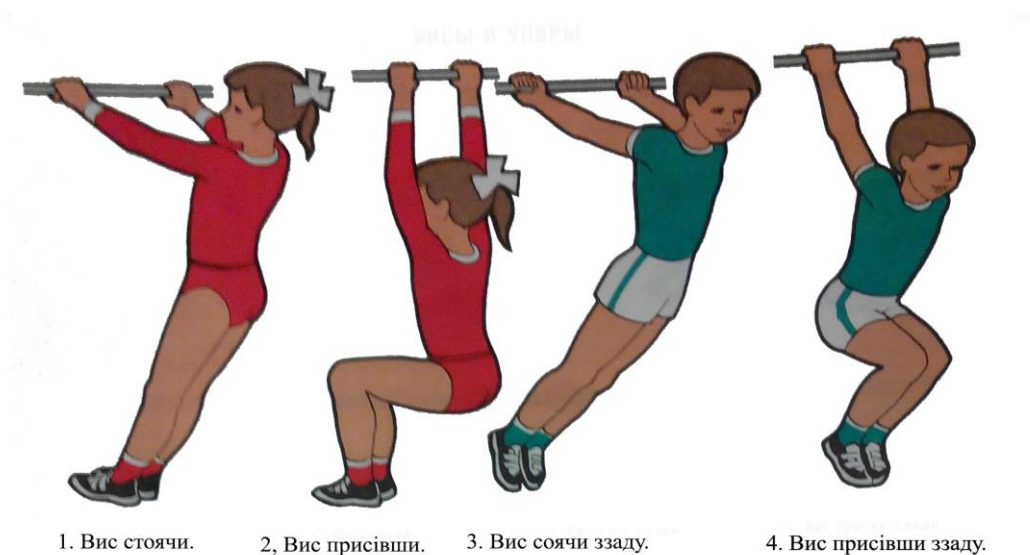
**Вис лежачи.** Виконують із вису присівши почерговим переступанням ніг вперед( голова, тулуб, ноги на одній лінії), а перехід у вис присівши – в протилежному напрямку.

**Згинання і розгинання рук в висі лежачи** потрібно виконувати так, щоб грудьми підтягнутись до перекладини.

**Вис** можна виконувати на перекладині, рейці гімнастичної стінки. Триматися рукою на ширині плечей, прогнутись в поясі, носки відтягнути.

**Згинання і розведення ніг у висі** потребує від учня великих зусиль. Потрібно звернути увагу на правильність тримання прямими руками на ширині плечей і правильне положення тіла під час вису (прогнутись у поясі).

