УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра фізичної культури

ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В НУШ.

КОНСТРУЮВАННЯ КОМПЛЕКСІВ ЗРВ

(загально-розвивальних вправ)

Серія 1

НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО
ЛЮДМИЛА СЕВЕРІНА

Луцьк, 2023

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)
Д 33

Укладачі:

Н. Денисенко, Заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Л.Северіна, викладач-методист циклової комісії теорії та методики фізичного виховання Луцького педагогічного фахового коледжу, викладач гімнастики.

Денисенко Н., Северіна Л. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. Конструювання комплексів ЗРВ (Серія 1): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр» та освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр». Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. 121 С.

У навчально-методичному посібнику-практикумі подаються творчі, пошукові завдання до виконання практичних вправ, повязаних з методикою конструювання комплексів ЗРВ для підготовчої частини уроку фізичної культури в Новій українській школі. Запропонований збірник дозволяє подивитись на урок фізичної культури по-новому. Його структура складається із загальної інформації щодо загально-розвивальних вправ, графічних зображень основних положень і рухів рук, ніг, тулуба, голови; танцювальних вправ; стройових вправ; бігу та ходьби різними способами; опорних стрибків; висів і упорів; вправ в рівновазі; лазіння та перелізння; акробатичних вправ та вправ з предметами.Особлива увага приділяється формам запису фізичних вправ.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Олеся ДИШКО

Канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

Юрій ВОЛИНЕЦЬ

Заслужений учитель України, призер Всеукраїнського конкурсу «Учитель року» в номінації «Фізична культура». Заступник директора з навчально-тренувальної роботи Комунального закладу освіти «Волинська обласна ДЮСШ з видів боротьби»,

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури (протокол №1 від 07.09.2023 р.)

Друкується за рішення Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури (протокол № 2 від 14.09.2023 р.)

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

© Наталія ДЕНИСЕНКО, Людмила СЕВЕРІНА
«КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ЗМІСТ

ВСТУП ПРОФЕСІОГРАФІЧНИЙ ПІДХІД ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	4
ІННОВАТИКА У ФОРМУВАННІ «SOFT SKILLS» МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	15
РОЛЬ РІЗНОВИДІВ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	18
ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ В НУШ	28
ВИВЧАЄМО ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ	33
ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ	43
СТРОЙОВІ ВПРАВИ	44
БІГ	51
ХОДЬБА РІЗНИМИ СПОСОБАМИ	54
ОПОРНІ СТРИБКИ	57
ВИСИ І УПОРИ	58
ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ	61
ЛАЗІННЯ ТА ПЕРЕЛІЗННЯ	66
АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ	71
ВПРАВИ З ПРЕДМЕТОМ	77
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ І ЗМІСТОВИХ ЛІНІЙ (НА ПРИКЛАДІ ІІ ЦИКЛУ (3-4 КЛАСИ) НУШ	111
ФОРМИ ЗАПИСУ ВПРАВ	114
Література	121

ВСТУП

ПРОФЕСІОГРАФІЧНИЙ ПІДХІД ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Освітня політика сучасної України базується як на принципах мобільності, демократизації та гуманізму, орієнтована на досягнення сучасного світового рівня. Водночас Департамент вищої освіти України визнав недоліки нинішньої системи підготовки фахівців з вищою освітою: «відсутність гнучкості в системі підготовки фахівців; недостатній рівень адаптації до швидкісно-змінних вимог світового ринку праці; низька мобільність студентів щодо зміни напрямків педагогічної діяльності; обмежена можливість вибору студентом нових сучасних професій (і це далеко не повний перелік проблем) (Модернізація вищої освіти України і Болонський процес» [2, с.7]. Як бачимо, складність вирішення вказаних завдань обумовлена рядом факторів, серед яких - низький рівень мобільності.

Формування професійної мобільності у майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі становлення нинішнього суспільства вимагають особливої уваги з боку використання дієвих підходів. Тому, невипадково з-поміж різних методологічних підходів особливе місце займає професіографічний.

Аналіз останніх досліджень свідчить, що під професіографією розуміють науку, предметом вивчення якої є професії та їх класифікація за різними категоріями (технічні, економічні, педагогічні, медичні, психологічні). Кожна професія ставить різні вимоги до фізичних, психофізіологічних та психологічних властивостей людини і це пояснюється значимістю ситуації вибору професії, яка в сучасному суспільстві різко ускладнилась, а це потребує прояву особистісної мобільності.

По-перше, безперечним доказом є розширення діапазону вибору професій. Так, наприклад у Франції в 1868 р. налічувалась 101 професія, а через 100 років їх стало майже у 275 разів більше. У Великобританії в 1841 р.

нараховувалась 431 професія, а на початок 90-х років нашого століття їх було вже понад 30 тисяч. Українські спеціалісти налічують сьогодні біля 40 тис. професій. Ця кількість швидко змінюється. Вважається, що протягом 10 років зникає близько 5000 професій і майже стільки ж виникає нових. Це стосується і галузі фізичного виховання.

По-друге, зазнають змін характер і зміст праці у межах як нових, так і старих професій. Це пояснюється тим, що зі зміною економіки змінюються пріоритетні сфери діяльності, і виникає потреба в нових фахівцях. Частина нових професій прийшли до нас із Заходу (наприклад: мерчендайзер, супервайзер, копірайтер, девелопе та ін.), не маючи аналогів, а частина – це дещо видозмінені старі професії. Назви нових професій вважали за краще не перекладати на українську мову, зробивши «кальку» з англійської.

По-третє, ускладнюються структура особистості, мотиви вибору професії, потреби і запити людини, яка вступає у самостійне нове життя, не сформовані способи ефективної поведінки на ринку праці, що потребує прояву особистісної мобільності.

Визначаємо, що логікою формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури може стати сьогодні професіографічний підхід. Також наголошуємо, що ця розвідка задумана нами як обґрунтування того, що сьогодні професіограми вчителя фізичної культури постали об’єктом жвавого наукового зацікавлення. Однак проблема аналізується через сучасний стан галузі фізичного виховання в цілому, минаючи при цьому фактор мобільності.

З огляду на проблематику дослідження, вважаємо за доцільне конкретизувати окремі узагальнення вчених-дослідників щодо професіографічного підходу у вищій фізкультурній освіті. Перш за все, важливим поняттям нашого дослідження є слово «професіограма», яке в «Словнику української мови» вживається в декількох значеннях: 1) «метод психології та фізіології праці, який полягає в детальному описі складу та організації трудових процесів, що лежать в основі конкретних видів праці»; 2) «спосіб визначення завдання, що становлять зміст роботи»; 3) метод

визначення здібностей, знань, умінь, які вимагаються від працівника для успішного виконання певної роботи або здійснення діяльності» [4]. Згідно з філософським словником О. О. Грицанова, професіограма – це науковий опис виду праці та необхідних професійних якостей, що може використовуватись у профорієнтації, підборі кадрів та ін. [1, с. 695].

Результати досліджень також свідчать, що у сучасному освітньому дискурсі фігурує велика кількість наукових поглядів, присвячених питанню професіографічних підходів у вищій професійній освіті. Так технологіям вивчення вимог, які ставить професія до особистісних якостей та психофізичних можливостей педагога присвячено наукові дослідження С. У. Гончаренко. Зміст педагогічної майстерності вивчали А. Барабанщиков, І. Зязюн, В. Куценко та інші. Специфічні особливості професійно-комунікативних якостей майбутніх учителів досліджували А. Деркач, Т. Воропаєв, М. Галагузова, В. Кан-Калик та інші. Ґрунтовно розглядали питання професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури (К. Абульханова, О. Бодальов, Н. Белікова, М. Єрмоленко, О. Дручик, Л. Заніна, Р. Карпюк, Н. Кузьміна, Т. Леонтьєва, А. Маркова, Н. Меншикова, В. Міжеріков, Л. Мітіна, А. Москаленко, Л. Сущенко, В. Сластьонін, О. Томащук, Є. Шиянов та інші). Психологічний аспект особистості майбутнього вчителя вивчали Г. О. Балл, І. Д. Бех, А. О. Вербицький, Е. Е. Карпова, Н. В. Кічук, З. Н. Курлянд, М. В. Кухарев, А.Ф. Линенко, В. В. Радул, Р. І. Хмелюк.

Значний внесок у розвиток професіогафічного підходу у вищій професійній освіті зробив вітчизняний науковець О. Р. Малхазов, який в своїх дослідженнях ставить акцент на терміні «професіографія у вищій професійній освіті» і витлумачує його, як «описово-технічну та психофізіологічну характеристику безлічі видів професійних завдань, методики та техніки отримання і обробки значущих з позицій психології і педагогіки характеристик праці» [5, с. 249].

Хочемо також відзначити низку досліджень, у яких фрагментарно висвітлено питання професіоргафічного підходу у процесі підготовки

майбутніх учителів фізичної культури. Це роботи Ю. Войнара, Д. Наварецького, І. Д. Глазиріна, О. Л. Шквир, В. А. Семиченко, С. С. Середньої.

Доречно також визначити, що у наукових працях С. С. Середньої цілком слушно констатується, що у «порівнянні з вчителями інших спеціальностей вчитель фізичної культури працює в специфічних умовах». Вчена, стосовно формування професіограм для вчителя фізичної культури відзначила, що: «…у першу чергу треба враховувати специфічні умови праці…» [6, с.242]. Ми також вважаємо влучною спробу дослідниці аналізованої роботи, розподілити ці умови на три групи: а) психічної напруженості; б) фізичного навантаження;в) умови, пов'язані з факторами зовнішнього середовищ [6, с.242]. Відтак у контексті дослідження вважаємо за необхідне проаналізувати доцільність трьох аспектів означеної проблематики, які пропонує широкому загалу С. С. Середня.

За свідченням вченої, у досліджуваній нею першій умові акцентується увага на *психічній напруженості вчителя фізичної культури*: «шум від криків тих хто займається, який відрізняється чергуванням і високими тонами, викликає психічне стомлення у вчителя; необхідність переключення з однієї вікової групи на іншу; значне навантаження на мовний апарат і голосові зв'язки; відповідальність за життя і здоров'я учнів, так як заняття фізичними вправами відрізняються високим ступенем ризику в отриманні травм. І ці всі якості потребують величезної роботи над собою, а тому значення вольових якостей у професійній діяльності вчителя фізичної культури, це не тільки невід'ємна частина його робочого дня, а й найголовніша вимога до фахівця, який прагне вдосконалення» [6, с. 243].

Вчена серйозно наголошує на умові *фізичного навантаження*: «необхідність показувати фізичні вправи; здійснення фізичних дій спільно з учнями; необхідність страхувати учнів під час виконання фізичних вправ».

Зазначимо, що третя умова, яку виділяє автор, *пов'язана з факторами зовнішнього середовища*: «кліматичні і погодні умови при заняттях на відкритому повітрі; санітарно-гігієнічний стан спортивних класів, залів, майданчиків. Виходячи із специфічних умов роботи, вчитель фізкультури

повинен володіти хорошим здоров'ям, постійно піклуватися про підтримку своєї спортивної форми та психологічного стану. Йому потрібні розумові, естетичні, експресивні, організаторські та особливо комунікатавні здібності» [с. 243].

Вивчення та аналіз інших наукових праць останнього десятиріччя дали змогу констатувати, що у коло наукових інтересів С.О. Сисоєвой також потрапив професіографічний підхід. Автор цієї розвідки, як і інші вчені приходить до висновку, що «професіограма вчителя фізичної культури містить не тільки загальне, що типове для педагогічної професії взагалі, але і, те особливе, що характерно тільки для діяльності вчителя фізкультури» [3, с. 346]. Важливий інтерес становить узагальнений варіант найважливіших рис педагогічної креативності, запропонований С. О. Сисоєвою. Вчена висвітлює зазначену проблему крізь призму формування «високого рівня соціальної і моральної свідомості», «пошуково-проблемного стиля мислення», «розвинених інтелектуально-логічних здібностей (вміння аналізувати, обґрунтовувати, пояснювати, виділяти головне тощо)». Ілюструє одну з перших спроб систематизованого узагальнення креативності вчителя фізичної культури, виділяючи при цьому «творчу фантазію, розвинене уявлення», «специфічні особистісні якості (сміливість, готовність до ризику, цілеспрямованість, допитливість, самостійність, наполегливість, ентузіазм)», «комунікативні здібності», «здатність до самоуправління», «високий рівень загальної і моральної культури». Вдало висвітлює проблематику «специфічних ведучих мотивів (необхідність реалізувати своє «Я», бажання бути визнаним), творчий інтерес, захопленість творчим процесом, прагнення досягти найбільшої результативності в конкретних умовах праці)» [3, с. 346]. Однак у роботі не розв'язані принципові питання щодо формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури.

Серед досліджень, що продовжують вищезгаданий напрям наукових пошуків, варта уваги праця Т. Буди. Завдячуючи її розвідкам можна стверджувати, що професіографічний підхід сприяє «цілеспрямованому

вивченню різних аспектів моделі трудової діяльності вчителя фізичної культури. А з метою її раціоналізації і оптимізації необхідно мати комплекс знань про професію в цілому [8, с. 98]. Відповідно вже з витлумаченням описаного автор стверджує, що «…це дозволяє вирішувати науково-практичні завдання у різних галузях знань на високому професійному рівні» [8, с. 98]. Ми також дотримуємося поширеного в науці погляду і за основу обираємо професіоргафічний підход, який може стати могутнім генерувальним чинником для формування нової плеяди мобільних учительських кадрів і національної системи фізичного виховання в цілому.

Це підтверджують і дослідження А. Марченко, яка стверджує, що професіографічний підхід посідає особливе місце у системі формування мобільного фахівця. В поле її наукових пошуків потрапило положення про формування професіограм для вчителя, яке вчена розглядає як «документ, в якому дана повна кваліфікаційна характеристика вчителя з позиції сучасних вимог, що пред'являються до його знань, умінь і навичкам, його особистості, здібностей, психофізіологічних можливостей і рівнем підготовки, аналізується взаємозв'язок між ними…»[6, с.239].

Суголосною у цьому аспекті є також точка зору М. М. Василенко, який вважає, що варіативність деталей професіограм може виявлятися через:а) універсальність; б) досвід роботи; в) педагогічний талант і харизму; г) уміння продавати оздоровчі послуги, медичну компетентність; д) бажання вчитися; ж) психологічну компетентність, артистизм, приємну зовнішність та ін. [9, с.123]. У зв'язку із цим, як стверджує вчений, «…постає проблема вдосконалення системи профвідбору абітурієнтів, визначення їх схильності до педагогічної діяльності, виявлення специфічних рис характеру та поведінки, які б сприяли формуванню конкурентоспроможного сучасного фахівця…» [9, с.123].

Зауважуємо, що влучно авторами характеризуються особливості роботи вчителів фізичної культури, але нажаль фактично також поза осмисленням залишається система формування особистісної професійної мобільності. Тому вихід ми вбачаємо у підбірці власного професіографічного матеріалу для

складання, схематичної моделі мобільної особистості. Отже, пропонуємо наступну робочу план-схему, яка описана нижче у вигляді блоків, що на нашу думку допоможе вдосконаленню системи профвідбору абітурієнтів у ВНЗ фізкультурного спрямування. Пропонуємо широкому педагогічному загалу лише деякі з них.

Орієнтовна план - схема професіограми для здійснення профвідбору абітурієнтів у ВНЗ фізкультурного спрямування

Назва професії :вчитель фізичної культури

Блок І. Соціально-економічна характеристика професії:

А) Галузь «освіта»

1.Фахівець фізичного виховання може займати посади в освітніх, виховних, виробничих, оздоровчо-рекреаційних, воєнізованих та інших державних і недержавних закладах.

Наприклад: інструктор фізичної культури в дошкільному закладі; вчитель (викладач) фізичного виховання у школі, училищі чи вищому навчальному закладі; тьютор з оздоровчих послуг; керівник фізичної підготовки у Збройних (силових) формуваннях; організатор (керівник, інструктор) туристичної роботи і рекреації; методист з фізичної культури; інструктор (організатор) оздоровчо-масової роботи на виробництві чи за місцем проживання; фахівець з експлуатації спортивних споруд, працівник державних або громадських органів управління фізичною культурою; працівник спортивних клубів, оздоровчо-відпочинкових таборів; можливість працювати за новими спеціальностями.

2. Потреба в кадрах - постійна.

3. Географія професії - поширена повсюди.

4. Домінуючий спосіб мислення - фахівець повинен досконало знати та вільно спілкуватися рідною мовою та деякими мовами міжнародного спілкування, знати анатомію, фізіологію, психологію людини, знати історію та теорію і методику фізичної культури. Сформований спеціаліст фізичної культури, крім того, що інтелектуально розвинена людина – це носій глибоких

спеціальних знань з основ фізичної культури.

5. Область базових знань № 1 - (залежить від спеціальності), рівень високий (теоретично).

6. Область базових знань №2 - педагогіка і психологія, рівень середній (практичне використання знань).

7. Тип підприємства або організації - організації і підприємства всіх типів і усіх форм власності.

8. Переваги професії - велика кількість варіантів спеціалізації та областей застосування, самостійність у прийнятті рішень, різноманітність діяльності.

Блок ІІ. Виробнича характеристика професії:

А) Мобільний вчитель фізичної культури - Учитель/вчитель (педагог) - людина, яка навчає інших людей (своїх учнів), передає їм певні знання про життя. У вузькому розумінні - спеціаліст, який проводить навчальну, виховну та оздоровчу роботу з учнями в організаціях і підприємствах всіх типів і усіх форм власності, який адаптований до змін професійного середовища, володіє динамічною комбінацією знань, умінь і практичних навичок, використовувати сучасні технології для вирішення професійних завдань різної складності.

Місце роботи - мобільність (переважно на вулиці або у приміщенні).

Знаряддя праці - спортивні прилади, обладнання та інвентар, природні матеріали, оргтехніка, засоби комунікації.

Предмет праці - виховна, оздоровча та спортивно-масова роботи, агітаційна робота, спортивний маркетинг, суддівська практика, нормативні документи, способи комунікації й інформації, протоколи проведення змагань, статистичні звіти, тощо.

Професійні і специфічні особливості роботи вчителя фізичної культури: соціальна значущість роботи; велика відповідальність перед суспільством за формування здорового генофонду нації; творчий підхід до справи; здатність довільно передавати свої уявлення, почуття за допомогою професійних і точних рухів, жестів, міміки, інтонації голосу; постійна зайнятість з поєднанням розумового і фізичного навантаження; відсутність дефектів мови, хороша

дикція і командний голос; здатність розуміти підтекст (іронію, жарт); здатність розумно поєднувати ділові та особисті контакти з оточуючими людьми**;** уміння дати об'єктивну оцінку діям інших людей**;** необхідність налагодження позитивних стосунків з учнями та їхніми батьками; уміння примусити себе робити нецікаву, але необхідну роботу; вміння надати першу медичну допомогу в разі травмування.

Блок ІІІ. Санітарно-гігієнічна характеристика професії

*Ступінь тяжкості і напруженості праці***:** значне навантаження на мовний апарат і голосові зв'язки**;** великі фізичні навантаження; виробнича потреба тривалий час зберігати високу активність (енергійність) при виконанні травматично-небезпечної роботи; постійний прояв швидкої реакції; стійкість до статичних навантажень; тривале виконання основних робочих рухів без зорового контролю; постійний контроль і відповідальність за життя і здоров'я учнів; готовність до проведення занять на відкритому повітрі в різних кліматичних і погодних умовах; розвинуті особистісні рухові задатки (велика витривалість - можливість роботи без перерви впродовж тривалого часу, стійкість до монотонної діяльності); збереження зібраності (спокою) в умовах, які викликають збудження і агресію.

*Вимоги щодо навантаження у процесі професійної діяльності***:** належний рівень спеціальної підготовки; володіння хорошим здоров'ям; постійно піклуватися про підтримку своєї спортивної форми та психологічного стану; необхідність багаторазової демонстрації фізичних вправ різної складності; здійснення фізичних дій спільно з учнями; адаптація до шуму від криків дітей що викликає психічне стомлення; володіння методикою страхувати учнів під час виконання фізичних вправ.

Обмеження за статтю і віком - обмежень немає.

Режим праці і відпочинку: ненормований робочий день; публічність; виступи перед аудиторією; чіткість і логічність у викладанні своїх думок в розгорнутій формі (звіт, доповідь, виступ, відкриті спортивні заняття, тренування, проведення майстер - класів); велика кількість соціальних і

особистісних контактів; уміння вести наукову розмову, суперечку, діалог, аргументувати, доводити свою точку зору; здатність швидко встановлювати контакти з новими людьми; жорстка вимогливість до виконання професійних функцій.

Завантаженість аналізаторів - руховий, зоровий, слуховий, а також постійні навантаження на голосові зв'язки.

Медичні, психологічні, педагогічні і фізичні протипоказання: захворювання, пов'язані з порушеннями психіки; схильність до серцево-судинних і гіпертонічних захворювань; відсутність емоційної стабільності (витриманість, реальне зважування ситуації, спокій); відсутність самовладання та підвищена тривожність; низький рівень гнучкості мислення; дефекти мови, органів слуху й зору; агресивність; відсутність особистісної мобільності, сумлінності, почуття обов'язку, старанності, ретельності, комунікабельності; низький рівень педагогічного оптимізму, гуманності, терплячості, здатності невпинно рухатися до мети та самоудосконалення.

Отже, на основі глибокого аналізу наукових праць поняття «професіограма вчителя фізичної культури» буде сприйматися нами, як кваліфікаційна характеристика представника означеного фаху, що містить сукупність професійно значущих якостей, здібностей, знань, умінь і навичок для формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури, що дозволяє ефективно виконувати вимоги професії, одержувати задоволення від праці та необхідний для суспільства результат. Водночас дана модель не стільки відображає окремі сторони і якості спеціаліста, скільки являє собою еталон майбутнього вчителя фізичної культури, до досягнення якого необхідно прагнути в процесі практичної діяльності вузівського викладання.

Література

1. Степко М. Ф. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес / М. Ф. Степко, Я. Я. Болюбаш, К. М. Лемківський, Ю. В. Сухарніков. Освіта України. – 2004. – № 60-61. – С. 7-11.
2. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості : підручник / С. О. Сисоєва – К. : Міленіум, 2006. – 346 с.
3. Тлумачний словник української мови: Понад 12500 статей (близько 40 000 слів) / [ред. д. філол. н., проф. Калашник В. С.]. – 2-ге вид., випр. і доп. – Х. : Прапор, 2006. – 992 с.

4. Малхазов О. Р. Психологія праці : навч. посіб. / О. Р. Малхазов. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 208 с.