## ВИСИ І УПОРИ

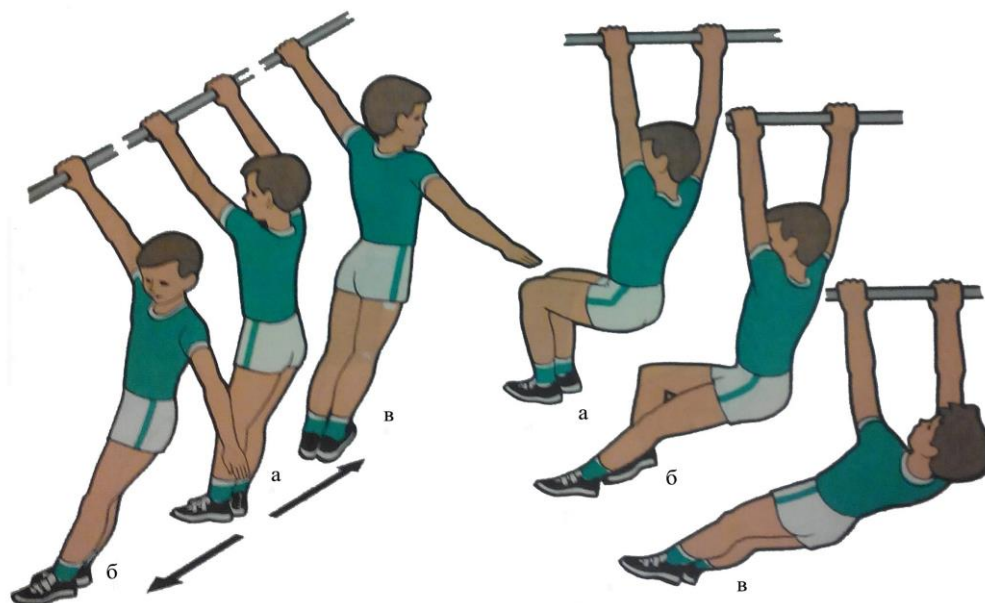


1. Вис стоячи.

2. Вис присівши.

3. Вис соячи ззаду.

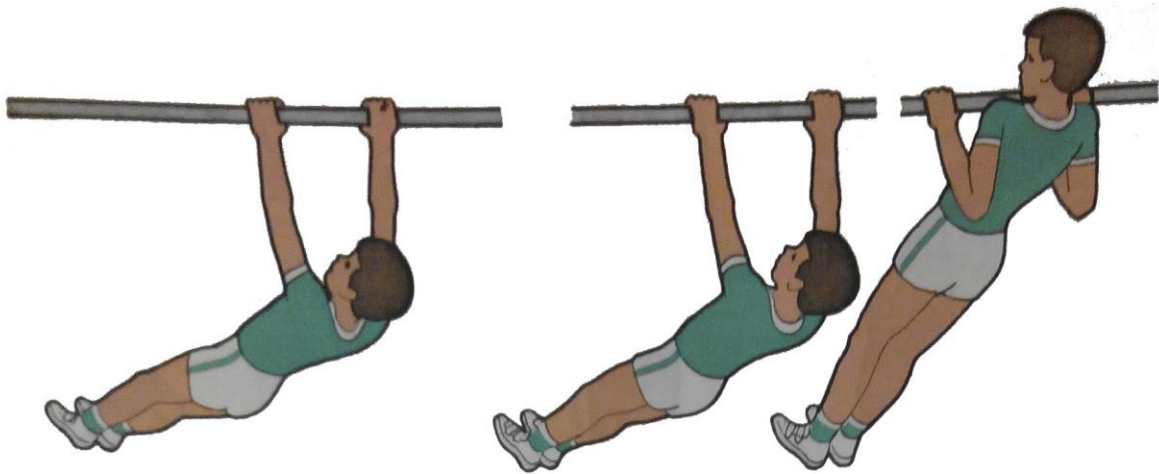
4. Вис присівши ззаду.



5. Опускання лівої (правої) руки в висі стоячи.

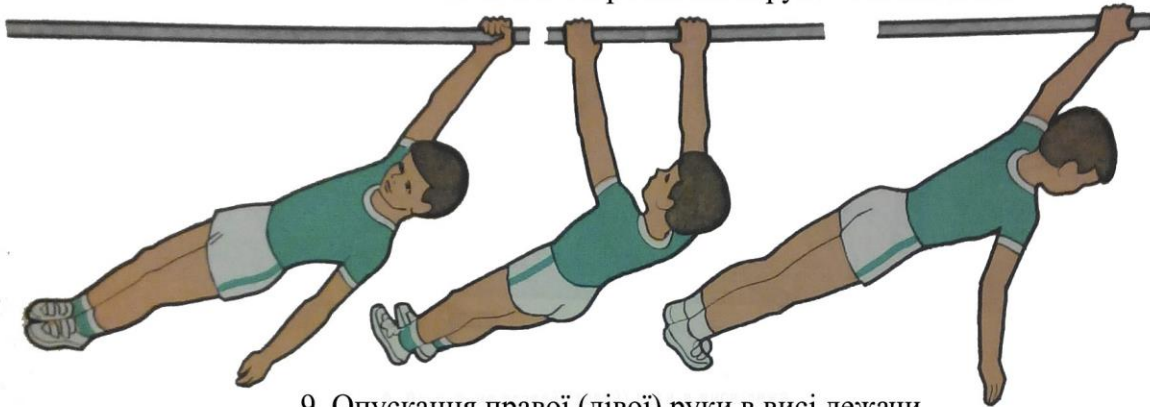
6. Перехід з виса присівши в вис лежачи почерговим переступанням ніг.

## ВИСИ І УПОРИ

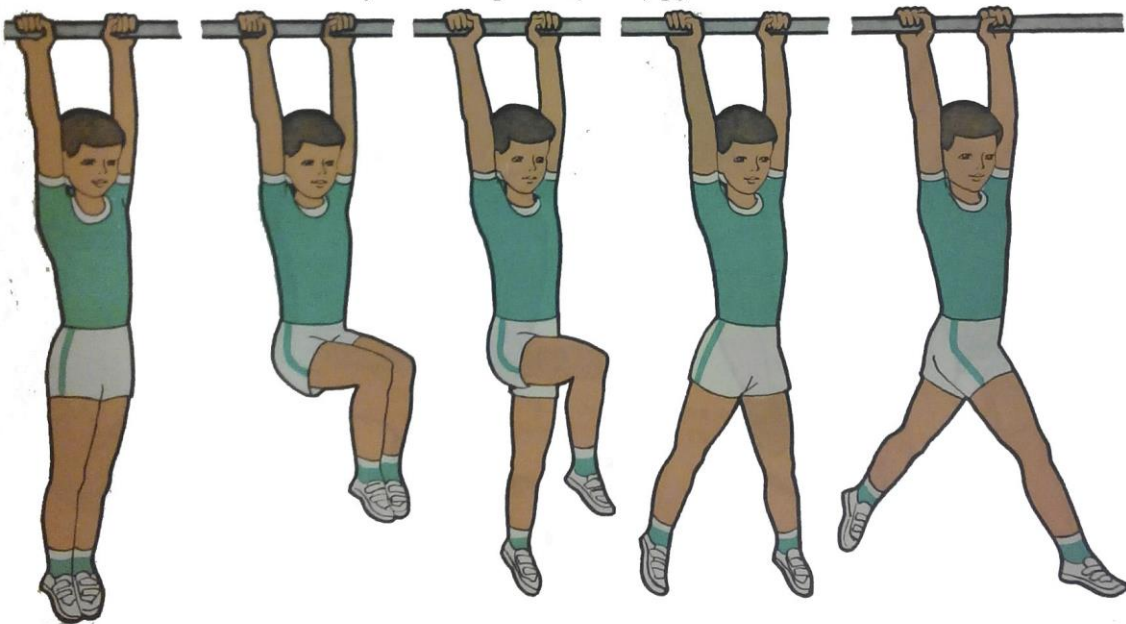


7. Вис лежачи.

8. Згинання розгинання рук в висі лежачи.



9. Опускання правої (лівої) руки в висі лежачи.



10. Вис.

11. Вис зігнувши  
ноги.

12. Вис згинаючи:  
а) праву ногу;  
б) ліву ногу.

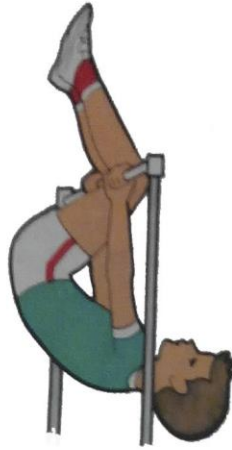
13. Вис ноги  
нарізно.

14. Вис ноги нарізно  
правою (лівою) одна  
нога вперед, друга назад.

## ВИСИ І УПОРИ



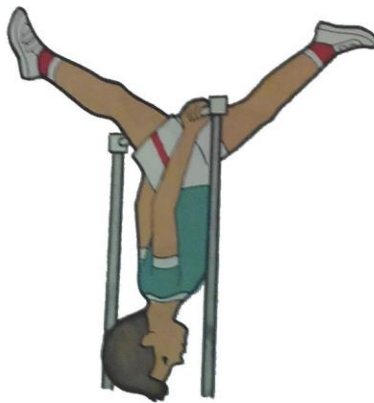
15. Вис зависом.