5. Марченко А. А. Шляхи реалізації професіограми вчителя образотворчого мистецтва в контексті вищої освіти [Електронний ресурс] / А. А. Марченко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. - 2013. - Вип. 40(2). - С. 239-243.

6. Середня С. С. Місце та значення морально-вольових якостей у професіограмі вчителя фізичної культури / С. С. Середня // Педагогічна освіта: теорія і практика. - 2013. - Вип. 14. - С. 240-245.

7. Буда Т. Регулювання зайнятості молоді в контексті інституційних змін у суспільстві [Електронний ресурс] / Т. Буда // Психологія і суспільство. - 2013. - № 1. - С. 98-104.

8. Василенко М. М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності [Текст] / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 38. – С. 119-124

2. ІННОВАТИКА У ФОРМУВАННІ «SOFT SKILLS» МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Професійні навички (якими б переконливими вони не були) не гарантують успішну професійну діяльність. Гарантією є формування у здобувачів вищої освіти soft skills (гнучких навичок). Ми впевнені, що саме soft skills стають специфічним каркасом, який дає змогу здійснювати підготовку креативних вчителів фізичної культури для Нової української школи.

Як вважає К. О. Коваль термін «soft skills» найчастіше при перекладі визначають як «м'які» навички (компетенції), проте зустрічаються й інші переклади, наприклад, людські або уніфіковані. Ми поділяємо думку автора про те, що «Soft skills» - соціологічний термін, який відноситься до емоційного інтелекту людини, свого роду перелік особистих характеристик, які так або інакше пов'язані з ефективною взаємодією з іншими людьми [2, с.163].

Основними методами розвитку soft skills О.В. Жмай вважати: самонавчання; пошук зворотного зв'язку; навчання на досвіді інших і ментворкінг; спеціальні завдання (фонові тренінги); рішення кейсів – дослідження конкретних ситуацій з пропозицією оптимальних шляхів вирішення [1, с. 124]. Розвитку soft skills через неперервну підготовку як складову фахової діяльності вчителя фізичної культури надавала перевагу С. Старченко [3, с.287].

Водночас, у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури поняття «soft skills» є відносно новим та недослідженим. При чому інтерпретація soft skills може істотно різнитися в освітніх програмах з підготовки здобувачів вищої освіти. Вважаємо, що ключовими методами розвитку soft skills майбутніх учителів фізичної культури є запровадження в процес їхньої підготовки освітніх компонентів інноваційного спрямування.

Схарактеризуємо зміст освітнього компонента (ОК) «Інноваційні технології в роботі з дітьми. Педагогіка Фрідріха Фребеля» (Фізкультурна освітня галузь).

При вивченні дисципліни ми застосовували на практиці технологію дуальної діалогової взаємодії та ігрового комп'ютерного моделювання при вивченні педагогіки Фрідріха Фребеля, зокрема його ігрові і словесті методики фізичного розвитку дитини. Практикували проведення таких занять двома викладачами (теоретиком і практиком). Так, при вивченні теми «Ідеї фізичного виховання в педагогічній спадщини Ф. Фребеля: теорія і практика» нами застосовувалися теоретично-практичні методи навчання. Спочатку матеріал детально аналізувався, а потім здійснювали практичну реалізацію «Шести дарунків для дитячих ігор», які обов'язково супроводжувалися авторськими словесними іграми і музикою (за оригінальною методикою Фрідріха Фребеля).

Проведення таких лекцій проходило під гаслом самого Фрідріха Фребеля: «…з усіх предметів дитячих ігор, яким би не був їхній зовнішній вигляд, найбільше задоволення доставить дитині той, за допомогою якого він може створити і реалізувати найбільшу кількість образів, тобто зуміє викликати в собі найбільшу кількість живих образів і фантазій, що цілком задовольняють його уявлення... ».

Лекції передбачали висвітлення таких запитань: 1) Професія вчителя фізичної культури в історичній ретроспективі та її роль в Новій Українській школі. 2) Феномен фребелівського педагогічного руху в Україні. 3) Погляди відомих дослідників на постать Ф. Фребеля в освітньому процесі. 4) Переваги й обмеження «фребель педагогіки» щодо процесу організації фізичного виховання в Новій Українській школі. 5) Фребелівська теорія гри. 6) Методика використання дарунків Ф. Фребеля в здоров'я збережувальний освітній галузі.

У завдання й запитання для обговорення були винесені такі проблеми: *науково означити* поняття «фребель-педагогіка»; *з'ясувати,* у чому полягають особливості застосування «Дарунків» Ф.Фребеля з молодшими школярами; *поміркувати*, як трансформується педагогіка Ф. Фребеля у фізичне виховання Нової української школи.

Завдання й запитання для обговорення були також спрямовані на участь студентів у філософських дискусіях, що також сприяли формуванню «Soft

skills» зокрема: 1) «Чому куля за Ф. Фребелем – символ згуртованості і асоціюється з ігровими видами спорту?» 2) «Чому вивчення творчого доробку Ф. Фребеля доводить співзвучність його ідей із сьогоднішніми концептуальними положеннями національного фізичного виховання?» 3) «Чому класифікацію дитячих ігор, запропонованих Ф. Фребелем можна вважати ефективним засобом саморозвитку дитини, його пізнавальних, мовних і фізичних можливостей?» 4) «Як відбувається віршований супровід рухливих ігор з використанням першого дару?» 5) «Чи поділяєте Ви думку видатних педагогів-реформаторів К. Ушинського, П. Лесгафта, С. Русової, які висвітлюючи різні аспекти діяльності Ф. Фребеля, намагаючись осягнути філософські основи його педагогічної теорії?»

Отже, поступово в процесі активного обговорення суперечливих філософських та інформаційно-проблемних питань ми цілеспрямовано підводили студентів до діалогу, щодо розуміння ними ідей фізичного виховання у педагогіці Фрідріха Фребеля. Розроблені нами ігри з дарунками Ф. Фребеля в переважаючій своїй більшості сприяли формуванню особистості із глибокими знаннями і гнучкими навичками «Soft skills».

Література

1. Жмай О. В. Формування емоційного інтелекту як необхідна складова процесу розвитку soft skills. Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління. - 2018. - Т. 17, вип. 2. С. 119-132.

2. Коваль К. О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з чинників для їх працевлаштування. Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2015. № 2. С. 162-167.

3. Старченко С. О. Неперервна підготовка як складова фахової діяльності вчителя фізичної культури. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2013. - № 4. С. 286-293.

3. РОЛЬ РІЗНОВИДІВ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На сучасному етапі розвитку системи шкільної освіти гостро піднімається проблема підвищення ефективності уроків фізичної культури що супроводжується значними змінами в структурі, організації та змісті освітнього процесу. Це пов'язане з тим, що через перевантаження дистанційним навчанням більшість учнів шкіл страждають на недостачу рухової активності. Тому перед викладачами закладів вищої освіти педагогічного спрямування постала проблема активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Вважаємо, що активізація процесу підготовки мобільного здобувача вищої освіти для роботи в Новій українській школі полягає у спрямованій роботі викладачів фахових методик на розроблення й застосування такого змістового наповнення освітніх компонентів, які сприяють підвищенню пізнавальної активності, інтересу, творчості, самостійності в одержанні знань, формуванні в студентів фахових компетентностей та впевненого використання їх на практиці.

Як стверджує В. Володько завдання вищої школи «…не вчити студента, а навчати його вчитись...» [4]. У цьому зв'язку стає абсолютно зрозумілим що формування професійної мобільності здобувачів вищої освіти буде якісною та успішною, якщо створити належне навчально-методичне і матеріакльно-технічне забезпечення з методики навчання різним видам гімнастики. Оскільки у методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загальнорозвиваючих вправ без предметів, із предметами до вправ у висах і упорах на снарядах й устаткуванні), звичайно ж, залишаються базовими.

Вважаємо, що використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі додасть уроку нове емоційне забарвлення. Як зауважує Н. Осадчий «…буде сприяти його пожвавленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання й уміння у використанні цих засобів у самостійних заняттях, профілактиці хвороб і поліпшенні здоров'я» [4].

Водночас, як засвідчують практики при проведенні уроків (модуль «Гімнастика») у вчителів виникають труднощі при організації дітей та забезпечення високої рухової активності під час вирішення конкретних завдань уроку. Аналізуючи науково-методичну літературу також було виявлено, що саме окремі види гімнастика під музичний супровід є одним із різновидів оздоровчо-розвиваючого напряму в гімнастиці. За своїм змістом така гімнастика це своєрідний синтез гімнастики і йоги, класичного балету й аеробіки, народного танцю й диско.

Ми поділяємо думку О. Соколенко про те, що «свобода, природність, відсутність будь-якої напруги – ось що має бути характерно при виконанні дітьми музично-ритмічних і танцювальних рухів. Це складне завдання, але його цілком можна здійснити, якщо у своїй роботі з дітьми педагог буде враховувати наступні принципи фізичного виховання: систематичності, поступовості, послідовності, повторюваності» [11, с. 123]. Велике розмаїття рухів, як вважає автор що виконуються в різних площинах простору, сприяє вдосконаленню рухової пам'яті й координаційних здібностей дитини. На думку дослідника

«відмінні ознаки гімнастики під музичний супровід полягають в танцювальній манері виконання вправи. Вона сприяє швидкому переходу організму від стану сну до активної дії, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм» [11, с. 123].

Можна погодитись з думкою О. Власюк, яка вказує на ряд усе ще невирішених проблем у системі підготовки вчителя фізичної культури, в тому числі на низьку ефективність уроків фізичної культури. На думку дослідниці «…змінюючи зміст фізичного виховання, форми і способи його організації, з часом, модернізована система фізичного виховання зможе стати ефективною для поліпшення здоров'я різних груп населення» [2, с.31-32].

Зазначена проблема набуває особливої популярності передусім у контексті формування професійно-мобільних майбутніх учителів фізичної культури, затребуваних сьогодні у Новій українській школі, здатних самостійно виконувати завдання, розв'язувати задачі й проблеми та відповідати за результати своєї діяльності.

Завдання закладу вищої освіти – вдосконалювати та оновлювати систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури відповідно до вимог сучасності. Компетентність вчителя є основним критерієм проведення якісного уроку фізичної культури. Вважаємо, що особливого значення набувають нетрадиційні види гімнастики в освітньому процесі Нової української школи. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні заміняти програмні заняття, а тільки доповнювати їх.

Значним внеском у теорію і методику організації уроку фізичної культури з елементами гімнастики в НУШ стали праці, у яких представлено різні аспекти застосування на практиці різновидів гімнастики. Заслуговують на увагу науково-педагогічні дослідження, присвячені: значенню ритмічної гімнастики у процесі виховання дітей (О. Соколенко) [11]; використанню естетичної гімнастики у фізичному вихованні дівчат молодшого шкільного віку (А. Давиденко) [5]; фізичним вправам та оздоровчій гімнастики у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку особистості (Т. Павленко)

[10]; аналізу стану фізичної підготовленості дівчат при заняттях ритмічною гімнастикою (В. Бабій) [1]; практичним рекомендаціям щодо впровадження оздоровчих технологій для удосконалення фізичної підготовленості особистості у процесі позаудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики (О.Фоменко) [13]; основним поняттям методології оздоровчої гімнастики (Н. Дакал) [6]; впливу занять гімнастикою на формування статодинамічної стійкості та постави як критеріїв здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку (О. Воєділова) [3]; дихальній гімнастиці на уроках фізичної культури та її впливу на показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку (Г. Усманова) [12]; організаційно-методичним аспектам уроку (модуль «Гімнастика») в основній школі (А. Кривенко) [8]; орієнтації на особистість у фізичному вихованні (Н. Денисенко) [7] та ін.

Враховуючи недостатню кількість досліджень вчених, пов'язаних з організацією уроків фізичної культури з нетрадиційних видів гімнастики, вище наведене є актуальним.

Для молодих фахівців визначним завданням є оволодіння достатнім педагогічним матеріалом та різноманітними вміннями ще на самому початку своєї практичної діяльності. У цьому загальному виховному процесі студентам значною допомогою можуть стати різноманітні засоби фізичної культури (ритмічні вправи, ігри, естафети, вправи з предметами), чітка структура занять та розподіл фізичного навантаження. З огляду на це актуальним питанням інноваційної педагогіки фізичного виховання є використання в освітньому процесі Нової української школи різновидів гімнастики як ефективних засобів формування рухової компетенції та ціннісних орієнтацій школярів.

Означені проблеми не є новими. Про те вони набувають особливого значенні у контексті концепції Нової української школи.

Н. Москаленко, О. Алфьоров [7, с. 197–199], які вивчали організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури, вважають що вчитель повинен реалізовувати такі вимоги до сучасного уроку: забезпечення диференційованого підходу до учнів; використовувати інноваційні методи

навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків; формувати в учнів уміння і навички до самостійних занять фізичними вправами; досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку; ураховувати мотиви та інтереси учнів до занять фізичними вправами.

На нашу думку гімнастика займає одне з провідних місць з комплексного розвитку фізичних якостей, допомагаючи підвищити рівень фізичної підготовки учнів різного віку і статі, опанувати необхідними для повсякденної діяльності людини руховими вміннями та навичками. При цьому окремі види гімнастики спрямовані на досягнення та підтримання оптимального рівня фізичної та функціональної готовності школяра до фізичних і розумових навантажень.

Вважаємо, що найбільш сучасним і продуктивним напрямом підвищення фізичної підготовки та рухової активності, зміцнення здоров'я дітей є конверсія спортивно-оздоровчих видів гімнастики в освітній процес закладів загальної середньої освіти в програми з фізичної культури. Відповідно до цього відбуваються зміни форм в організації та проведенні уроку фізичної культури в НУШ з модуля «Гімнастика».

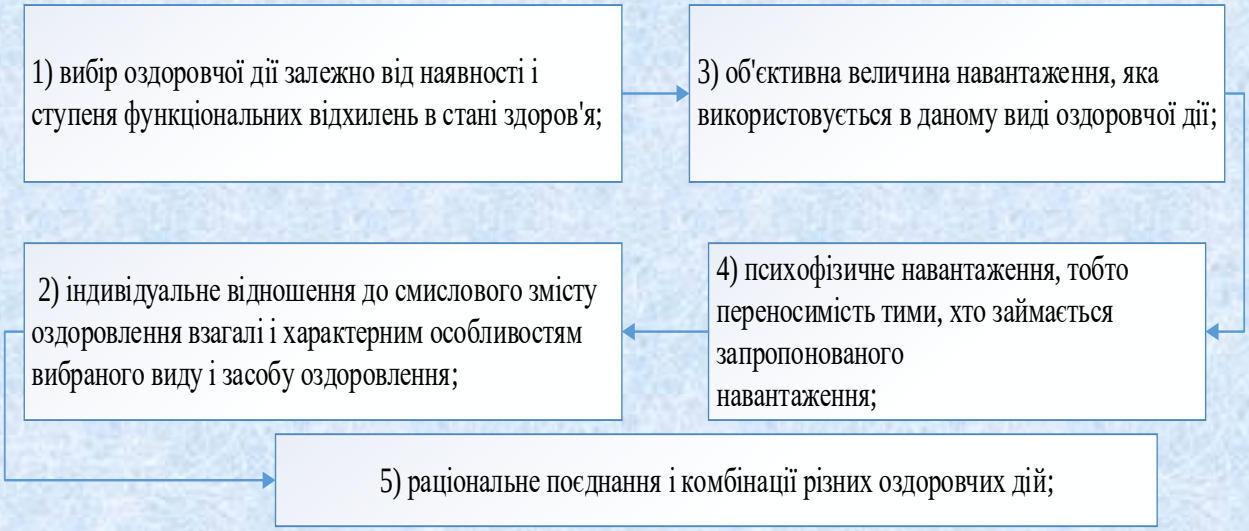


Рис.1. Відправні положення загальнотеоретичних і загально-методологічних принципів оздоровчо-кондиційного напряму гімнастики

Водночас, для проведення уроків фізичної культури за різними видами з гімнастики, недостатньо розроблені та адаптовані для системи вищої освіти

організаційно-педагогічні підходи, умови, програмно-методичне забезпечення, діагностичний апарат тощо.

Як зауважує Н. Дакал «відповідно до даних відправних положень загальнотеоретичні і загально-методологічні принципи оздоровчо-кондиційного напряму фізичної культури – і зокрема, оздоровчої гімнастики – трансформуються в певні умови, неодмінне дотримання яких може дати істотні позитивні результати [6, с. 65] При цьому найбільш значущими виявляються такі, що подані на рис.1.

Підготовка студентів КЗВО «Луцький педагогічний коледж» включає в себе методику навчання різних видів гімнастики, мета яких засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок в організації та проведенні різних форм занять гімнастикою, використання засобів гімнастики в спортивних, оздоровчих і мотиваційних цілях.

Передумови для вивчення дисципліни – оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни, теорії і методики фізичного виховання, спортивних ігор та нових видів спорту. Очікувані результати подано у рис.2.

Розглянемо окремі види гімнастики та їх особливості в методиці навчання у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури (з досвіду роботи кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»).

Оздоровчий фітнес. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати: особливості організації і методики проведення занять різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчінг). При вивченні цього модуля студента орієнтують на уміння складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок) базової аеробіки у відповідності до музичного супроводу; складати і виконувати під музичний супровід силову частану оздоровчо-тренувальної програми (урок) з фітнесу; виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму

(урок) танцювальної-аеробіки; складати, записувати та виконувати комплекс вправ стретчінгу.

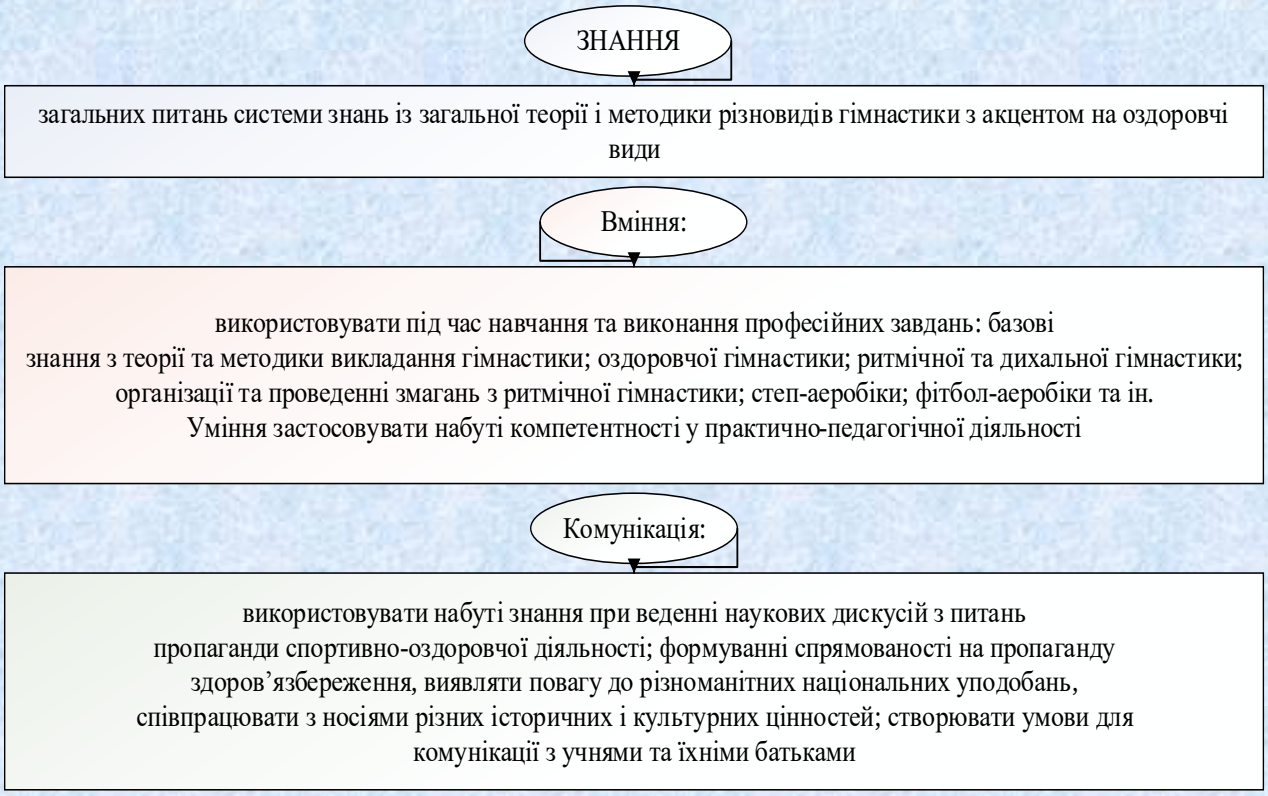


Рис.2. Передумови для вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» та очікувані результати навчання

Базова класична аеробіка сьогодні виступає як форма занять фізичного виховання в Новій українській школі. Її основу складають загально-розвивальні гімнастичні вправи, елементи танцю, гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою, що сприяє формуванню рухової культури. Програма модуля передбачає: вивчення термінології сучасної оздоровчої аеробіки; базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення; базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Інтегровані завдання: поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки

виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.

Традиційна гімнастика передбачає: комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі. Вправи з обертанням скакалки. Комбіновані стрибки для розвитку координації. Стрибки через довгу скакалку. Опорні стрибки. Вправи з рівноваги. Акробатичні вправи. Вправи у висах і упорах.

Фітнес-йога передбачає: вивчення асанів у положенні стоячи сидячи та лежачи. Практичне виконання вправ на різних етапах навчання. Складання комплексів вправ фітнес-йоги різної спрямованості. Використання засобів фітнес-йоги під час проведення уроків з інших навчальних предметів та у побуті. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив засобів фітнес-йоги на організм людини, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання на уроках фізичної культури та під час самостійних занять.

Основи хореографії передбачають вивчення: класичного танцю – основи хореографічної освіти. Методику вивчення та викладання рухів екзерсису класичного танцю біля станка і на середині залу: Демі пліє по першій, другій, п'ятій позиціях ніг, гранд пліє по першій, другій, п'ятій позиціях ніг з пор де бра (Demi and qrand plie and port de bras). Батман тандю (в комбінаціях) (Battement tendu). - Батман жете (в комбінаціях) (Battement tendu jete). Батман жете піке (Battement tendu jete pique). Рон де жамб партер ан деор, рон де жамб партер ан дедан, та гранд рон де жамб партер (Rond de jamb par terre an dehors, and an dedans). Пті батман сюр ле ку-де-пє з пліє-релеве на всій ступні та на пів пальцях (Petit battement sur le cou de pied and plie-releve). Препарасьон до туру ан деор, ан дедан з п'ятої та другої позиції ніг (preparation pas tour an dehors, and an dedans). Гранд батман жете по п'ятій позиції ніг, (Grand battement jete). -

Релеве по першій, другій, п’ятій позиціях ніг, (Releve). Пор де бра (Port de bras).