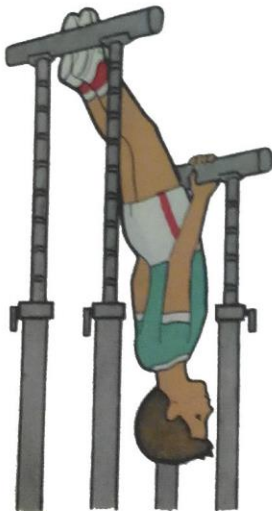
16. Вис зависом двома.



17. Вис зігнувшись.



18. Вис прогнувшись  
ноги нарізно.



19. Вис прогнувшись з опорою  
ступнями в верхню жердину.



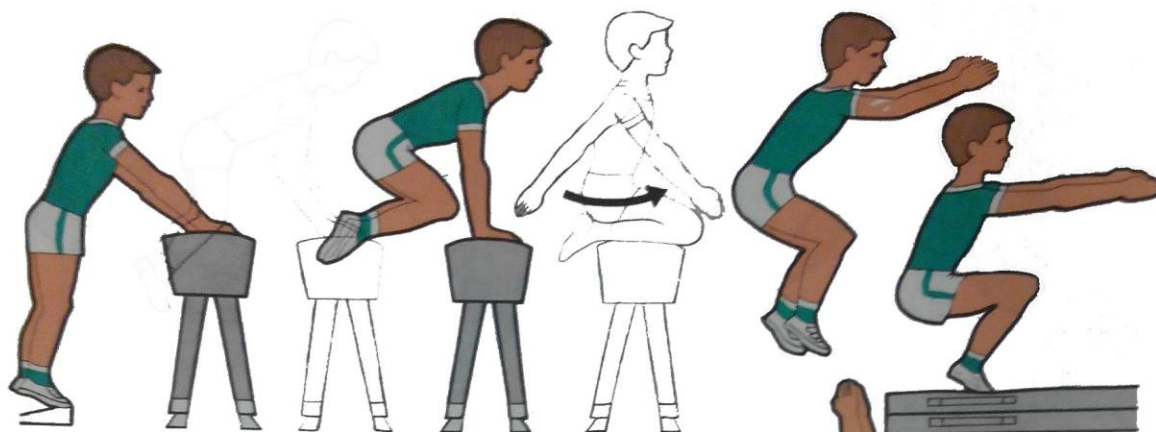
20. Вис прогнувшись на гімнастичній стінці.



## 5.5. Опорні стрибки

Стрибок через гімнастичного коня (висота 90 см) в положення стоячи на колінах чи в положення присівши з наступним зіскоком виконують з прямого розбігу відштовхуванням від містка обома ногами. Страхувати учнів потрібно стоячи спереду – збоку.

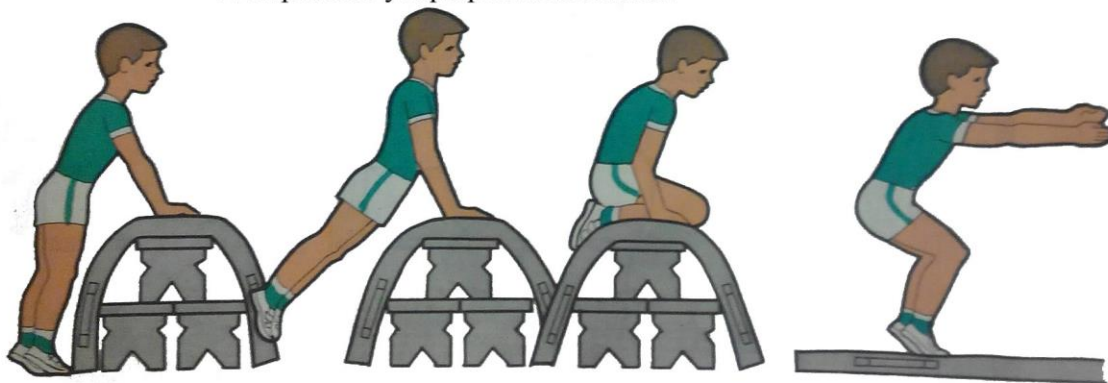
### ОПОРНІ СТИБКИ



1. Стрибок в упор стоячи на колінах і зіскок.