*Степ-аеробіка. З*орієнтована на підготовку майбутніх учителів фізичної культур до проведення різних типів уроків. Step-Basic - нескладна динамічна гімнастика, яка являє собою урок низькоударної аеробіки (без стрибків) для починаючих, з використанням степ-платформи, яка дозволяє виконувати різні кроки та підстрибування на платформі або через неї. Step I – рекомендується для осіб із середнім рівнем підготовки або після проходження курсу Step-Basic. Тут використовується більш складна хореографія, вивчаються нові зв’язки та комбінації. Step II - урок високого рівня інтенсивності. Тренує серцевосудинну та дихальну системи, розвиває витривалість та спеціальну координацію. Протягом аеробної частини, яка триває 40-45 хв. у швидкому темпі виконуються складні зв’язки та блоки, які чергуються з бігом та стрибками на степ-платформі.

Опитування студентів показало, що вони задоволені переліком освітніх компонентів з професійно-орієнтованих методик передбачених освітньою програмою коледжу (81,7% опитаних). 93,5% опитаних здобувачів вищої освіти самостійно обирають освітні компоненти з акцентом на різновиди гімнастика. Переважна більшість студентів вважають, що у них є можливість вивчати у коледжі як традиційні, так і масові види гімнастика (86,1 % опитаних). 56,9% студентів вважають, що в коледжі створені умови для удосконалення власних хореографічні здібності у процесі гурткової та секційної роботи. 67,9% опитаних студентів переконливо стверджують про те що, вони будуть застосовувати на практиці різні види масової гімнастики.

Висновок. Отже, нетрадиційні види гімнастики мають великий педагогічний потенціал. Вони дають можливість вчителю фізичної культури реалізувати основні завдання фізичного виховання з учнями різного віку і статі. Експериментально доведено, що динаміка професійної підготовки студентів коледжу має позитивний характер, який супроводжується розвитком особистісних здібностей студентів. Вважаємо, що найбільш сучасним і

продуктивним напрямом підготовки вчителя для Нової української школи є конверсія спортивно-оздоровчих видів гімнастики в освітньо-професійні програми закладів освіти педагогічного спрямування. Відповідно до цього спостерігається готовність майбутнього вчителя до зміни форм в організації та проведенні уроку фізичної культури з модуля «Гімнастика». Завдання закладу вищої освіти – вдосконалювати та оновлювати систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури відповідно до вимог сучасності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій В. Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при заняттях ритмічною гімнастикою [Електронний ресурс] / В. Г. Бабій // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2014. - № 2. - С. 24–26. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2014_2_6
2. Власюк
3. Воєділова О. М. Вплив занять художньою гімнастикою на формування статодинамічної стійкості та постави як критеріїв здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / О. М. Воєділова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(3). - С. 46-49. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(3)__13
4. Володько В. М. Індивідуальність навчання студентів / В. М. Володько, М. М. Солдатенко // Педагогіка і психологія. – 1994. – № 3 – С. 94–98.
5. Давиденко А. А. Використання естетичної гімнастики у фізичному вихованні дівчаток молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / А. А. Давиденко, Т. С. Литвин // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - Вип. 112(3). - С. 167-170. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(3)__43
6. Дакал Н. А. Основні поняття методології оздоровчої гімнастики студентів [Електронний ресурс] / Н. А. Дакал // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2014. - Вип. 9. - С. 63-66. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_9_17
7. Денисенко Н. Г. Орієнтація на особистість у фізичному вихованні : [навчально-методичний посібник для вчителів – практиків] / Н. Г. Денисенко. – Луцьк : ЛПК, 2009. – 176 с.
8. Кривенко А. П. Організаційно-методичні аспекти уроку (модуль "Гімнастика") в основній школі [Електронний ресурс] / А. П. Кривенко, М. М. Желізний // Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. - 2021. - Вип. 12. - С. 117-121. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2021_12_22/
9. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. № 1. С. 196–200. Moskalenko, N., Alferov, O. (2016). Organizatsiyno-metodichni aspekti suchasnogo uroku fIzichnoyi kulturi [Organizational and methodological aspects of a modern lesson of physical culture]. Sportivniy visnik Pridniprov'ya – Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 1, 196–200 [in Ukrainian].
10. Павленко Т. В. Фізичні вправи оздоровчої гімнастики у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку студентів [Електронний ресурс] / Т. В. Павленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 4. - С. 40-44. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2014_4_10.

11. Соколенко О. І. Значення й місце ритмічної гімнастики у процесі виховання дітей дошкільного віку з порушенням слуху [Електронний ресурс] / О. І. Соколенко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. - 2013. - № 8(1). - С. 122-128. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_8(1)__18
12. Усманова Г. О. Дихальна гімнастика на уроках фізичної культури та її вплив на показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Г. О. Усманова, А. Є. Шевцова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(3). - С. 283-286. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(3)__70
13. Фоменко О. В. Практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій удосконалення фізичної підготовленості студенток у процесі позаудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики [Електронний ресурс] / О. В. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 7. - С. 31-37. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2014_7_7

4. ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ В НУШ

Загальна характеристика комплексів загальнорозвивальних вправ (ЗРВ)

Загальнорозвиваючими вправами (ЗРВ) в гімнастиці вважаються доступні, прості у технічному відношенні елементарні рухи тілом та його частинами, що виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, покращення функціонального стану організму. Завдячуючи своїй доступності ці вправи складають основний зміст занять у різних ланках сучасного фізичного виховання населення. Комплекси (ЗРВ) складають основу ранкової гігієнічної гімнастики, основної ритмічної, виробничої гімнастики. Представники усіх видів спорту використовують ЗРВ у тренуванні як засіб розминки і розвитку

певних фізичних якостей. Велика кількість ЗРВ пояснюється тим, що різноманітні рухи тілом та окремими його частинами застосовуються у різних поєднаннях, урізноманітнюються ступінню м'язового напруження, змінами швидкості, амплітуди і напрямку рухів. Варіативність вихідних та кінцевих положень, застосування різноманітних предметів, обтяжень та приладів також поширюють межі застосування даних вправ. Відносна простота і можливість поступового їх ускладнення дають можливість застосовувати ЗРВ у заняттях із контингентом який відрізняється за віком та рівнем підготовленості.

Оволодіння ЗРВ є школою рухової підготовленості. Починаючи з елементарних, моносуставних рухів учні поступово переходять до більш складних вправ. Етап початкової підготовки в спорті також характеризується застосуванням великої кількості ЗРВ. Дані вправи легко дозуються, дозволяють цілеспрямовано та вибірково впливати на певні м'язові групи. Особливого значення мають ЗРВ у формуванні правильної постави. Безперечно, у діяльності викладача фізичного виховання знання, вміння та навички, пов'язані з використанням такого універсального засобу, як ЗРВ, повинні займати значне місце. Грамотне використання ЗРВ у заняттях з різним контингентом передбачає: - володіння значним спектром конкретних вправ (вміння демонструвати, термінологічно правильно називати); - знання характеру кожної вправи, її спрямованості; 5 - вміння складати комплекси вправ в залежності від завдань; - вміння навчати та організовувати заняття ОРУ різними способами (використовуючи розповідь, показ, завдання, ігровим способом і т.і.); - володіння методами організаціями занять ЗРВ; - вміння дозувати навантаження в зв'язку з станом тих, хто займається, та завданнями які вирішуються.[1]

Методичні особливості складання комплексів ЗРВ. На заняттях з фізичної культури загальнорозвиваючі вправи використовуються у вигляді окремих вправ, серії вправ,у виді спеціально упорядкованих комплексів. Вправи чи серії з них використовуються для розвитку рухових здібностей, організації та

[1] Воєнчук М.М.. Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики: теорія, методика, практичні рекомендації. - методичні рекомендації для студентів спеціальності 6.010100, 7.010103 „Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура"

проведення підготовчої частини заняття або у заключній частині уроку. Комплекси загальнорозвиваючих вправ є основою ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки або фізкультпаузи. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки 6 та фізкультпаузи, підготовчої або заключної частин уроку фізичної культури. При складанні комплексів, передусім, треба визначити цілбову спрямованість, зміст і обсяг вправ, що будуть включені до комплексу, визначити їх кількість, яка може варіювати від 5 до 15; фізкультхвилинка — 5—6 вправ, ранкова гімнастика — 8—10, підготовча частина уроку — 8—15 вправ). При підборі вправ до комплеку необхідно керуватися такими правилами: 1. Вправи мають відповідати призначенню комплексу, тобто бути чітко зорієнтованими на те, з якою метою й для вирішення яких завдань вони будуть застосовуватися (наприклад, вправи для комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки, фізкультпаузи або підготовчої частини уроку). 2. Вправи повинні бути підібрані так, щоб вони всебічно впливали на всі групи м‘язів, органи і системи організму. В комплекси повинні включатися вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами, тобто оцінювати рухи в просторі, за часом і ступінню м’язових зусиль. 3. Вправи повинні бути доступними, тобто відповідати віковим, морфофункційним особливостям тих, хто займається, змісту навчальної програми. Треба враховувати й те, що загальнорозвиваючим вправам навчають,суворо дотримуючись правила «від простого до складного» і «від легкого до важкого».[2]

При визначенні послідовності вправ ослідовне вивчення вправ забезпечує позитивний результат в роботі. у комплексі, рекомендується дотримуватися таких правил:

1. Започатковує комплекс вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо й тому, що

[2] Воєнчук М.М.. Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики: теорія, методика, практичні рекомендації. - методичні рекомендації для студентів спеціальності 6.010100, 7.010103 „Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура”

створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

2. Другою і третьою повинні бути прості за структурою вправи, але при виконанні яких задіяні великі м'язові групи (ходьба на місці із високим піднімання стегна, присідання, нахили вперед, рухи руками, випади із нахилами та ін). Ці вправи загального впливу активізують діяльність усіх органів і систем організму, що є важливим для підготовки організму до наступної діяльності.

3. Далі в комплекс включаються вправи при виконанні яких чергується робота різних м'язових груп (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). До того ж у роботу повинні включатися послідовно рухи різними частинами тіла. Наприклад, послідовність у першій серії вправ може бути такою — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного пресу, ніг. Друга і третя серія вправ пропонуються у тій же послідовності, але із збільшенням амплітуди, інтенсивності та ступінню м'язових зусиль. Таке чергування вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови активного відпочинку м'язів які виконували роботу.

4. Наступними в комплекс включаються 2-3 вправи для всіх частин тіла з різною мірою інтенсивності.

5. Наприкінці комплексу повинні мати місце вправи помірної інтенсивності, та відновлення дихання. Завершується комплекс вправою на відчуття правильної постави. Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз; вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких больових відчуттів.

Методика конструювання комплексів загальнорозвиваючих вправами (ЗРВ)

1. Спосіб навчання в цілому за показом. Викладач спочатку демонструє вправу в цілому, потім подає команду: «Вихідне положення прийняти!». Після

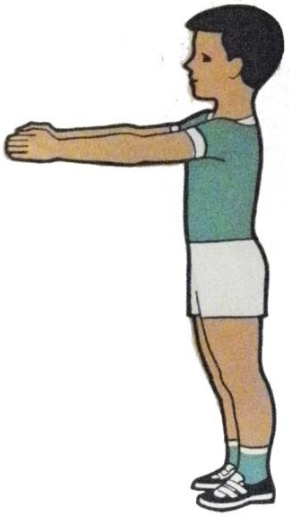
цього, подається команда: «Вправу почи-НАЙ!». Викладач виконує вправу, стоячи перед групою, дзеркально, що значно полегшує виконання учнями вправи. ЗРВ рекомендується проводити за під рахунком. Частіше це 4 або 8 рахунків. Це пов'язано із музичним супроводженням. При навчанні ЗРВ «за показом », одночасно надаються пояснення – які рухи і на який рахунок виконуються. Закінчується вправа по команді «Стій!», яка подається замість останнього рахунку. При роботі з дітьми молодшого шкільного віку команди можуть замінюватися на розпорядження: «Прийміть вихідне положення», «Виконуйте вправу, як я», «Закінчити вправу».

2. Спосіб навчання в цілому за описом. Цей спосіб застосовують при навчанні простим за координаційною структурою вправам або з метою активізації уваги учнів. Викладач описує вправу, вказує вихідне положення, і коротко пояснює послідовність виконання дії на кожний рахунок. По ходу виконання вправи рекомендується підказувати основні дії замість підрахунку, але в ритмі і темпі вправи. Наприклад, замість «один-два-три—чотири» сказати: «Нахил—випрямитись—присісти—встати».

3. Спосіб навчання розчленований. Цей спосіб використовується для навчання більш складним за координацією ЗРВ. Після команди «Вихідне положення прийняти!» викладач подає команди, розділяючи кожний рахунок паузами. Наприклад:«Праву назад на носок, руки вгору — виконуй раз!». «Упор присівши на лівій, праву в сторону — виконуй два!». «Змінити положення ніг — виконуй три!». «Вихідне положення — виконуй чотири!». Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок зміни: — кількості вправ; — змісту вправ; — інтервалу відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження); 9 — кількості повторень (як правило кожну вправу повторюють 4, 8, 12, 16 раз); — темпу (більш швидкий темп вправи, як правило має і більше навантаження); — вихідних положень. Дозування вправ у комплексах ЗРВ здійснюється відповідно рівня фізичної підготовки учнів, їх віку, статі і завдань, які вирішуються з даним контингентом і на конкретному занятті.

5.ВИВЧАЄМО ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ

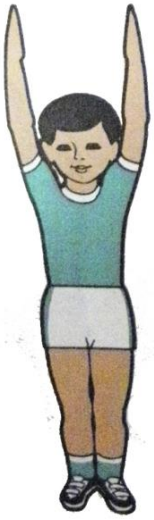
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



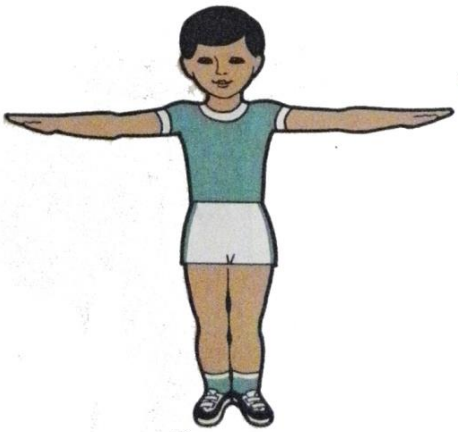
1) руки вперід

2) руки перед грудьми

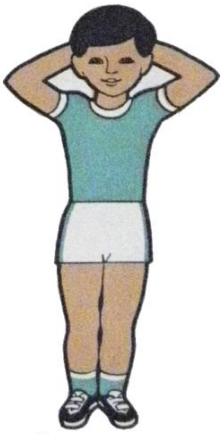
3)руки до плечей



4) руки вгору

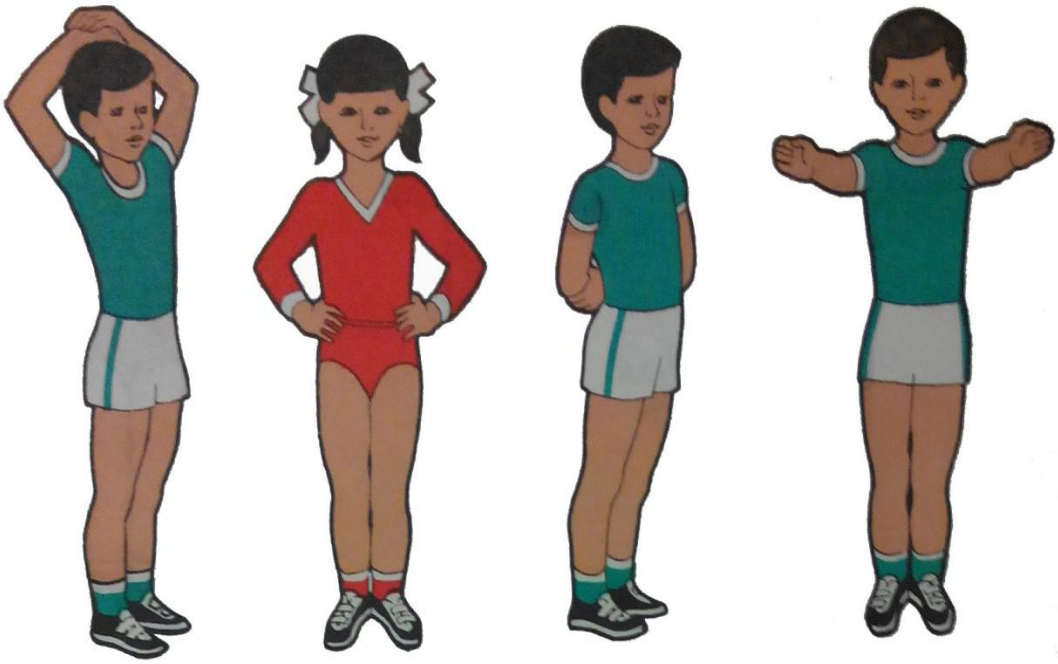


5) руки в сторони

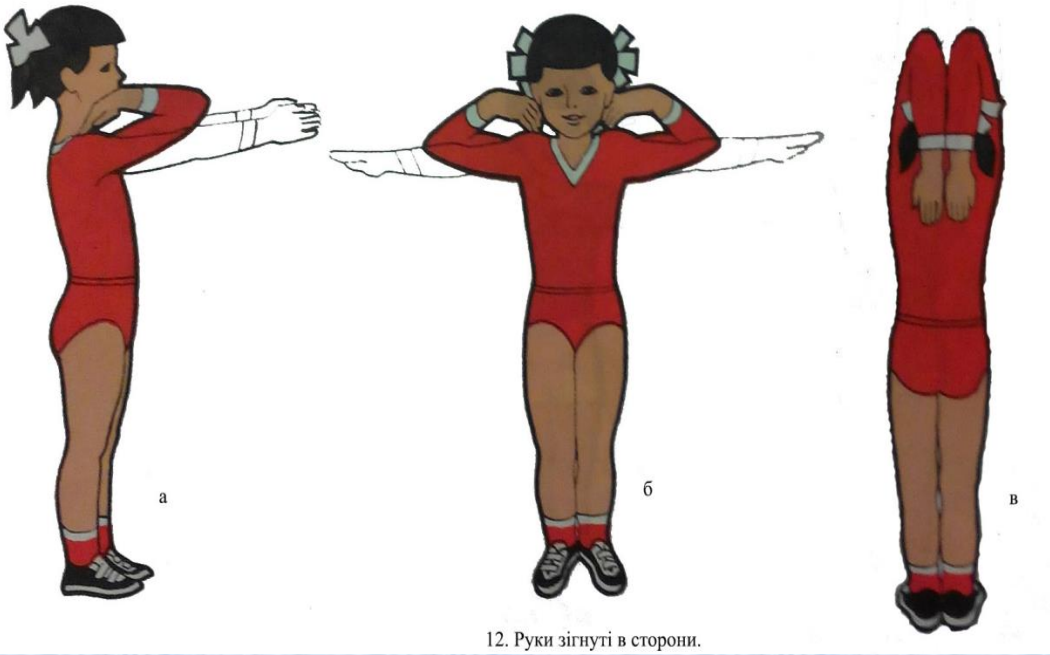


6) руки за голову

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



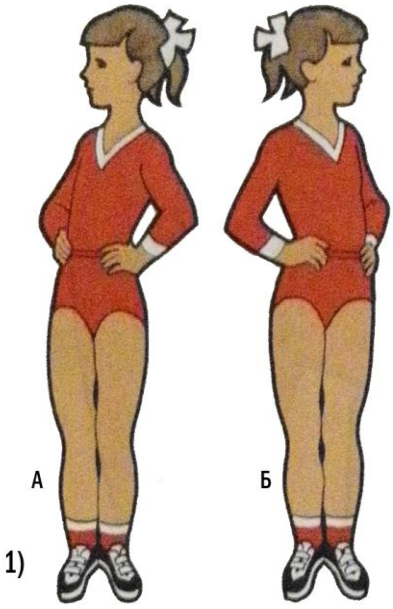
7. Руки на голову. 8. Руки на пояс. 9. Руки за спину. 10. Руки вперед в сторони.



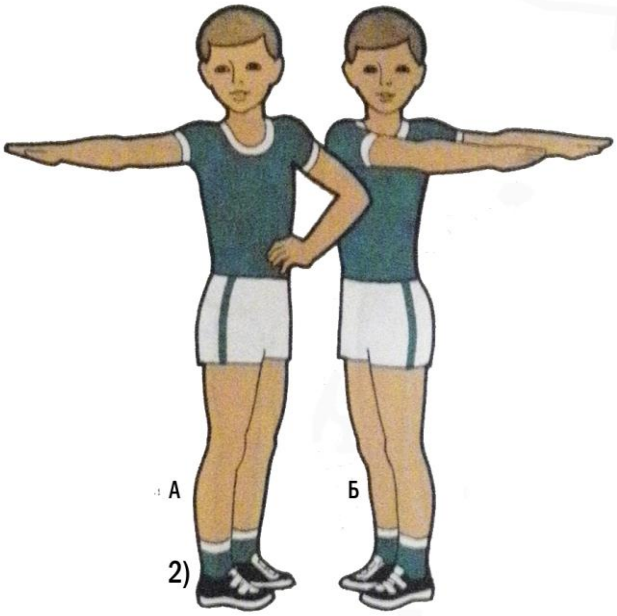
а б в

12. Руки зігнуті в сторони.

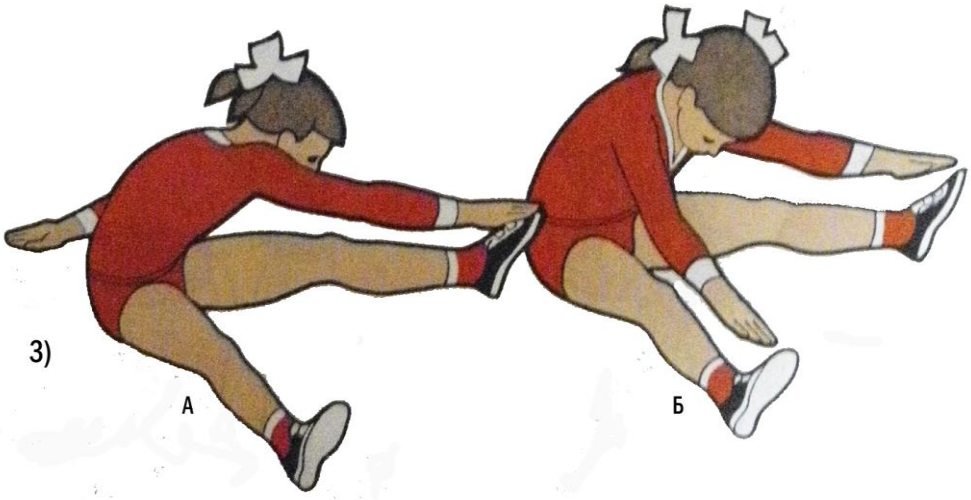
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА ТА ГОЛОВИ



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



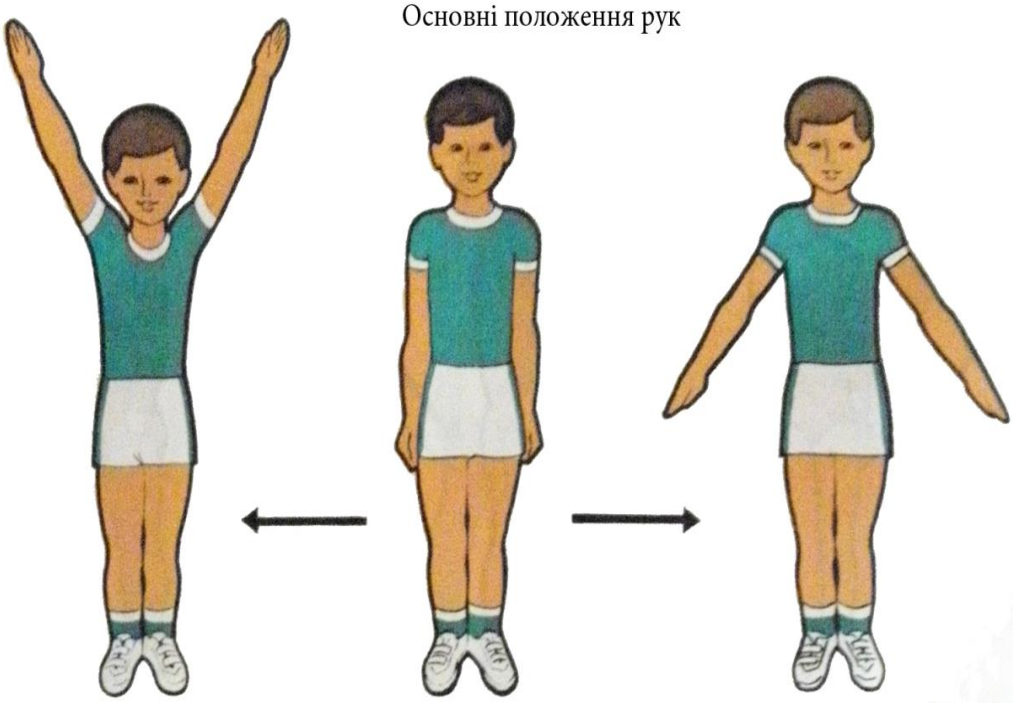
2) ПОВОРОТИ ТУЛУБА З ВІДВЕДЕННЯМ РУК
А) В ПРАВО
Б) В ЛІВО



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

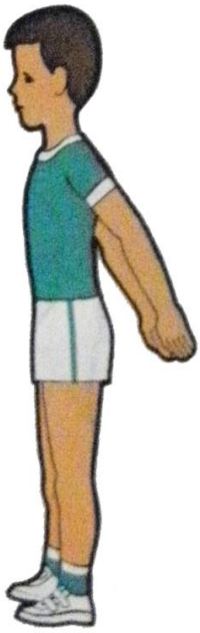
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ

Основні положення рук



1)Руки вгору- на зовні

2) руки в сторони- донизу



3) руки назад

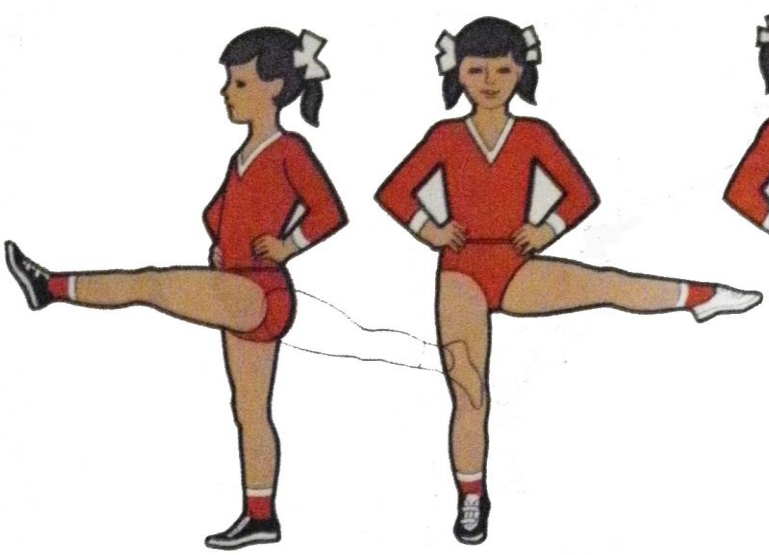
а) б)

4) асиметричні рухи руками.

а) одна рука вперед, інша за голову

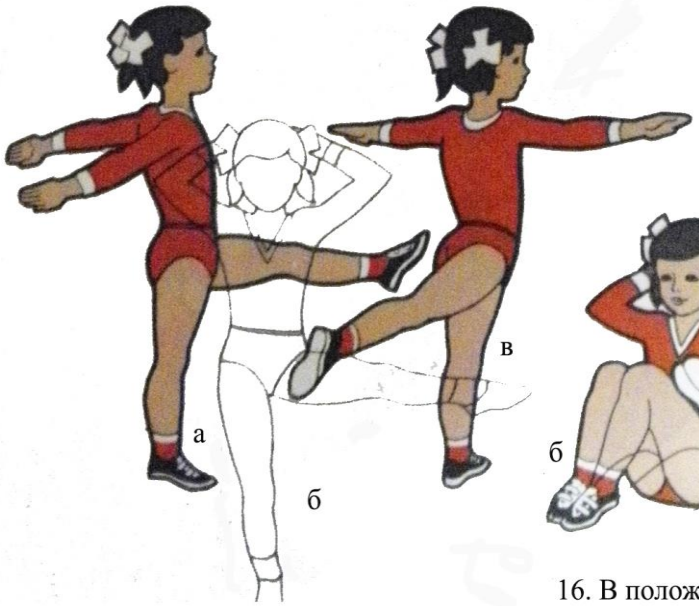
б) одна рука вгору, інша на пояс

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ

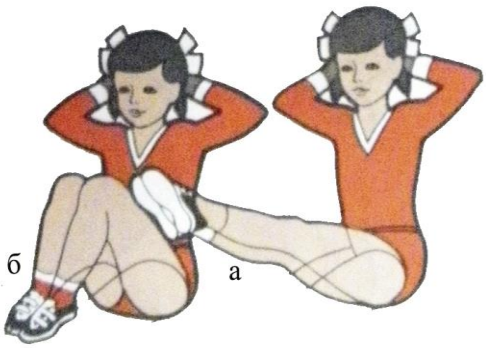


13. Піднімання прямої ноги: а) вперед (назад); б) в сторону.

14. Піднімання зігнутої правої (лівої) ноги вперед.



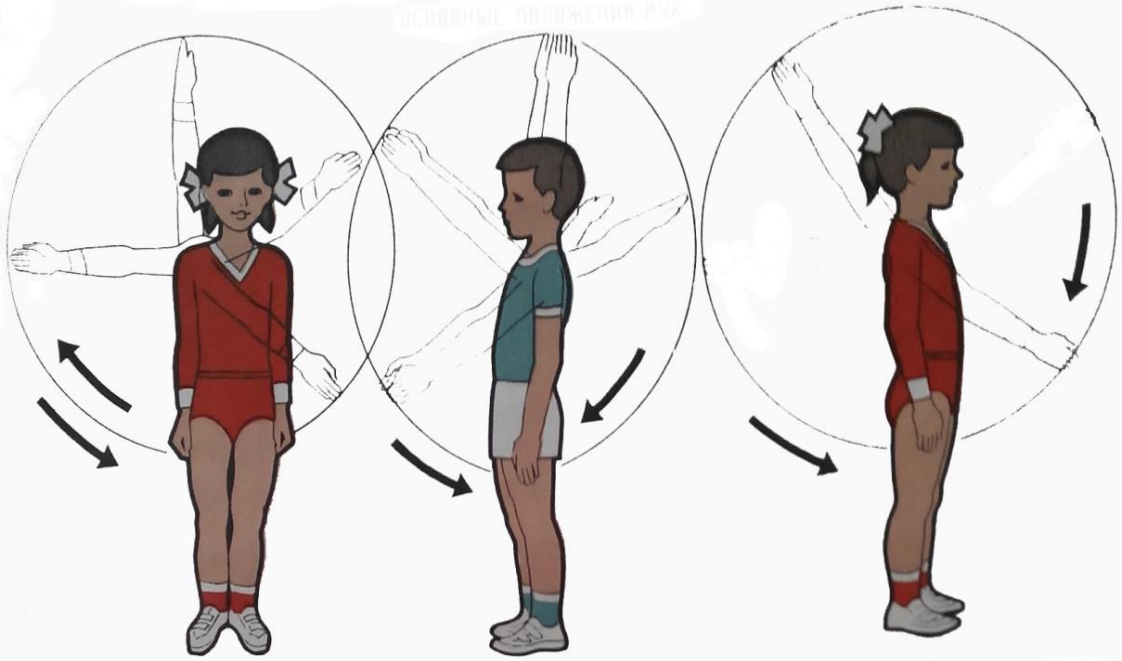
15. Мах ногою: а) вперед; б) в сторону; в) назад.



16. В положенні сидячи:
а) піднімання і опускання прямих ніг;
б) згинання і розгинання ніг вперед.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ

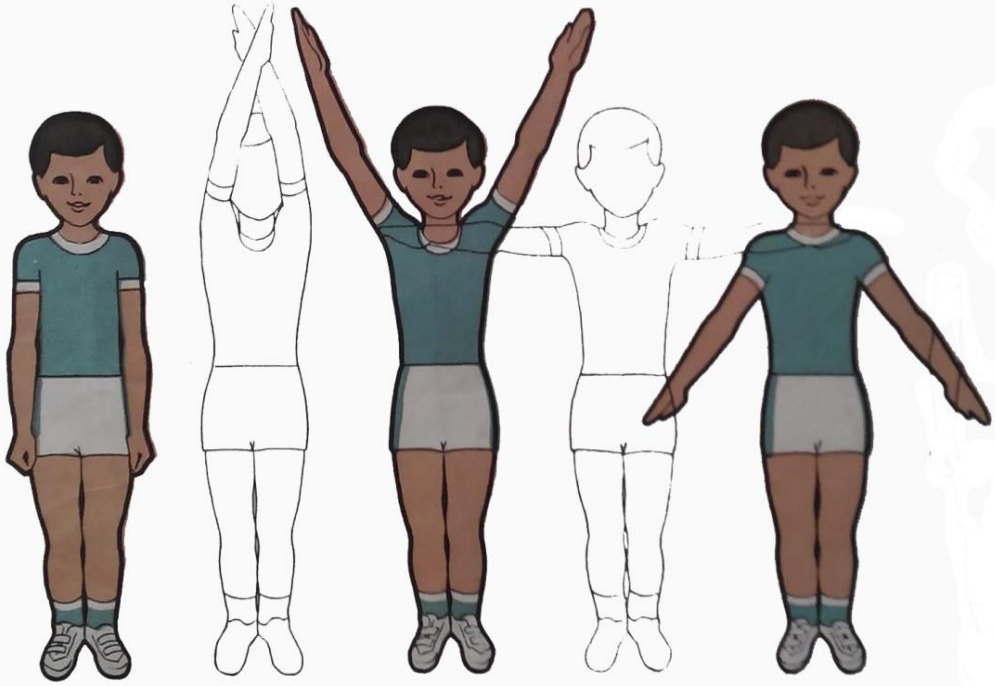
Основні положення рук



18. Колові рухи однією рукою в лицьовій площині.

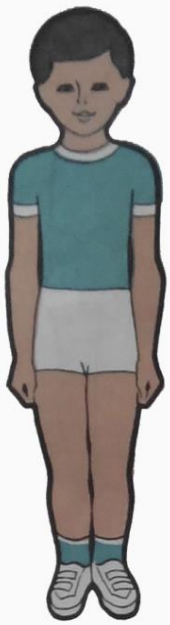
19. Колові рухи двома руками в боковій площині.

20. Колові рухи однією рукою в боковій площині.



21. Колові рухи обома руками в лицевій площині.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕНГНЯ І РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА, ГОЛОВИ



1. Основна стійка.

2. Стійка ноги нарізно.

3. Упор присівши.

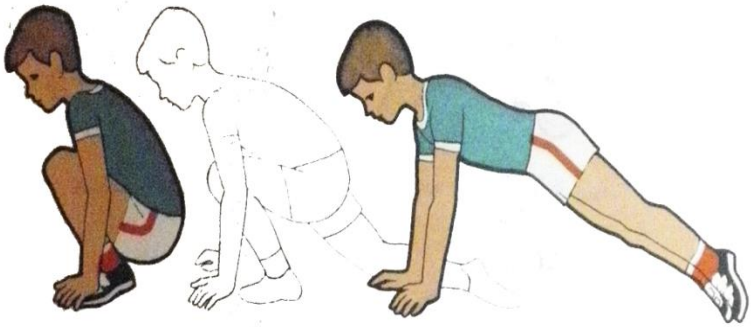
4. Виставлення прямої ноги на носок:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК ТА НІГ

ПОЛОЖЕННЯ НІГ

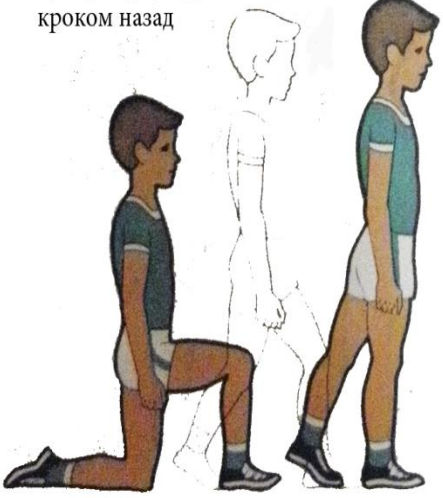
1) упор присівши на одній нозі, інша в сторону

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



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

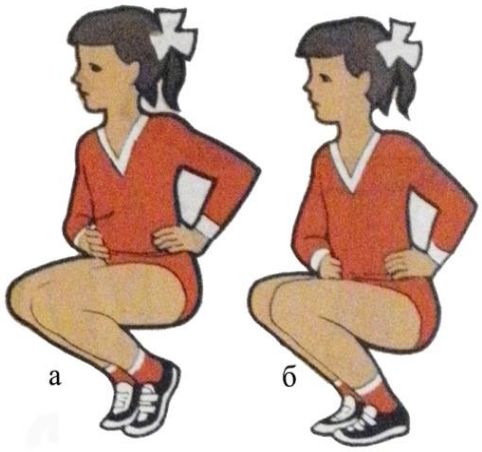
4) перехід на одне коліно кроком назад



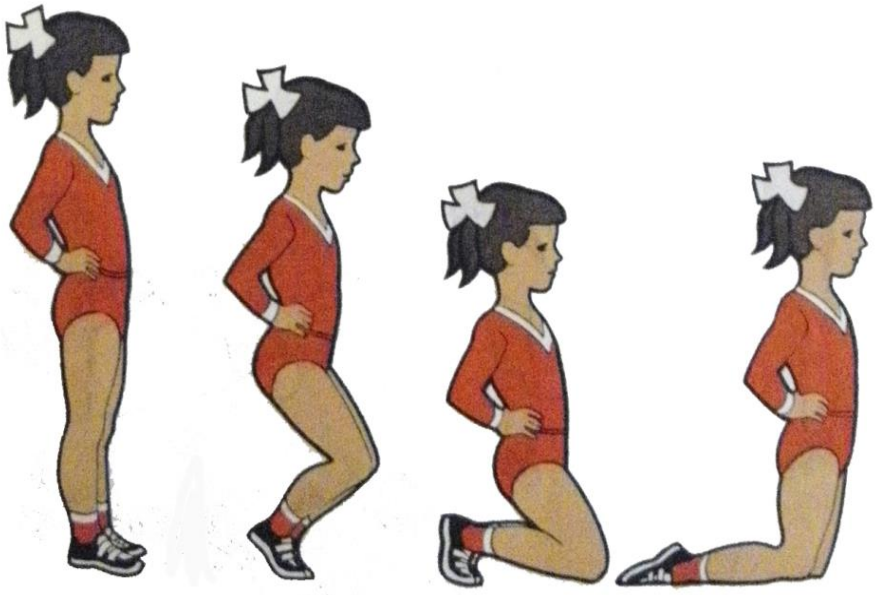
5) прехід на одне коліно кроком вперед

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І РУХИ РУК, НІГ,ТУЛУБА ТА ГОЛОВИ

10. Напівприсід.

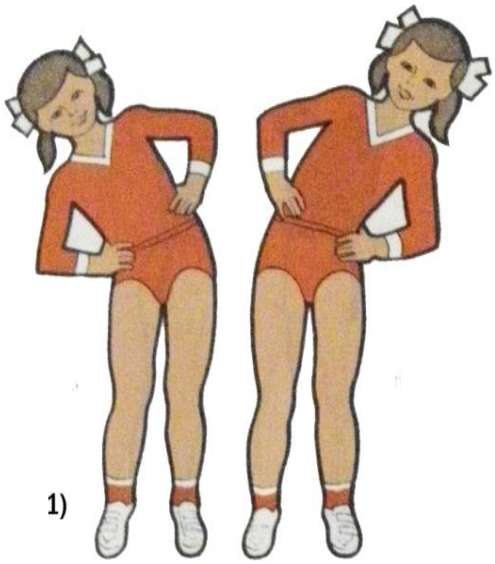


11. Присіди:
а) на носках;
б) на всій ступні.



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

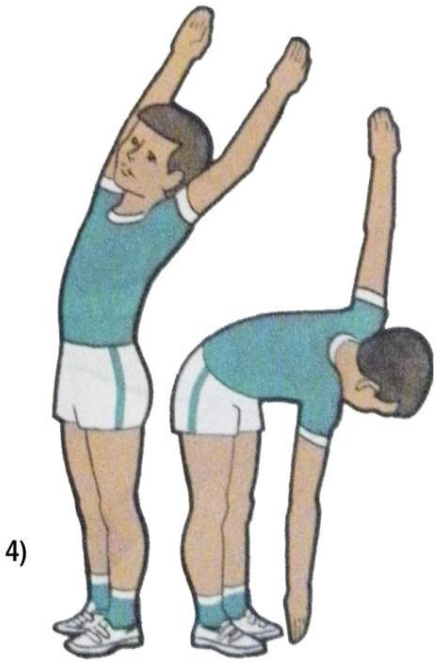
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА РУХИ РУК, НІГ, ТУЛУБА ТА ГОЛОВИ



1) НАХИЛ ТУЛУБА
А) ВПРАВО
Б) ВЛІВО

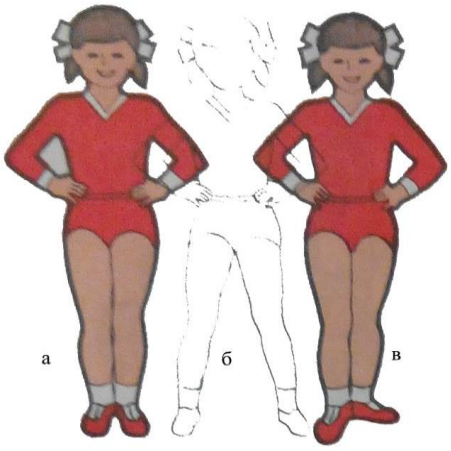
2) НАХИЛ ТУЛУБА
А) ВПЕРЕД
Б)НАЗАД

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

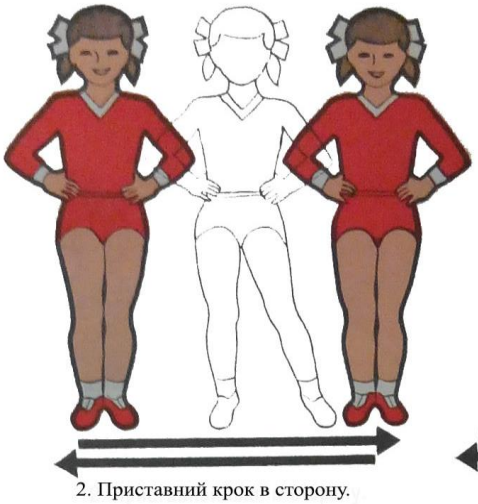


4) Нахили тулуба вперед і назад з поєднанням рухів рук.

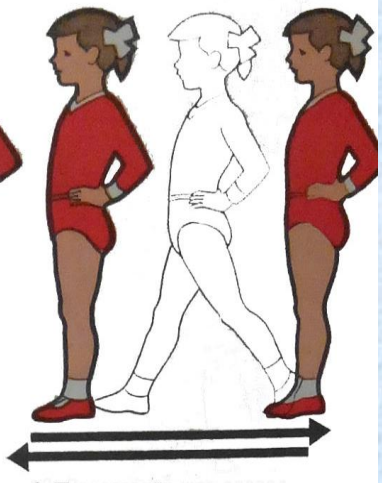
Танцювальні вправи



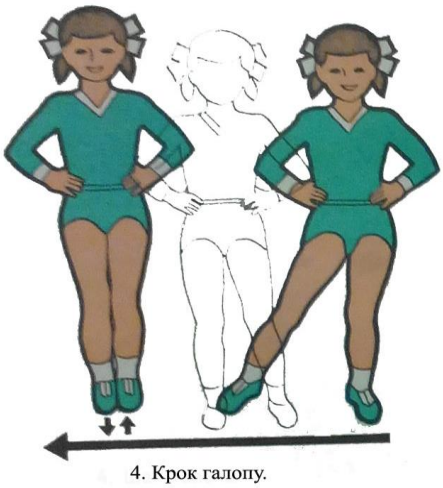
1. Танцювальні позиції:
а) перша; б) друга; в) третя.



2. Приставний крок в сторону.

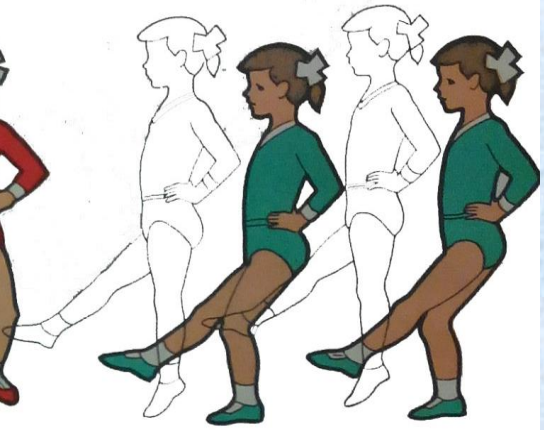


3. Приставний крок вперед.