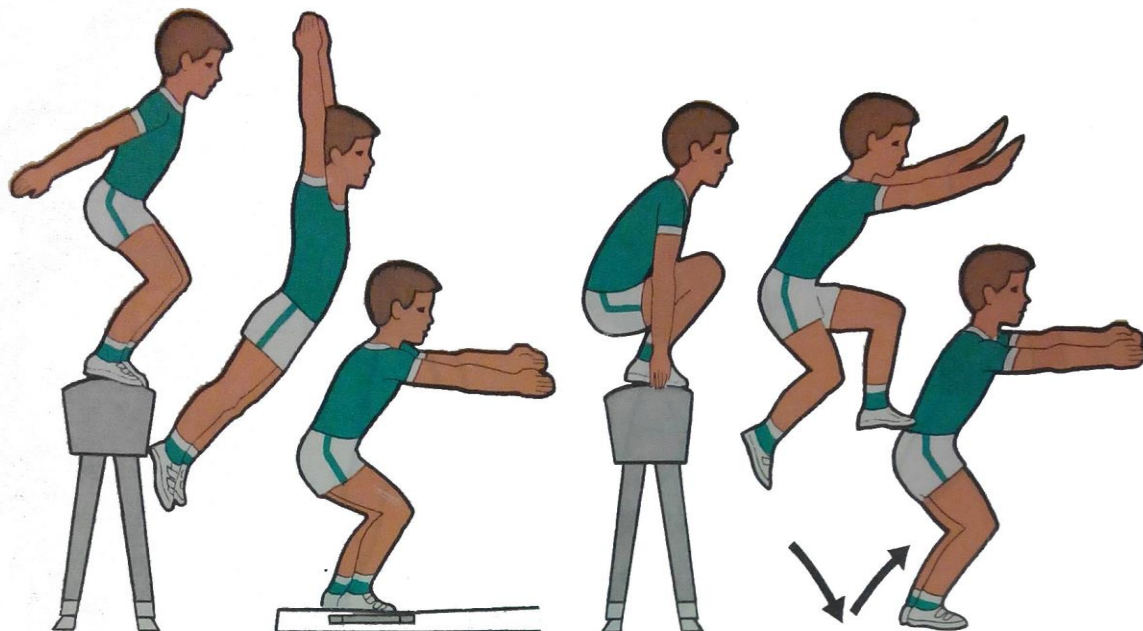


2. Стрибок в упор присівши і зіскок.



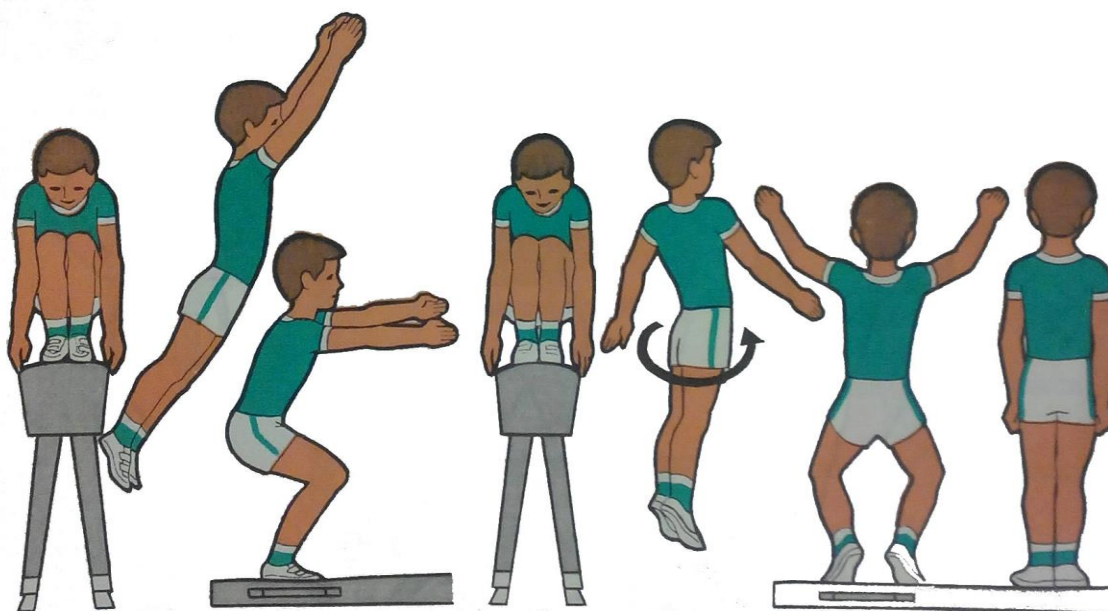
3. Стрибок в упор стоячи на колінах і зіскок.