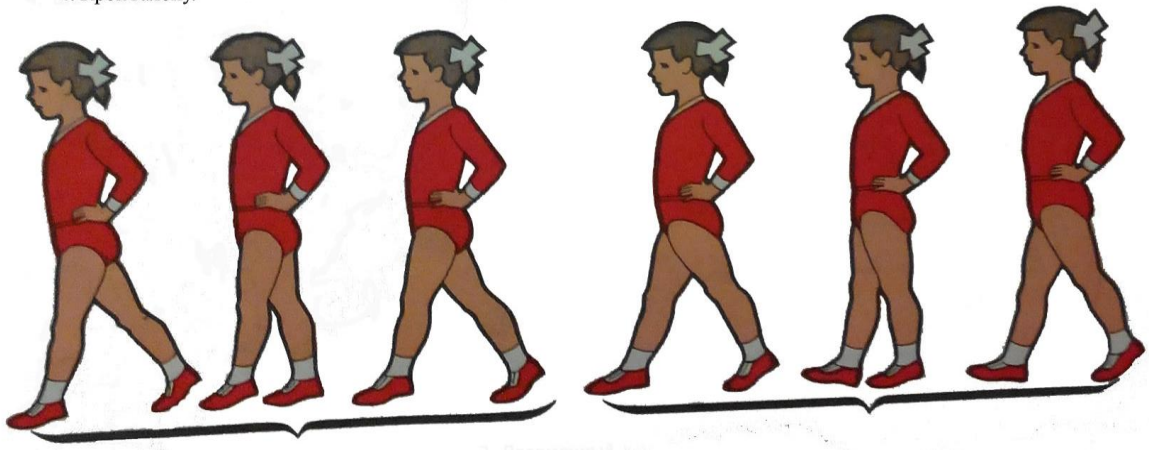


4. Крок галопу.

5. Притупування.

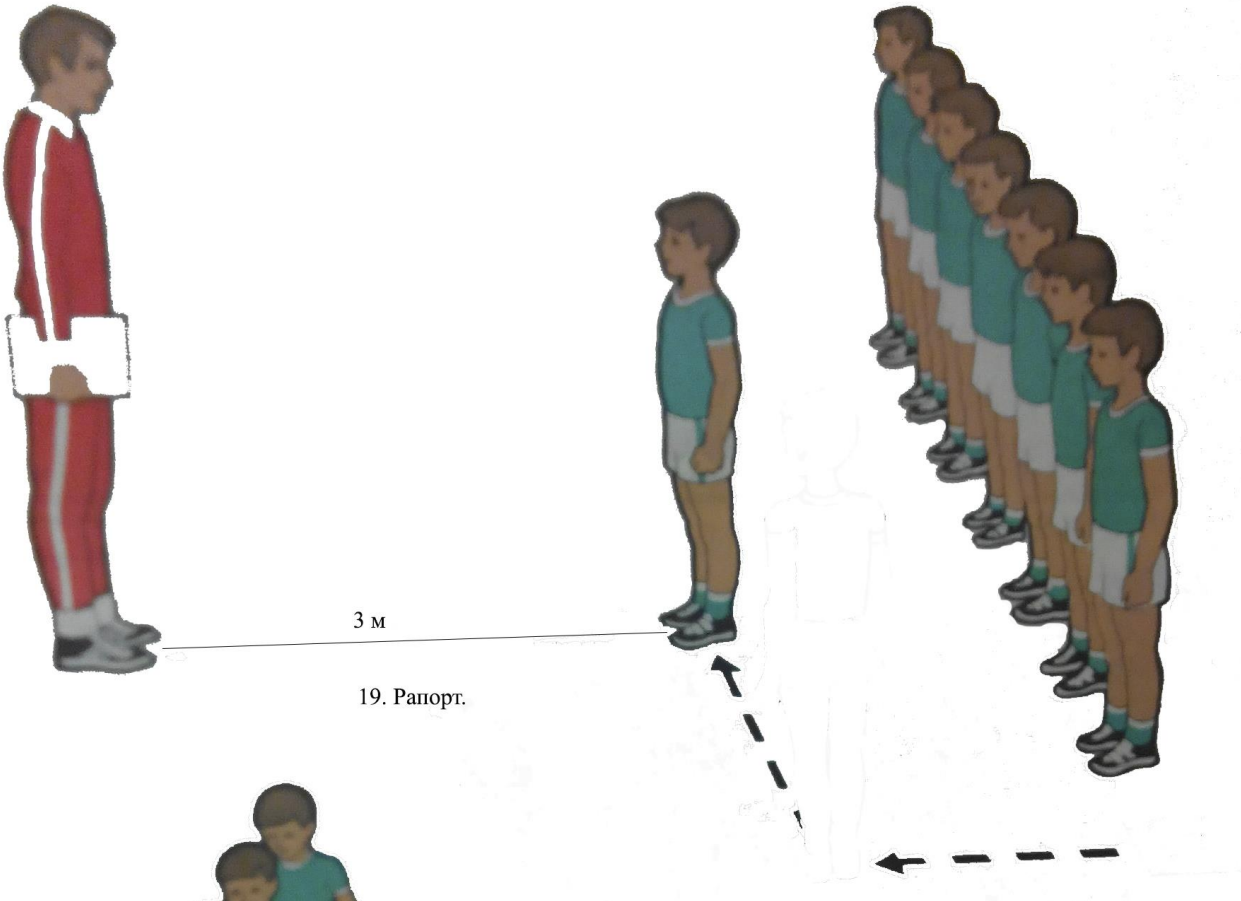


6. Крок з підскоком (полька).

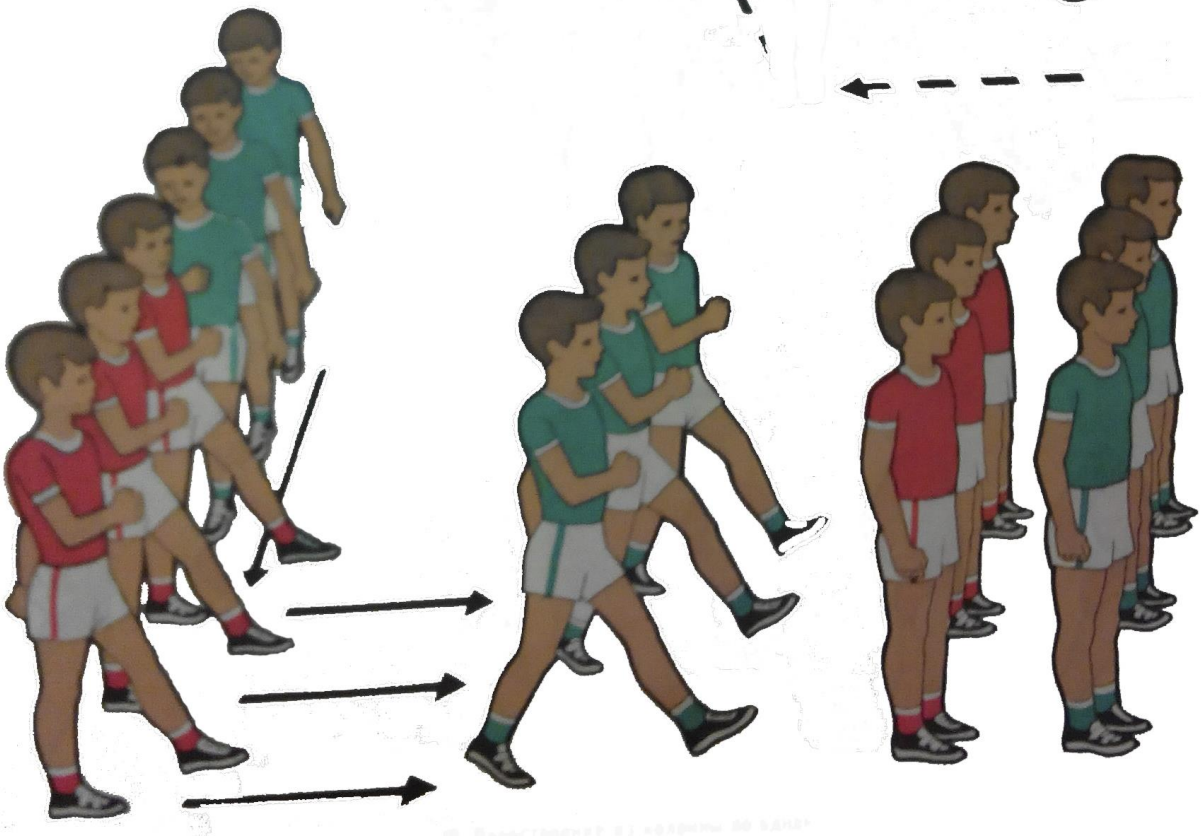


7. Поперемінний крок.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ

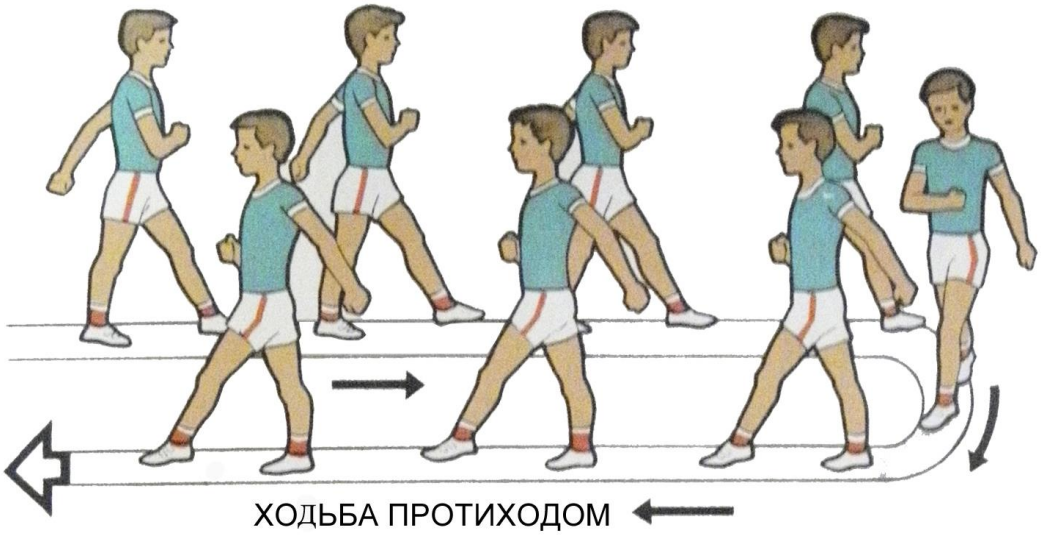


19. Рапорт.

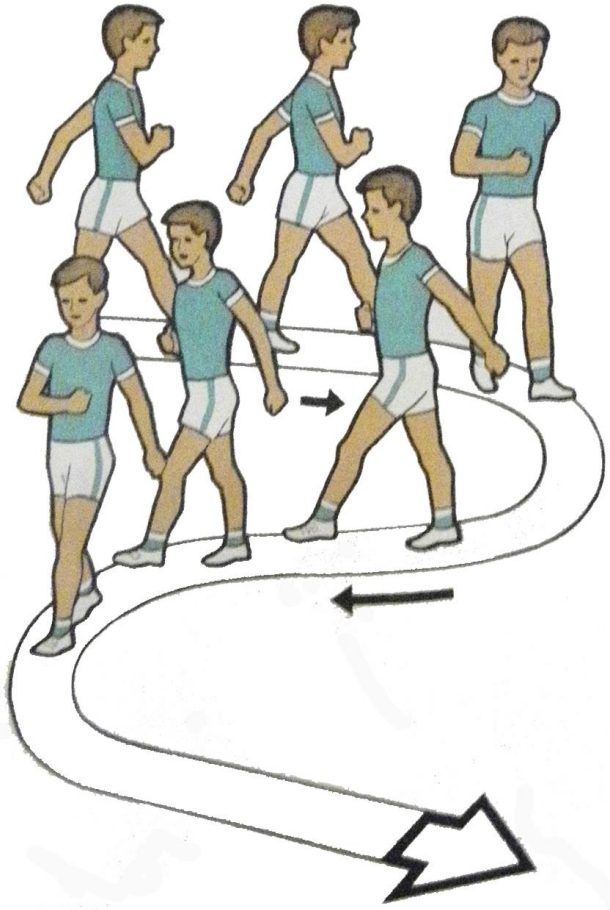


18. Перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири).

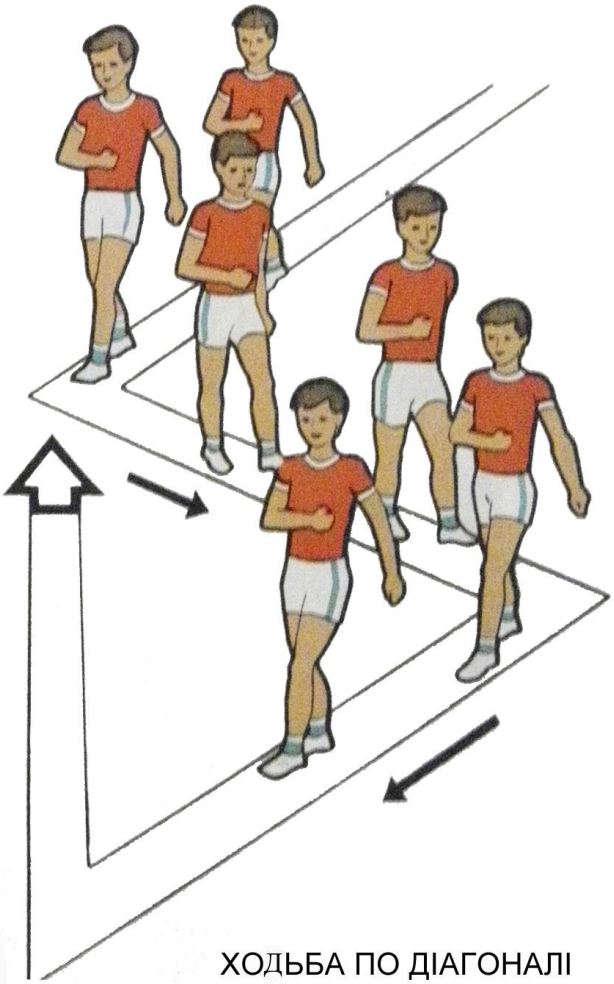
СТРОЙОВІ ВПРАВИ



ХОДЬБА ПРОТИХОДОМ

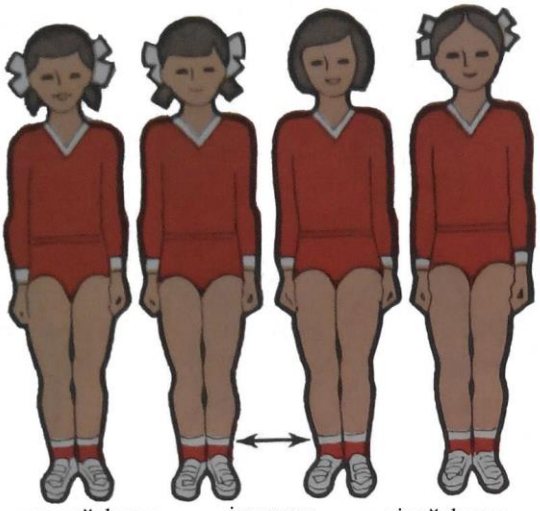


ХОДЬБА “ЗМІЙКОЮ”

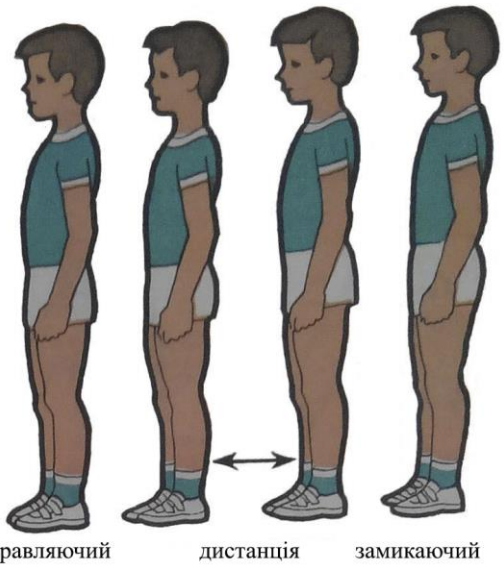


ХОДЬБА ПО ДІАГОНАЛІ

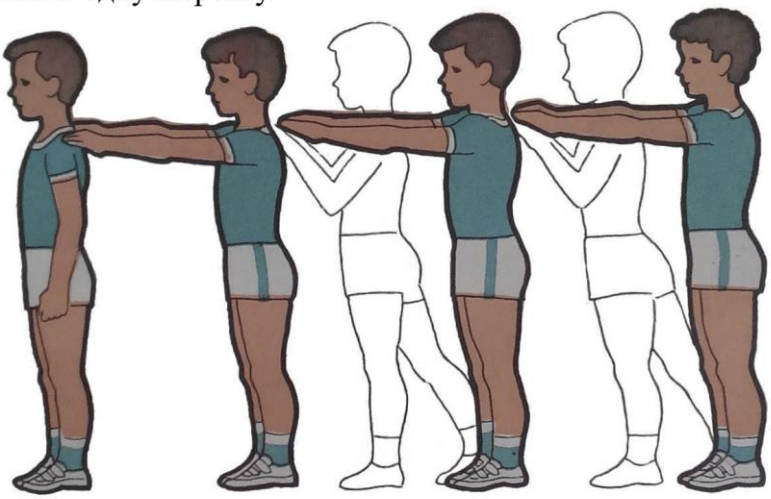
СТРОЙОВІ ВПРАВИ



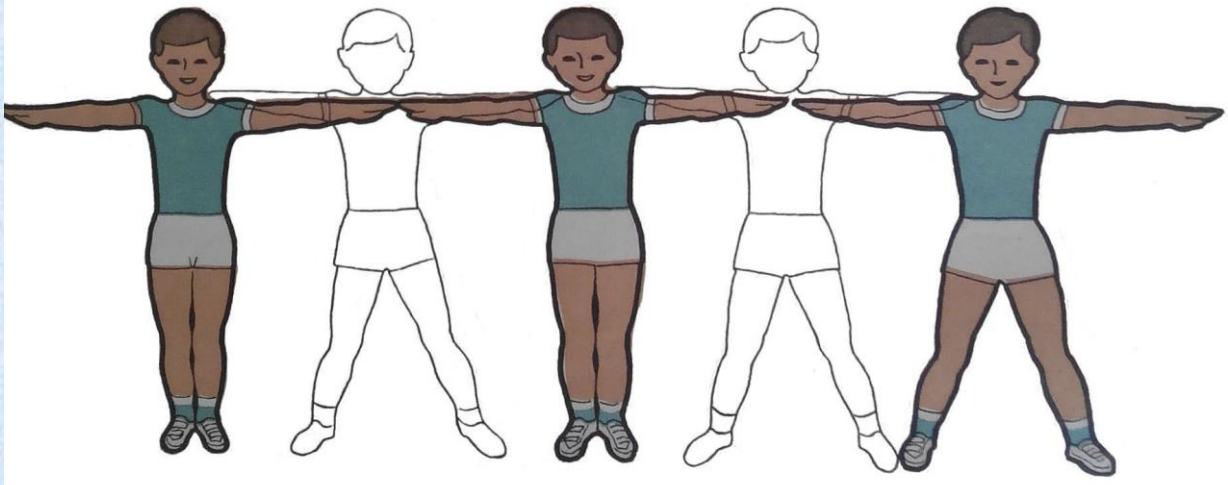
1. Шикування в одну шеренгу.



2. Шикування в колону по одному.

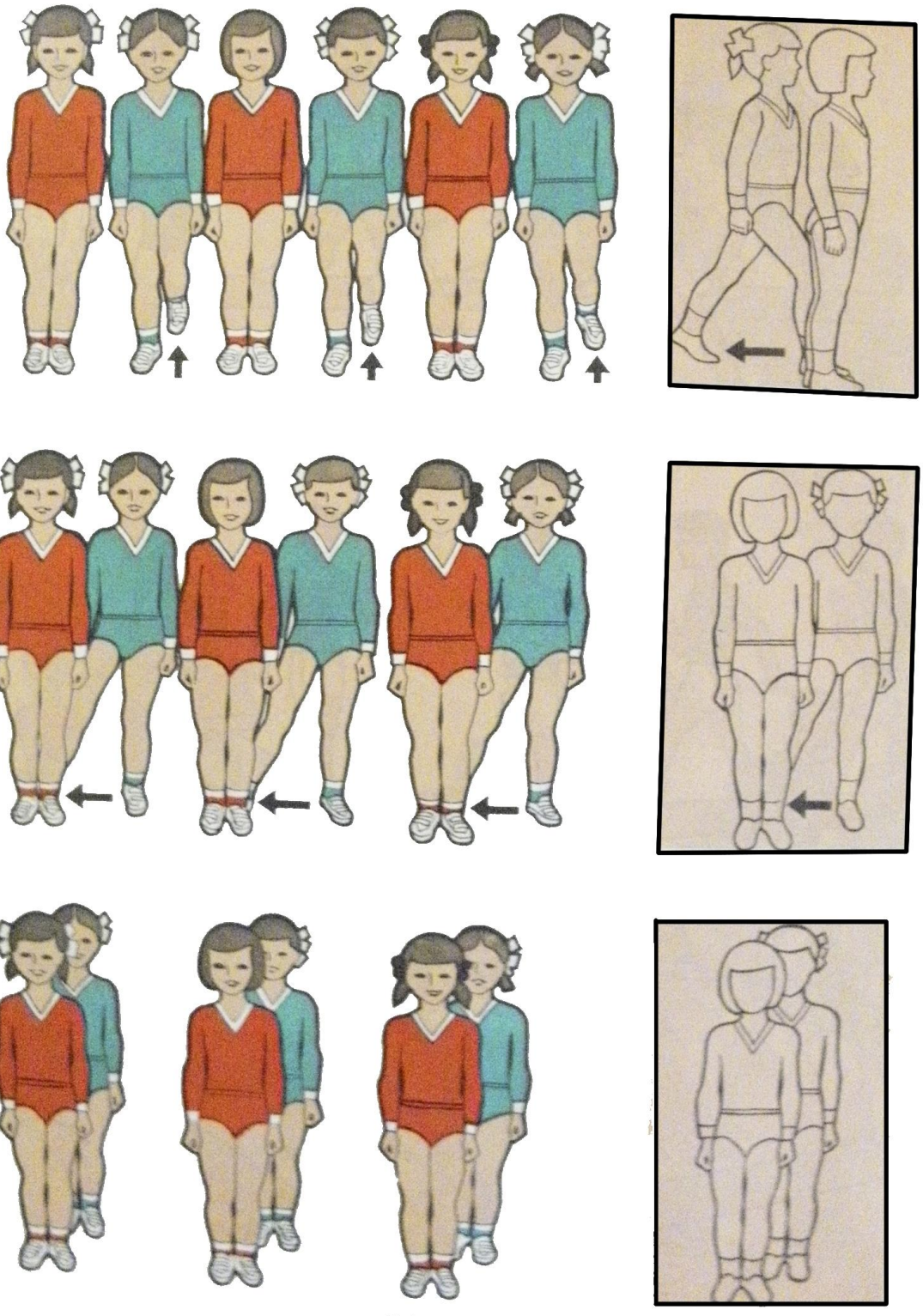


3. Розмикання на витянуті руки вперед в колоні.