## ОПОРНІ СТИБКИ



4. Стрибок з приладу прогнувшись з положення «старту плавця».

5. Стрибок з приладу на підлогу в темпі відштовхування.



6. стрибок з поворотом на  $90^{\circ}$ .

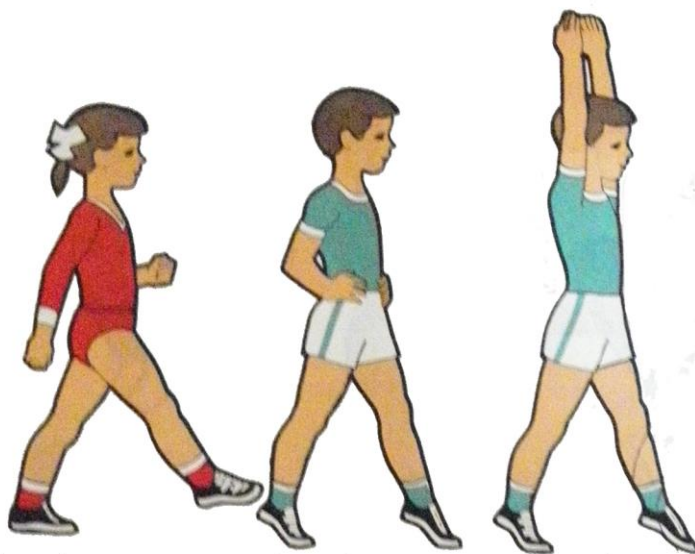
7. Стрибок з поворотом на  $180^{\circ}$ .

## 5.6. Ходьба з різним положенням рук

Розвитку координації рухів рук і ніг, а також вихованню в дітей правильної постави сприяє ходьба з різним положенням рук.

*Ходьба різними способами.* Для розвитку сили м'язів ніг і укріплення гомілковостопних суглобів і стопи застосовують ходьбу різними способами з метою профілактики розвитку плоскостопості.

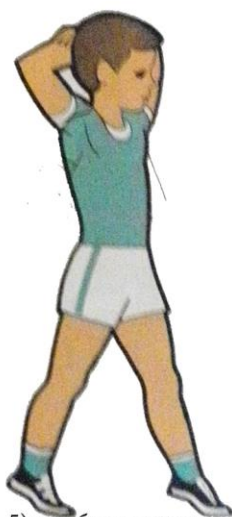
### ХОДЬБА З РІЗНИМИ ПОЛОЖЕННЯМИ РУК



1) ходьба широким кроком 2) ходьба руки на поясі 3) ходьба руки вгору



4) ходьба на носках руки всторони

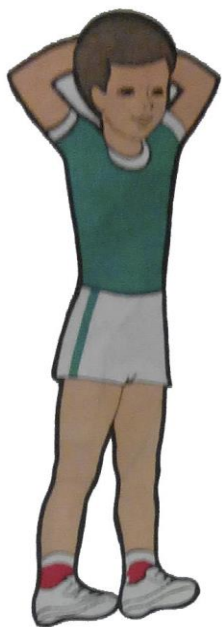


5) ходьба на носках руки за голову



6) ходьба на носках прехресним кроком

## ХОДЬБА РІЗНИМИ СПОСОБАМИ



7. а) на п'ятках;