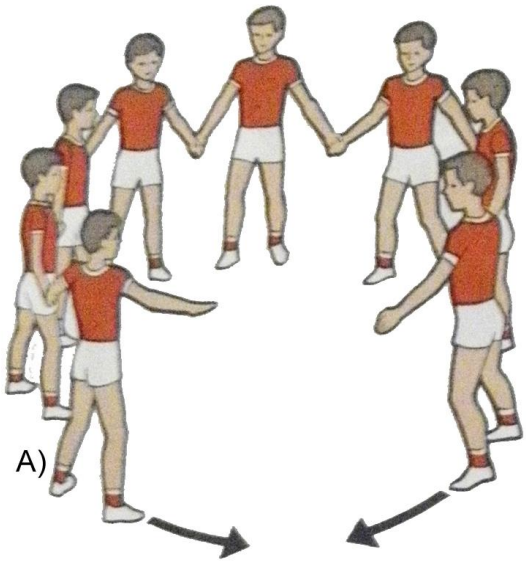
4. Розімкнення на витянуті руки в сторони в шерензі.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ

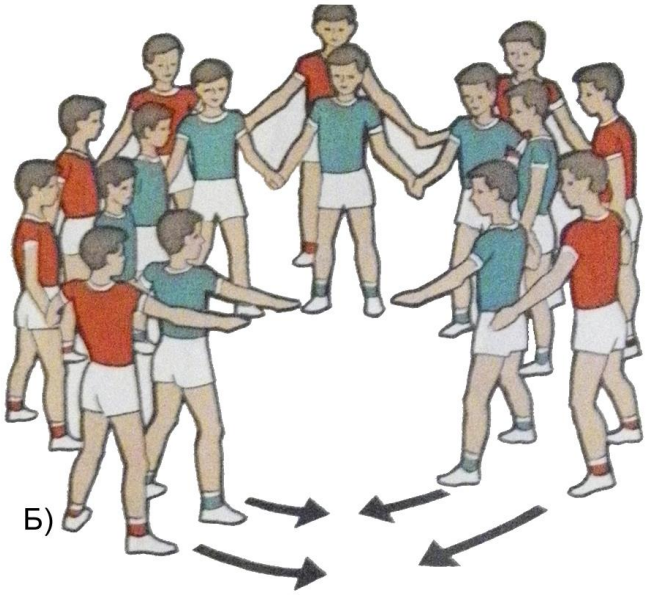


ПРЕШИКУВАННЯ З ОДНІЄЇ ШЕРЕНГИ В ДВІ

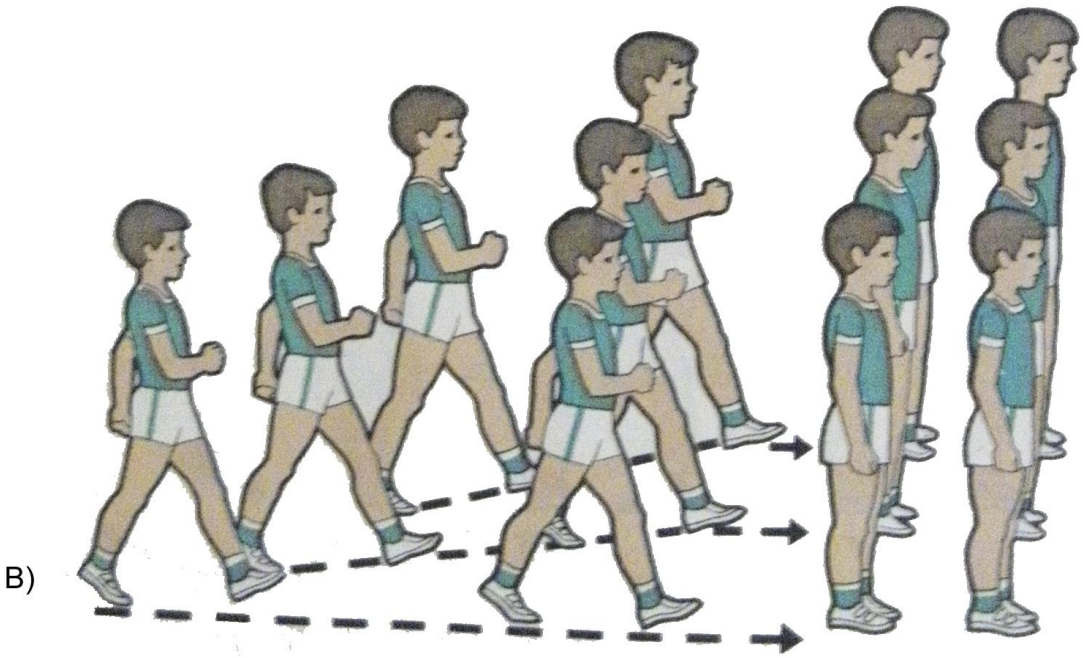
СТРОЙОВІ ВПРАВИ



А) ПЕРЕШИКУВАННЯ З ШЕРЕНГИ В КОЛО ВЗЯВШИСЬ ЗА РУКИ

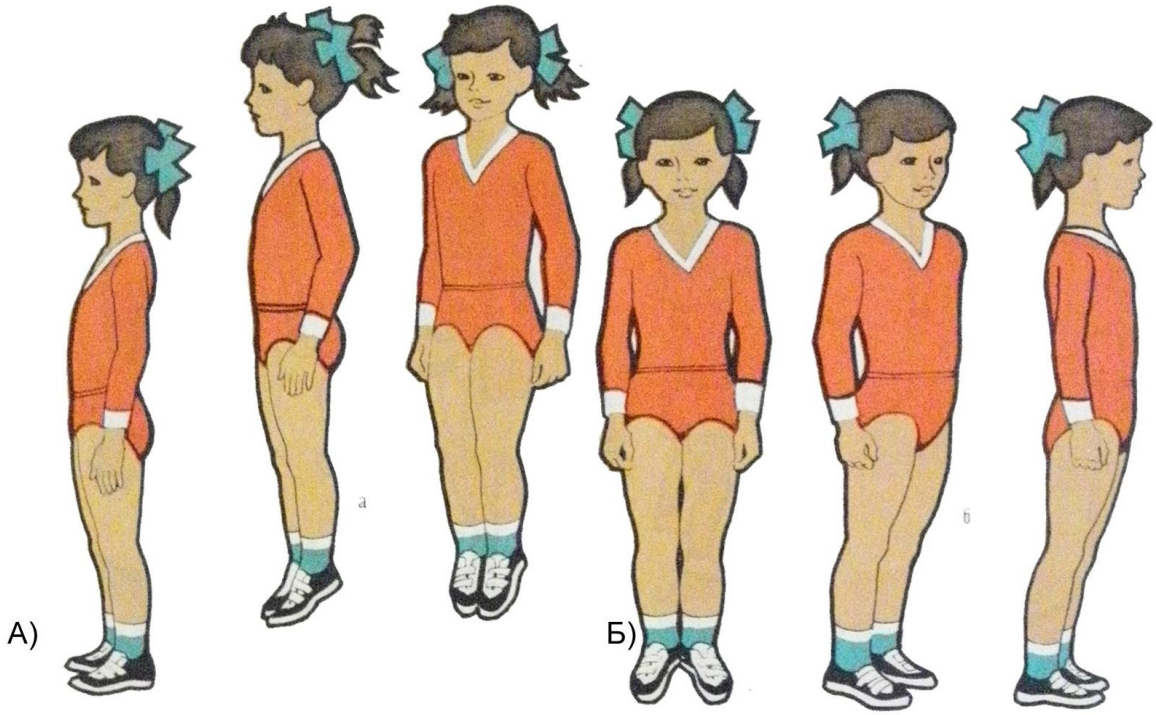


Б) ПЕРЕШИКУВАННЯ З ДВОШЕРЕНГОВОГО СТРОЮ, В ДВА КОЛА

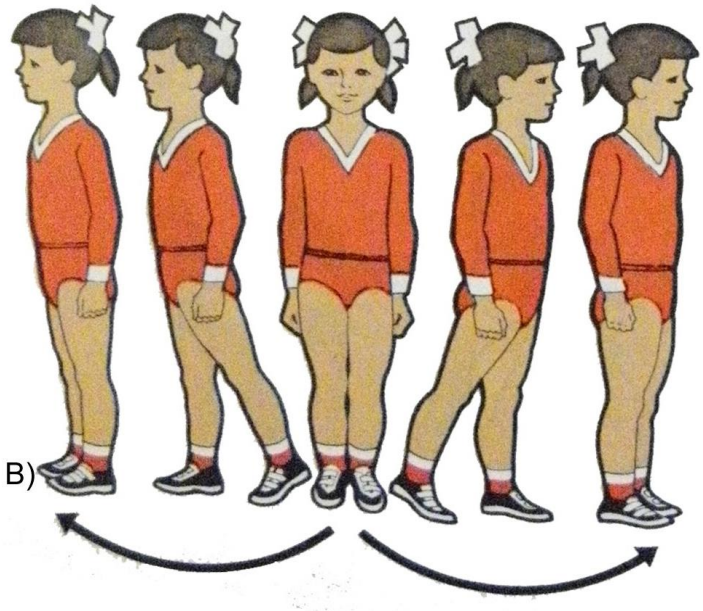


В) ПЕРЕШИКУВАННЯ З КОЛОНИ ПО ОДНОМУ В КОЛОНУ ПО ТРИ (ЧОТИРИ) ПО ЗАВДАННЮ

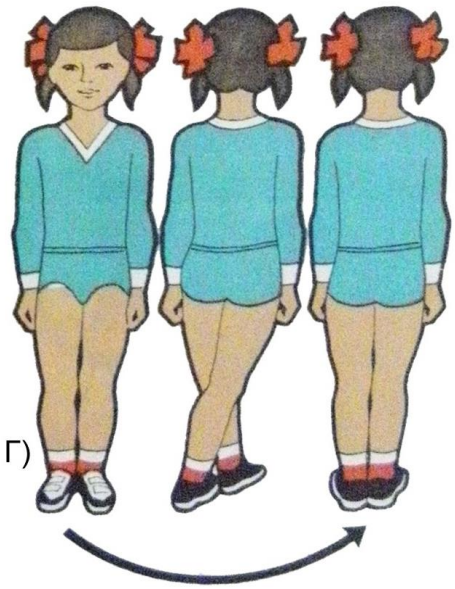
СТРОЙОВІ ВПРАВИ



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

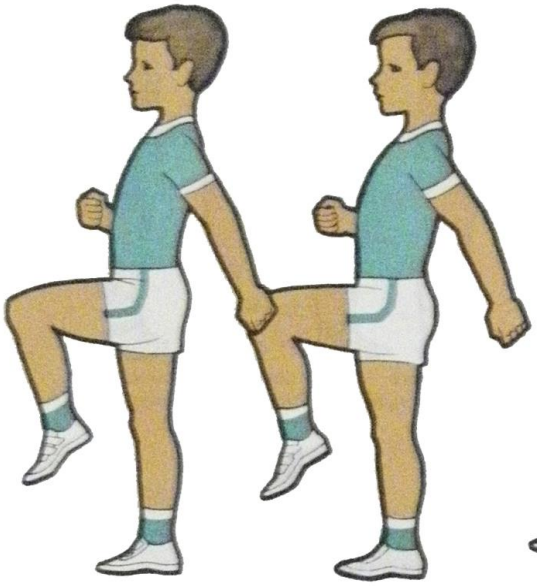


В) ПОВОРОТИ ПРАВОРУЧ ТА ЛІВОРУЧ

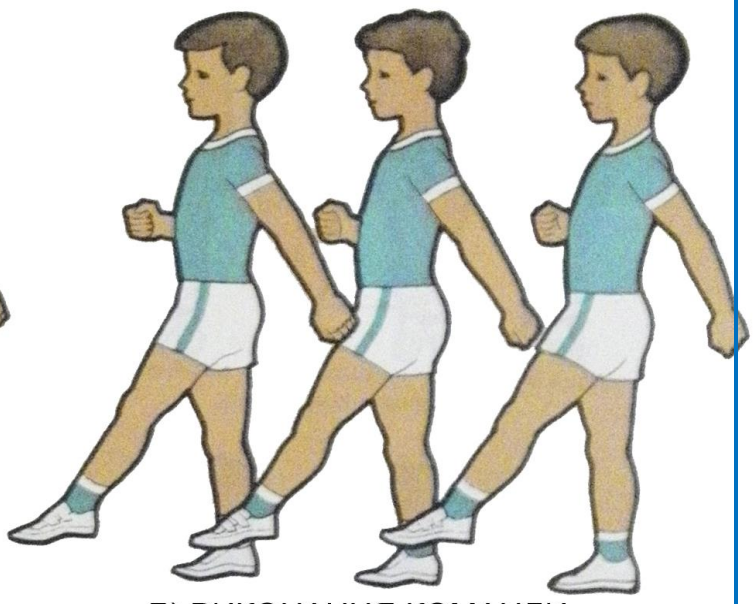


Г) ПОВОРОТ КРУГОМ

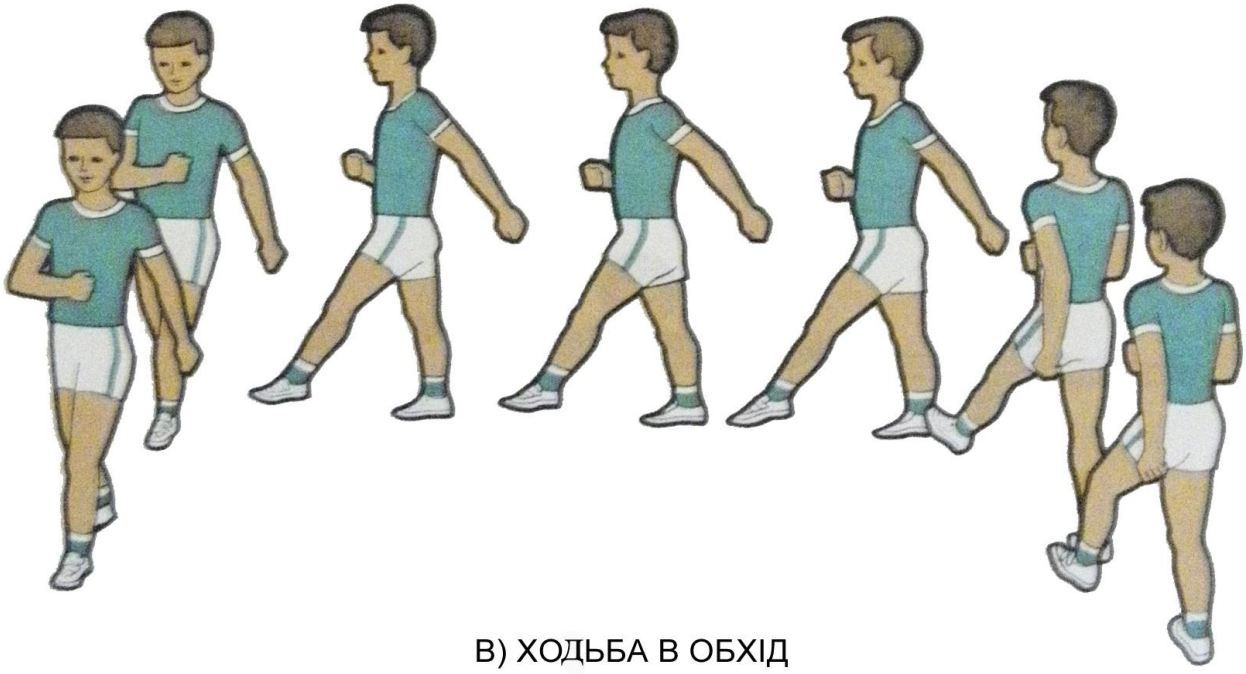
СТРОЙОВІ ВПРАВИ



А) ВИКОНАННЯ КОМАНДИ
“НА МІСЦІ,КРОКОМ РУШ!”



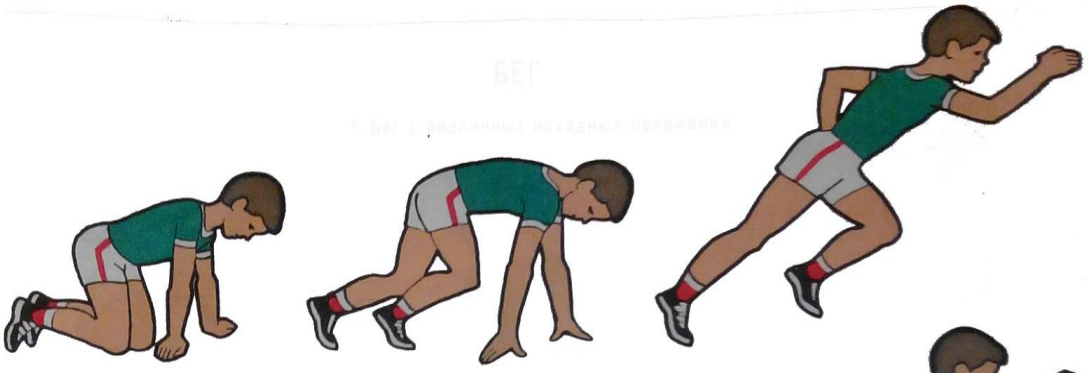
Б) ВИКОНАННЯ КОМАНДИ
“КРОКОМ,РУШ!”



В) ХОДЬБА В ОБХІД

БІГ

1. Біг з різних вихідних положень:



а) з упору стоячи на колінах;

б) з упору присівши;

в) сидячи спиною до напрямку руху;

г) лежачи на спині.

2. Схема «човникового» бігу.

БІГ

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

5. Біг з високим підніманням стегн.

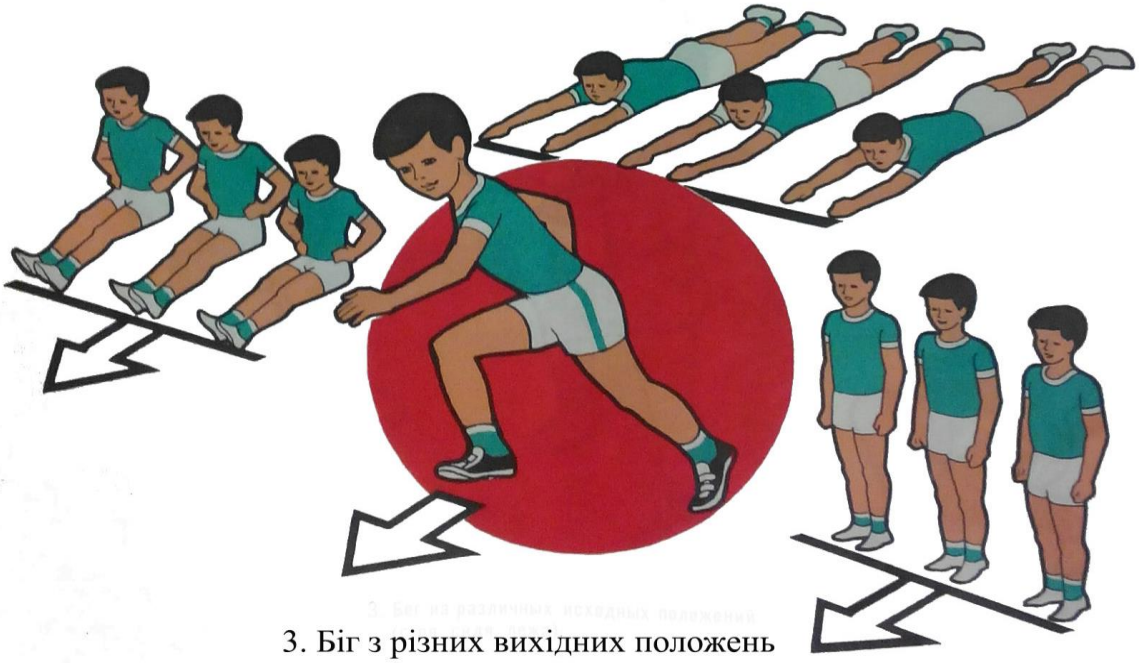
6. Дрібодящий біг.

7. Біг через набивні м'ячі.

БІГ

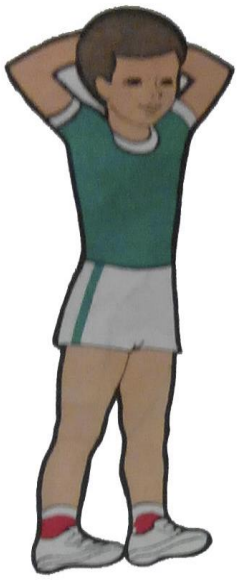
1. Біг з закиданням гомілки назад.

2. Біг взявшись за руки.