б) на внутрішніх  
сторонах стопи;



в) на зовнішніх  
сторонах стопи;



г) в повному  
присяді;



д) з високим  
підніманням стегна;



е) в напівприсяді;

## 5.7.Біг

Оволодіти навиками правильного бігу допомагають такі вправи: 1) стрибки через набивні м'ячі; 2) біг парами взявшись за руки; 3) біг із різних вихідних положень; 4) біг з високим підніманням стегон; 5) дрібодящий біг – ногу, яка стоїть спереду, по черзі ставити на носок з наступним, ледь помітним, торканням п'яткою підлоги. Опорну ногу повністю випрямляють, щоб вона створювала одну пряму лінію з тулубом, плечовий пояс тримати вільно, руки опущені. Виконуючи вправи, потрібно звертати увагу на паралельну постановку стоп, повне випрямлення опорної ноги в колінному суглобі під час її опускання; 6) біг з торканням п'ятками сідниць – почерговими швидкими рухами гомілки закидають назад, торкаючись сідниць; 7) човниковий біг – учні тричі долають відстань по 9 м, переносячи легкі предмети (по команді «Руш!» учень з предметом біжить вперед, кладе предмет за лінію і повертається назад, бере другий предмет і також переносить його на протилежний кінець); 8) біг із вихідного положення – положення стоячи на колінах і із положення присівши; сидячи спиною до напрямлення руху; лежачи на спині. Для збереження правильної постави під час бігу застосовують біг з гімнастичною палицею.

### БІГ



1. Біг з закиданням гомілки назад.



2. Біг взявшись за руки.



3. Біг з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи).

## БІГ



4. Біг з збереженням правильної осанки з палицею за спиною.



5. Біг з високим підніманням стегн.