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

Ходьба різними способами



7. а) на п’ятках;

б) на внутрішніх сторонах стопи;

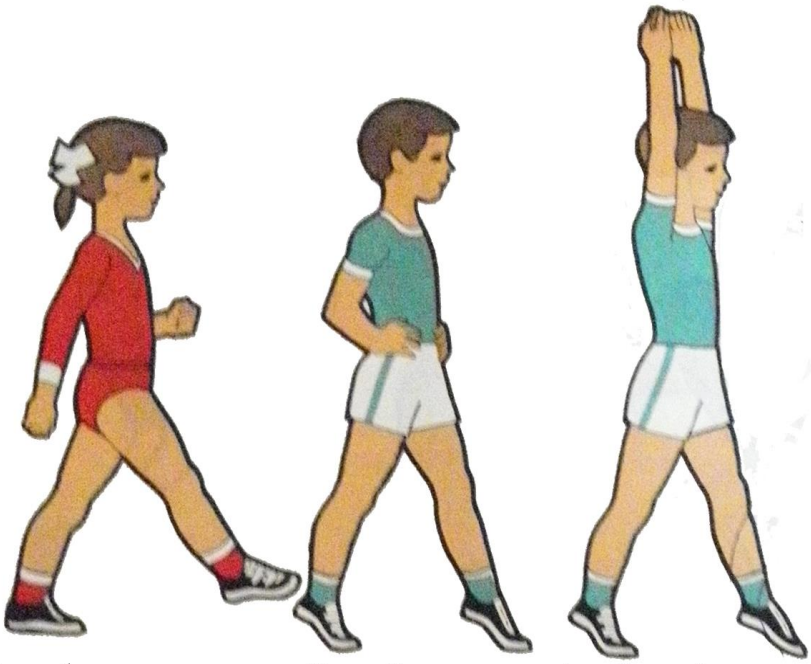
в) на зовнішніх сторонах стопи;

г) в повному присяді;

д) з високим підніманням стегна;

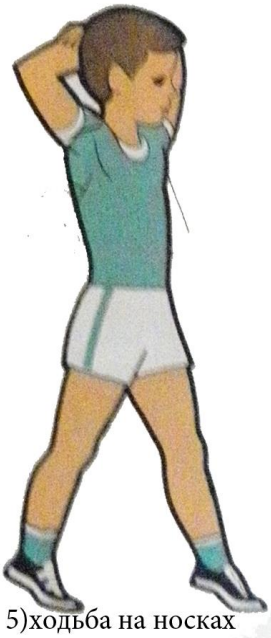
е) в напівприсяді;

ХОДЬБА З РІЗНИМИ ПОЛОЖЕННЯМИ РУК



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

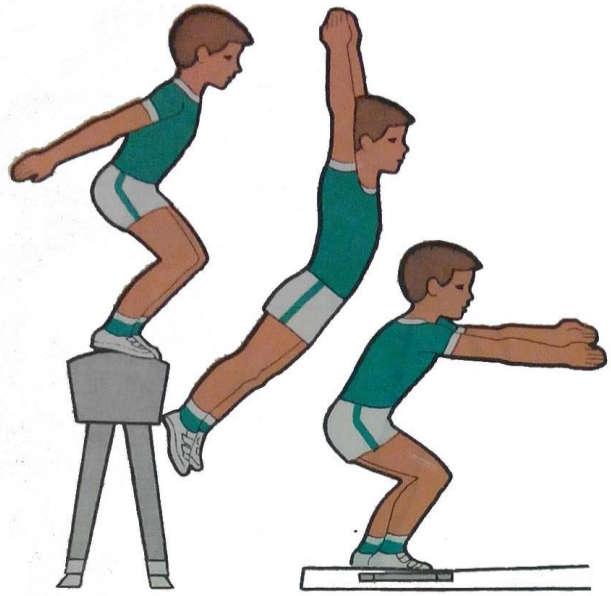
4) ходьба на носках руки всторони



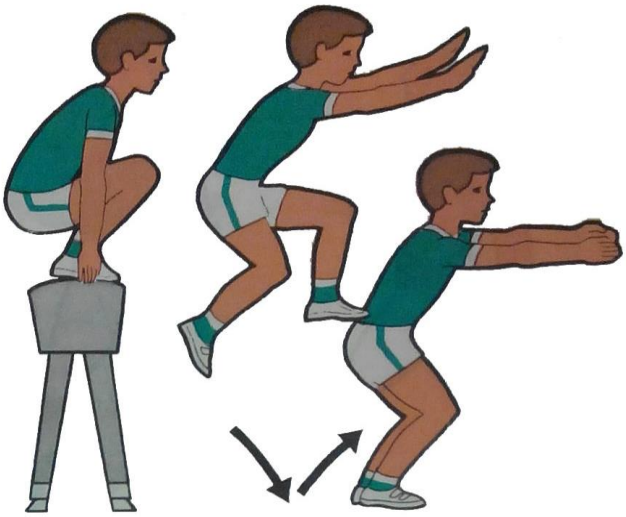
5)ходьба на носках руки за голову

6) ходьба на носках прехресним кроком

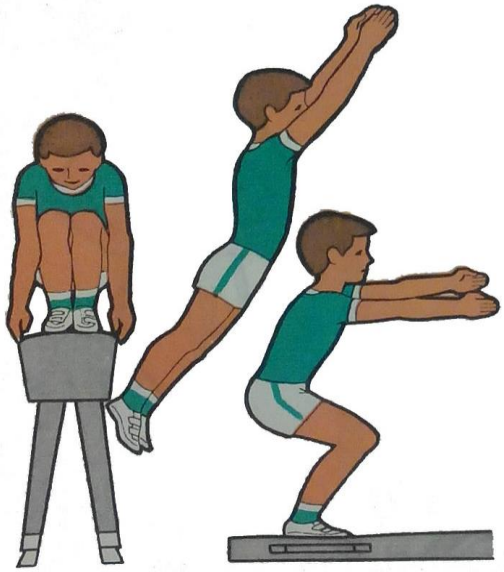
ОПОРНІ СТРИБКИ



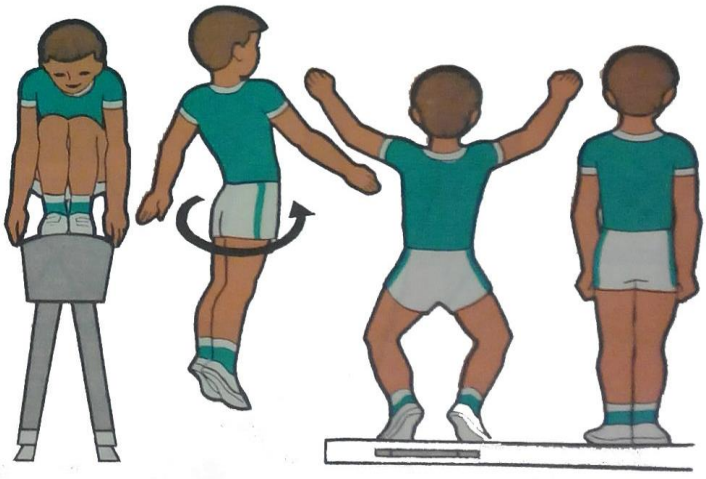
4. Стрибок з приладу прогнувшись з положення «старту плавця».



5. Стрибок з приладу на підлогу в темпі відштовхування.

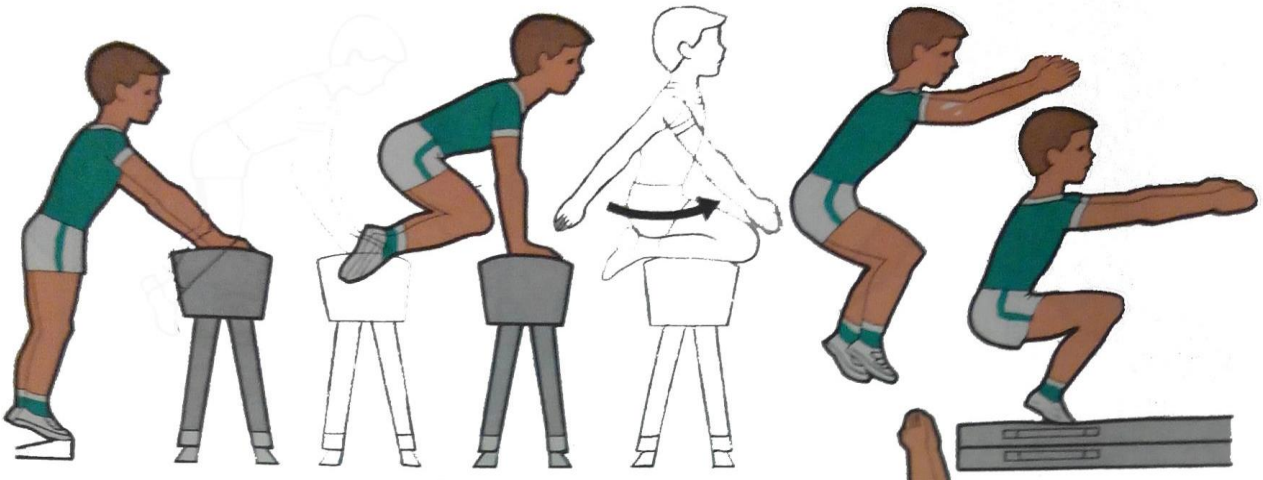


6. стрибок з поворотом на 90º.



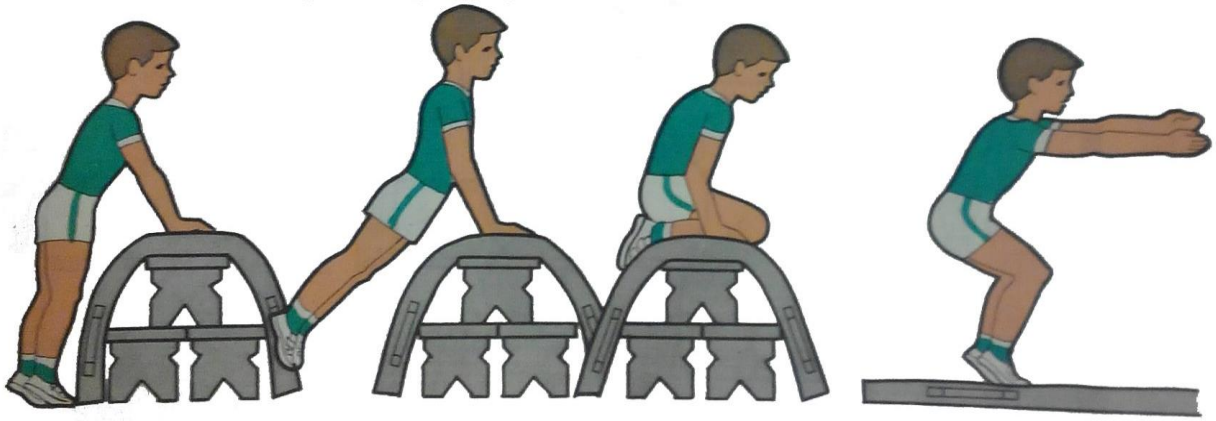
7. Стрибок з поворотом на 180º .

ОПОРНІ СТРИБКИ



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.

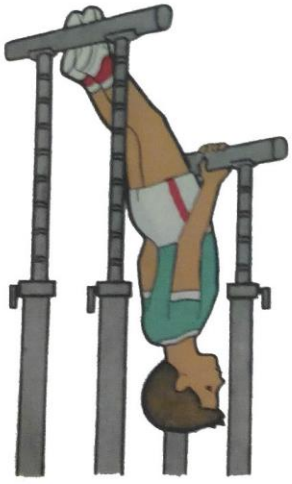
ВИСИ І УПОРИ

15. Вис зависом.

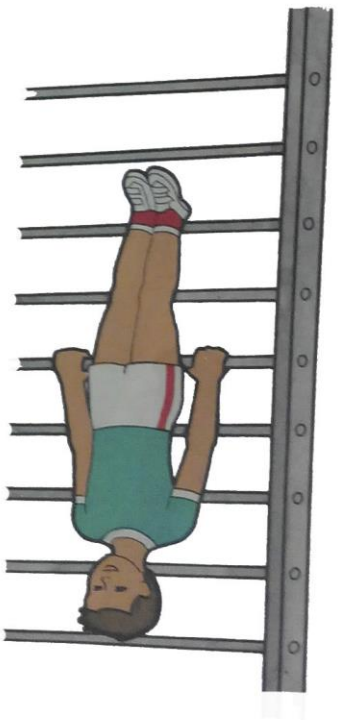
16. Вис зависом двома.

17. Вис зігнувшись.

18. Вис прогнувшись ноги нарізно.

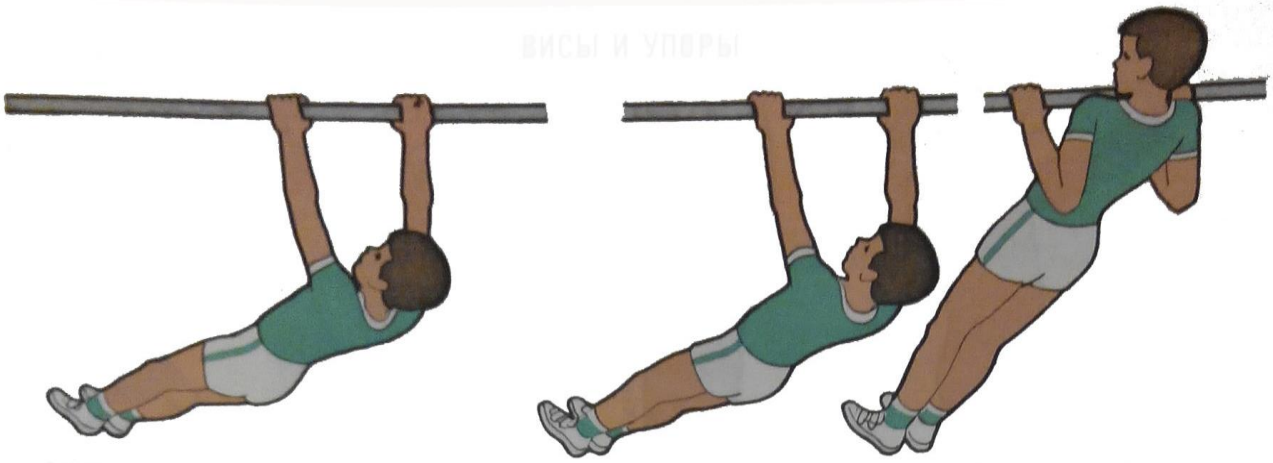


19. Вис прогнувшись з опорою ступнями в верхню жердину.



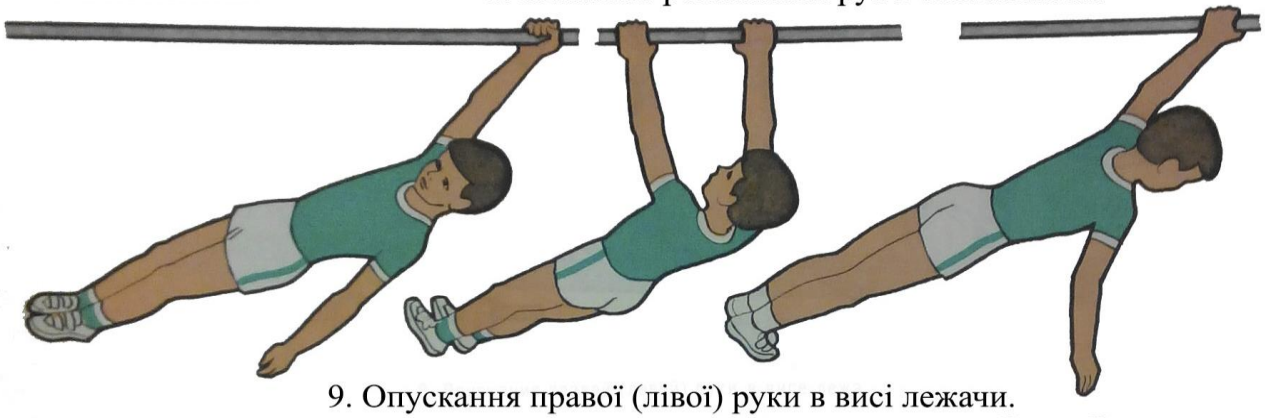
20. Вис прогнувшись на гімнастичній стінці.

ВИСИ І УПОРИ

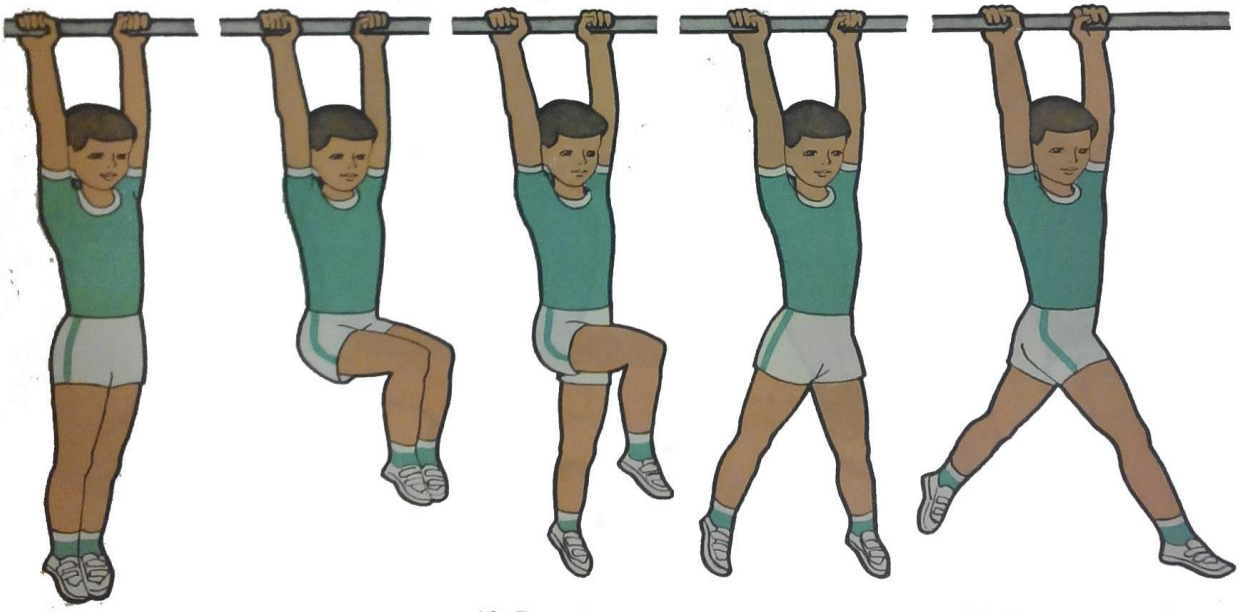


7. Вис лежачи.

8. Згинання розгинання рук в висі лежачи.



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



10. Вис.

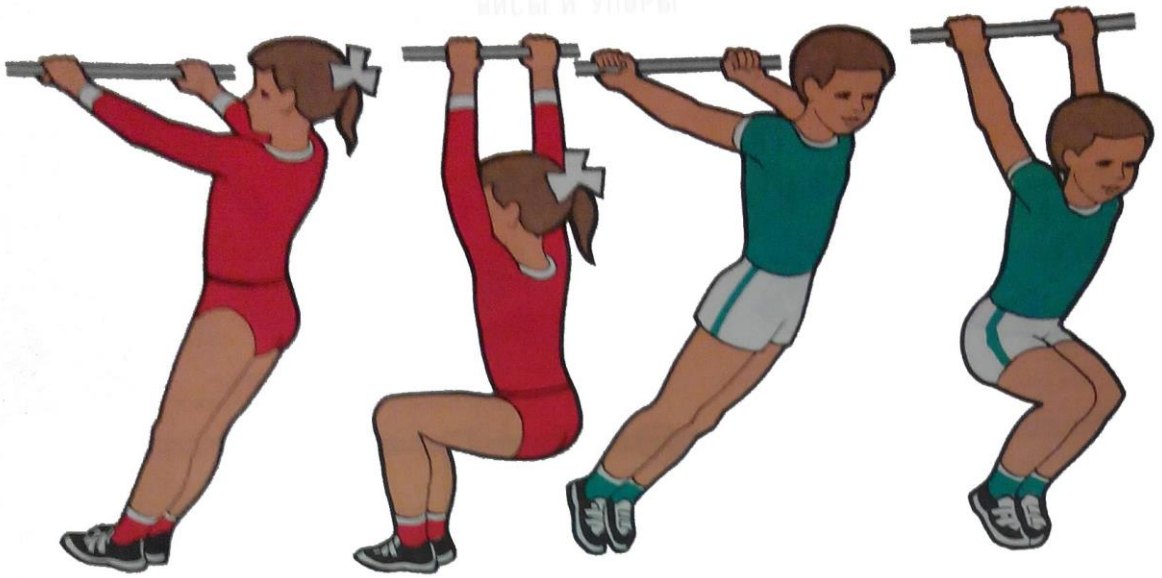
11. Вис зігнувши ноги.

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

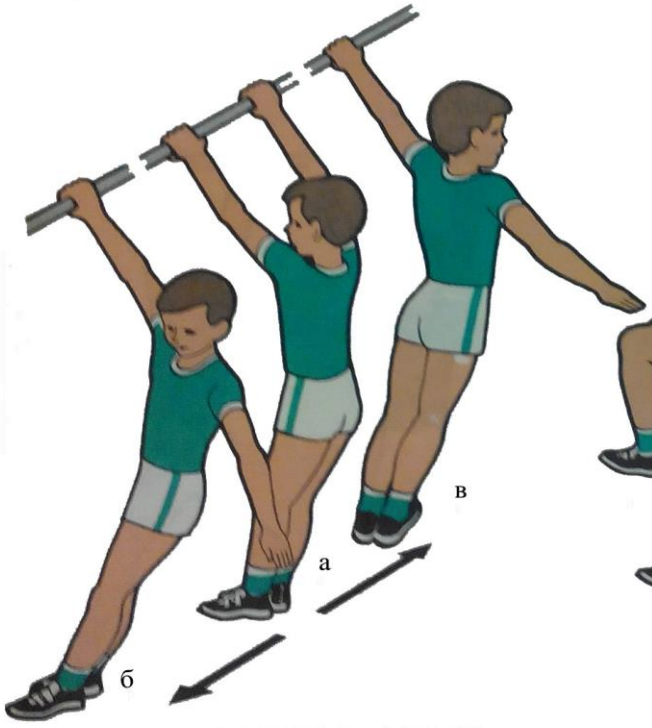
13. Вис ноги нарізно.

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

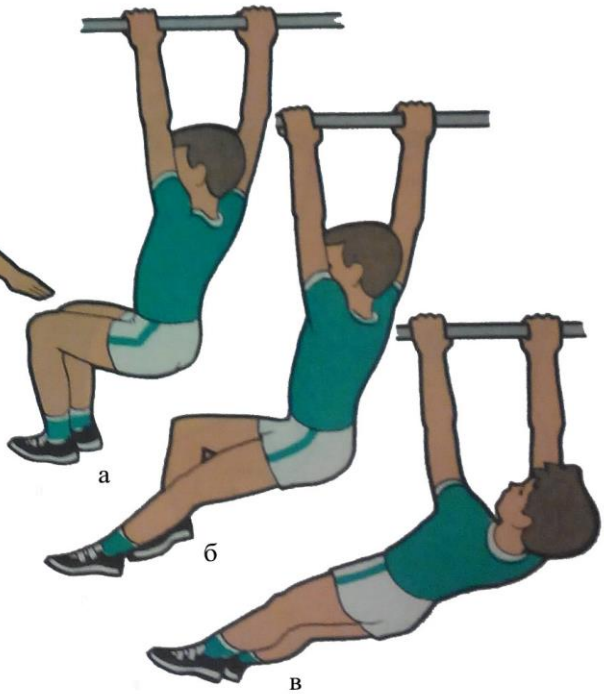
ВИСИ І УПОРИ



1. Вис стоячи. 2, Вис присівши. 3. Вис соячи ззаду. 4. Вис присівши ззаду.