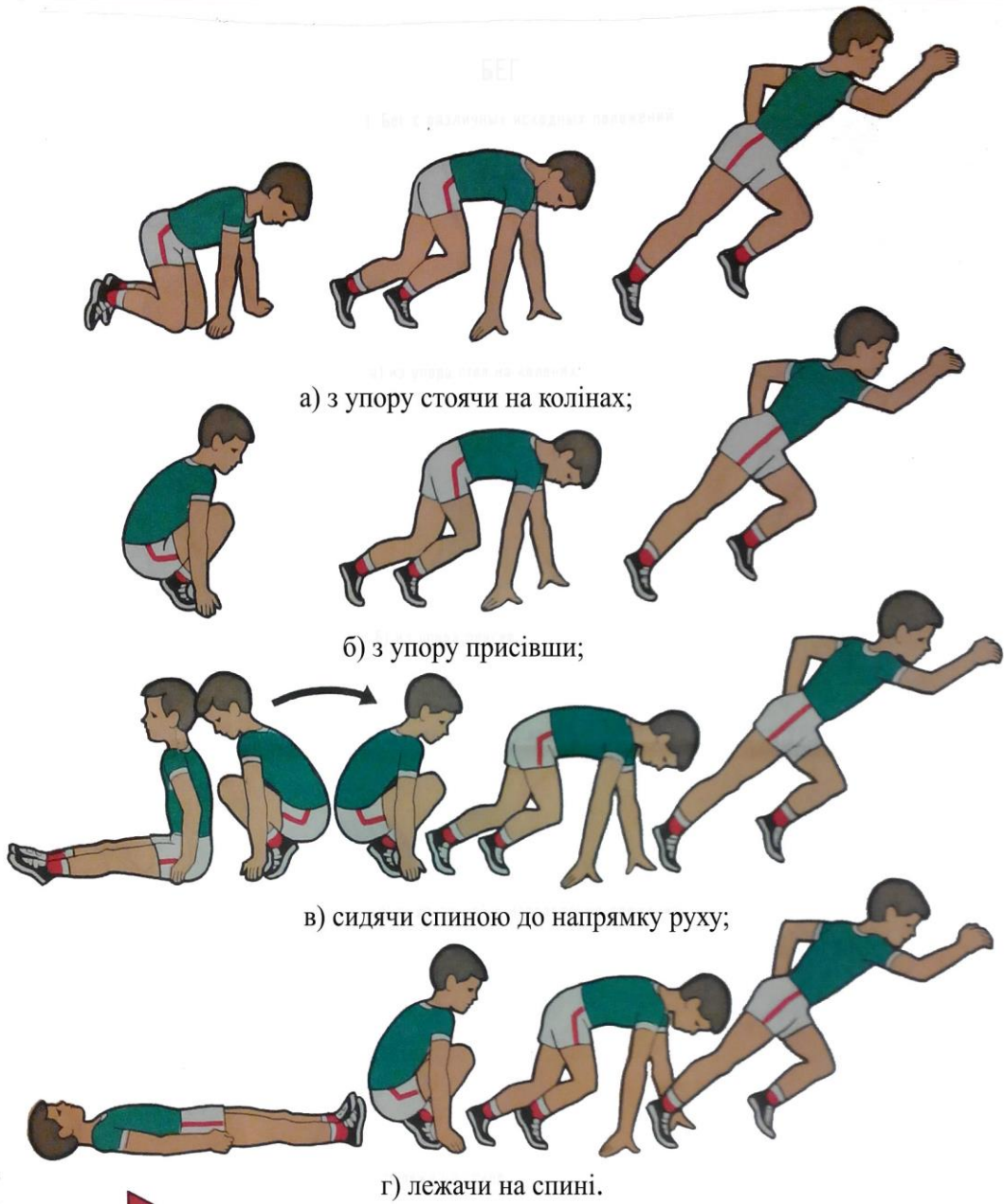
6. Дрібодящий біг.



7. Біг через набивні м'ячі.

# БІГ

## 1. Біг з різних вихідних положень:



## 2. Схема «човникового» бігу.

## Список літератури

1. Андрущенко В. П. Бондар В.І. Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликівXXIстоліття (Електронний ресурс) // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Педагогічні науки. Миколаїв, 2010. Вип. 1.28. С.12-20 [URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup\\_2010\\_1](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2010_1)( дата звернення: 08.11.2013)
2. Антошкіна Л.І Компетентнісний підхід в сучасній освіті ( Електронний ресурс) / Л. І. Антошкіна // Вісник Бердянського університету менеджменту і бізнесу. 2014. №3. 14с
3. Ващенко О.М. Особливості формування у молодших школярів здоровязберігаючих умінь і навичок // Сучасні технології навчання в початковій освіті: матер. Всеукр. наук.-практ.конф.(13-14-квітня 2006 р.) редкол. : З. Сіверс, О. Кононко, Е.Белгіна та ін. - К. : КМПУ ім. Б, Д. Грінченко, 2006, -С, 19-21.
4. Денисенко Н. Г. Актуальні проблеми фізичного виховання в гімназіях / Н. Г. Денисенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / Редакційно-видавничий центр Міжнародного університету “РЕГІ” ім. академіка Степана Дем’янчука. – Рівне, 2003. – Вип. III. – Ч.1. – С. 275–278.
5. Додатковий перелік навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, рекомендованих Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України для використання в початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів з навчанням українською мовою у 2012/2013 навчальному році / Інформаційний збірник. -2013. № 1-2. -с.26
6. Серафимов Т. Здоров’я дитини найцінніший скарб/ Т.Серафимов// Відкритий урок.-2014.-№9

## Інформаційні ресурси

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/76886/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/)
2. Закон України «Про освіту». URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0641729-15#Text> Сайт Міністерства освіти і науки України. <https://mon.gov.ua/ua>