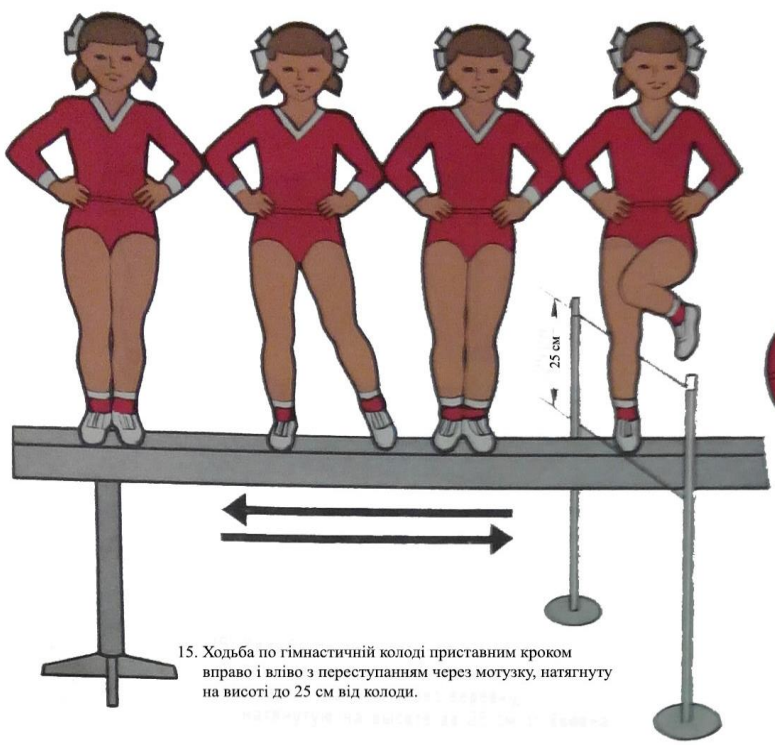


5. Опускання лівої (правої) руки в висі стоячи.

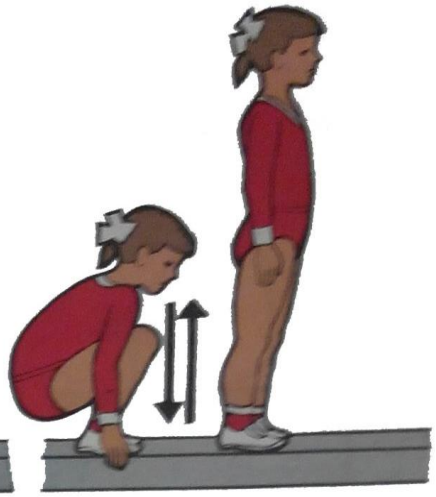


6. Перехід з виса присівши в вис лежачи почерговим переступанням ніг.

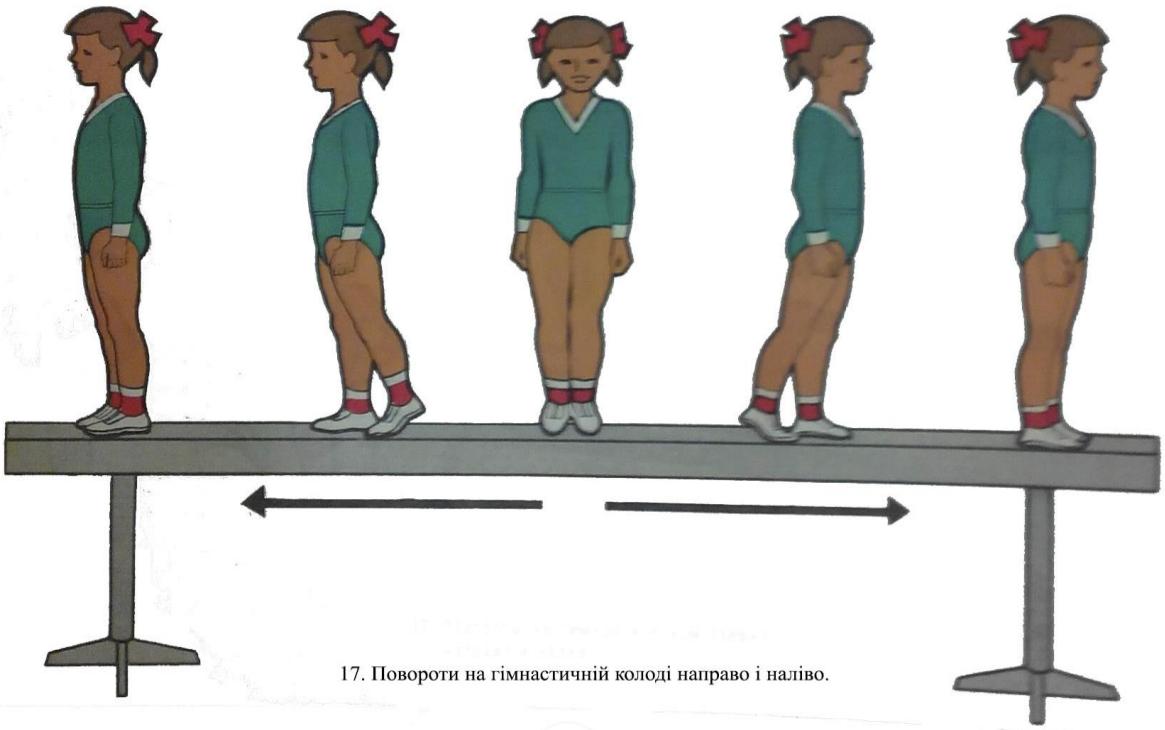
Вправи в рівновазі



15. Ходьба по гімнастичній колоді приставним кроком вправо і вліво з переступанням через мотузку, натягнуту на висоті до 25 см від колоди.



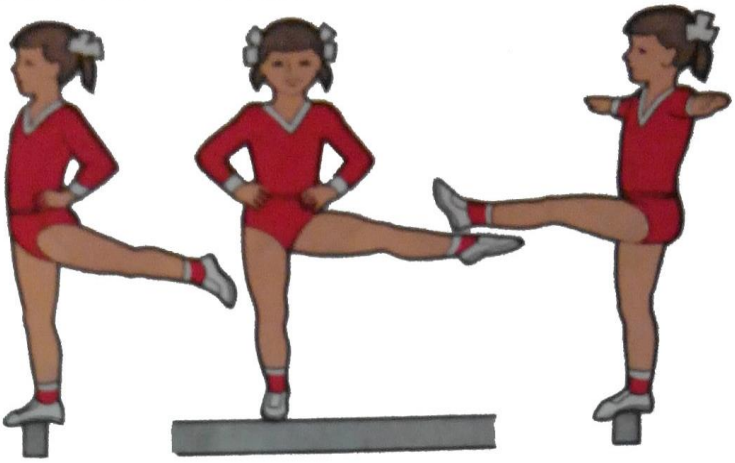
16. Присідання на гімнасти колоді.



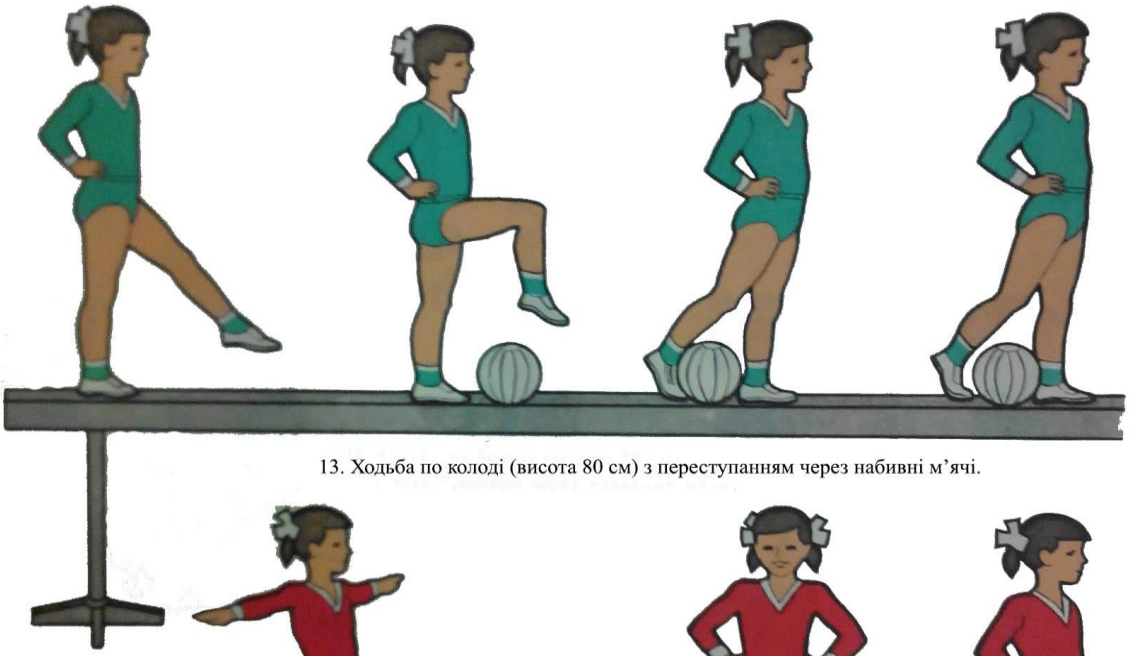
17. Повороти на гімнастичній колоді направо і наліво.

ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ

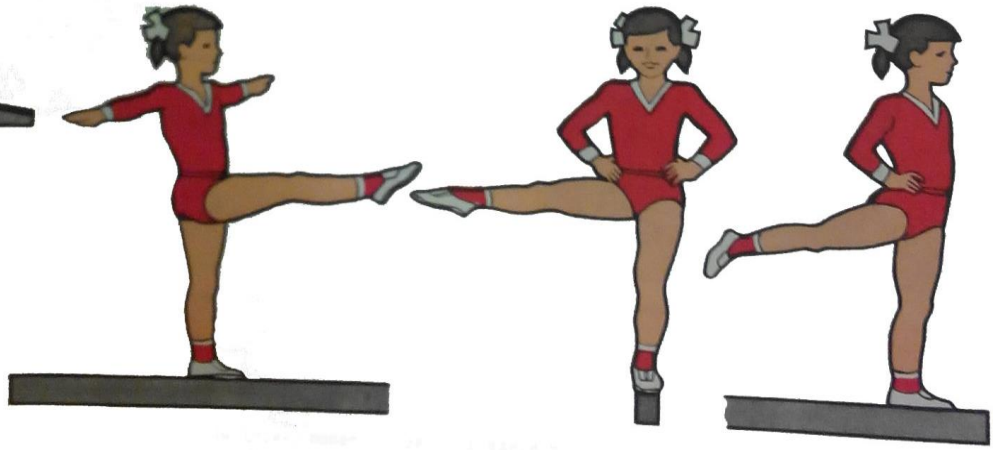
11. Ходьба по колоді широким кроком.



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

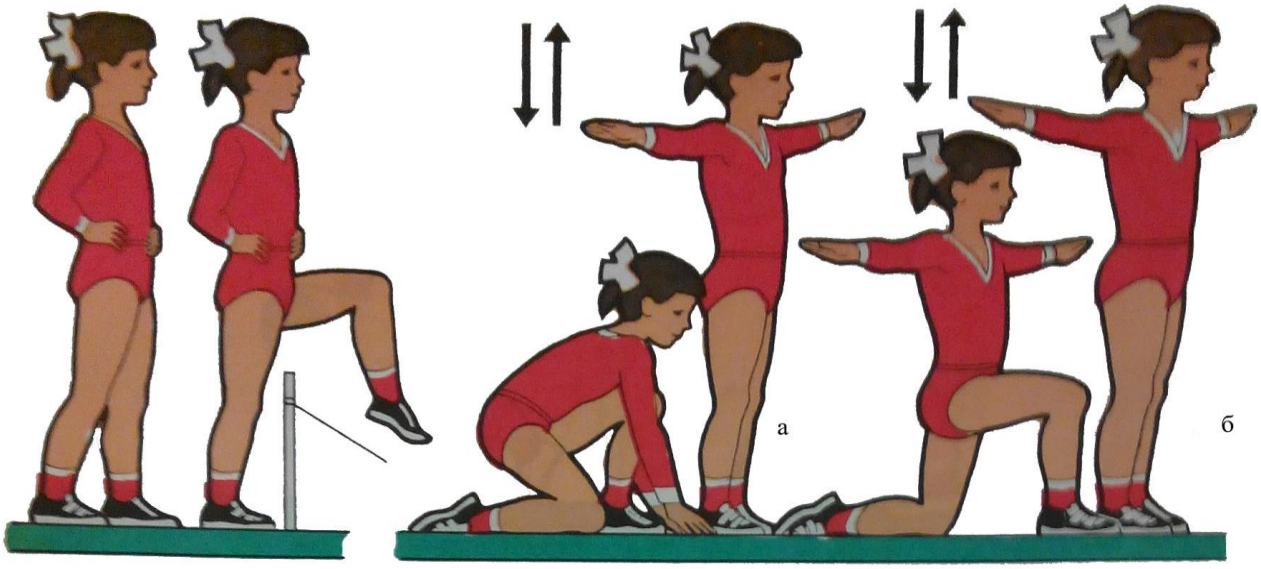


13. Ходьба по колоді (висота 80 см) з переступанням через набивні м'ячі.



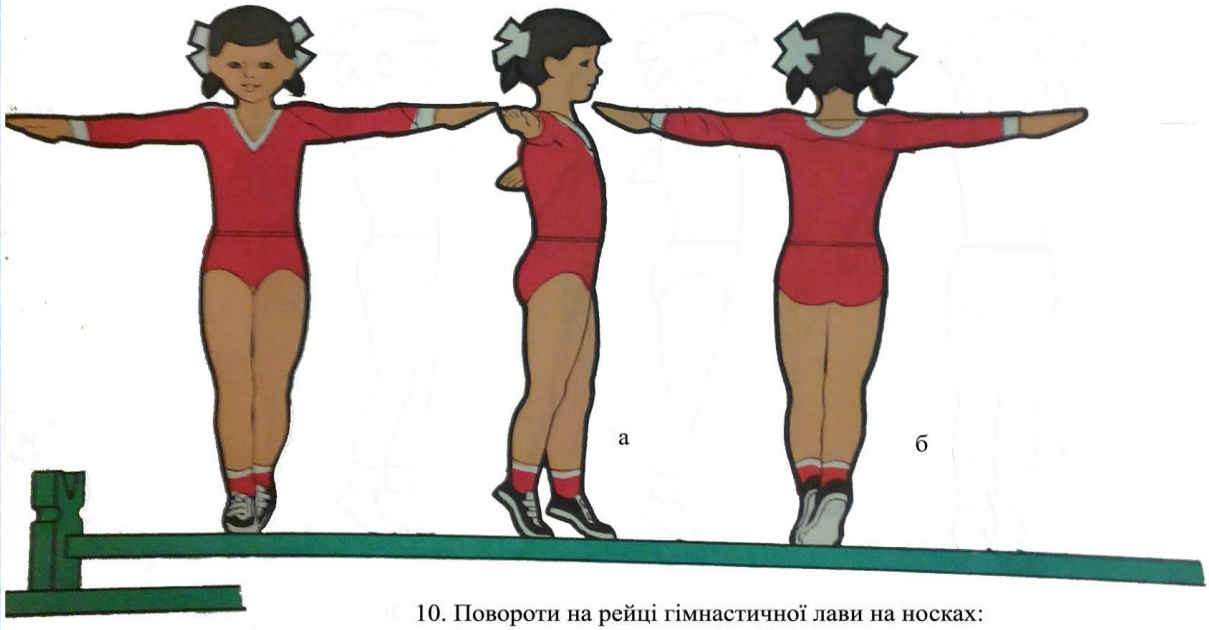
14. Стійка поперек колоди на одній нозі, друга - вперед, в сторону позаду.

ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ



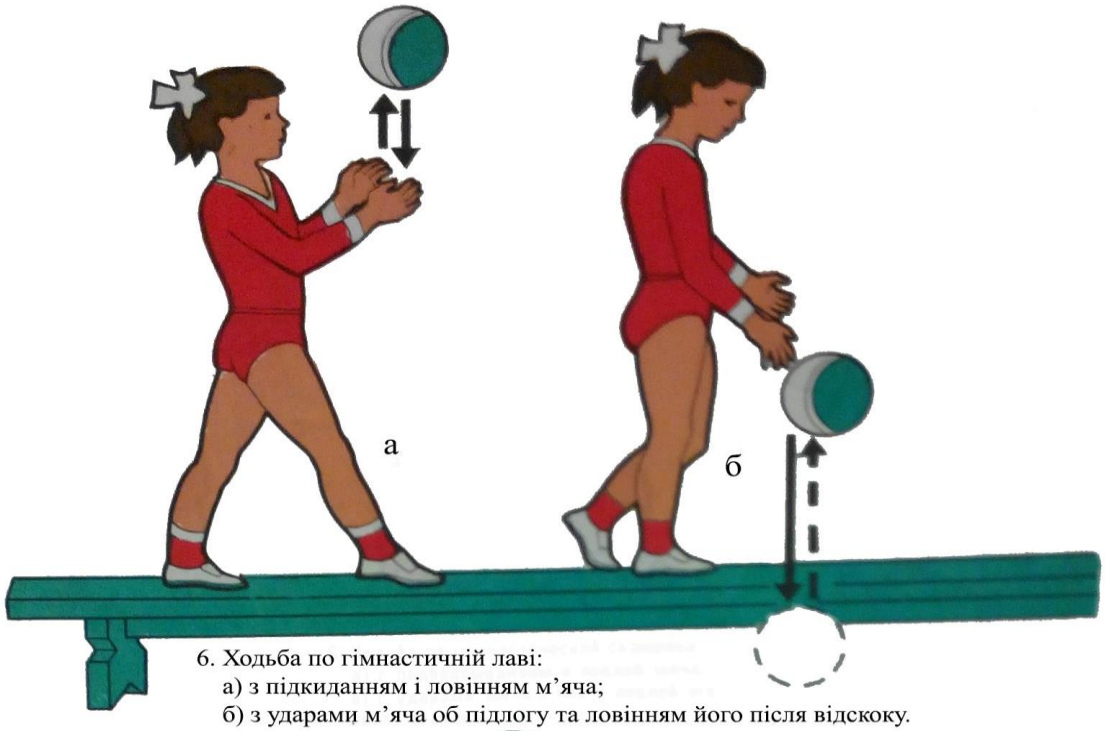
8. Ходьба по рейці гімнастичної лави пристевним кроком з переступанням через натянуту мотузку.

9. Стоячи на рейці гімнастичної лави опускання на одне коліно і вставання:
а) з допомогою рук;
б) без допомоги рук.

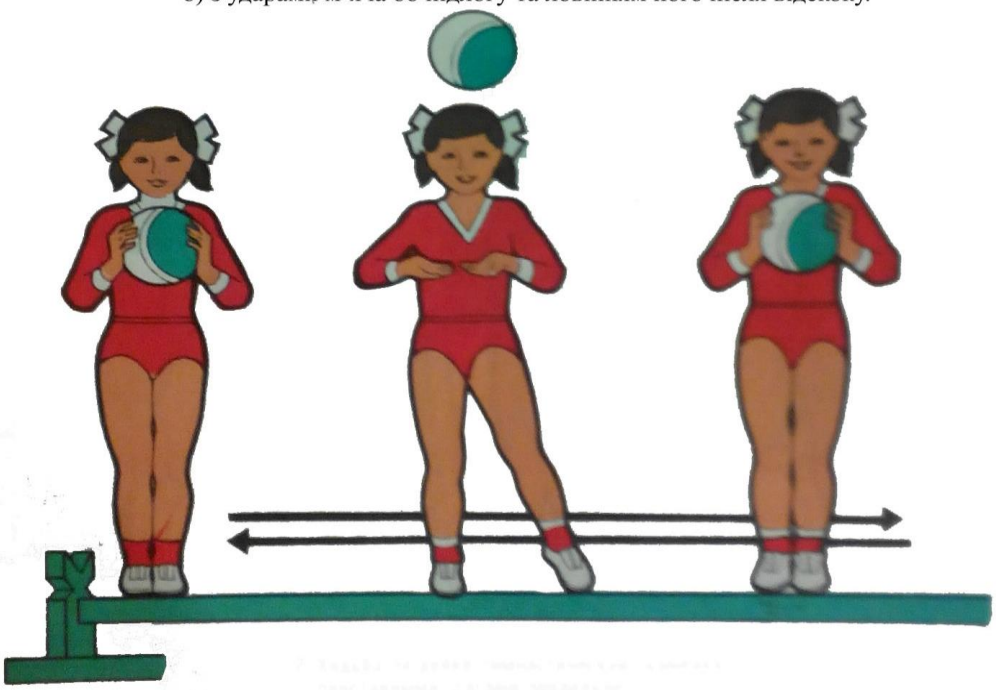


10. Повороти на рейці гімнастичної лави на носках:
а) на 90º.
б) на 180º.

ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ

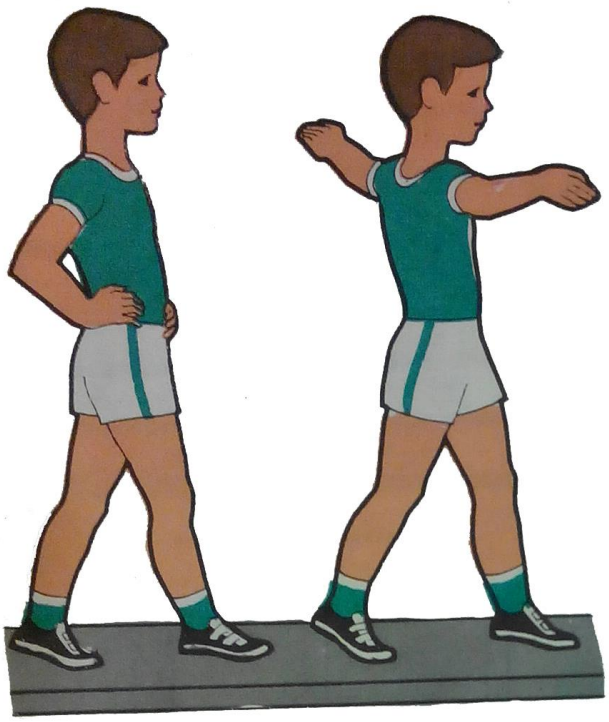


6. Ходьба по гімнастичній лаві:
а) з підкиданням і ловінням м'яча;
б) з ударами м'яча об підлогу та ловінням його після відскоку.

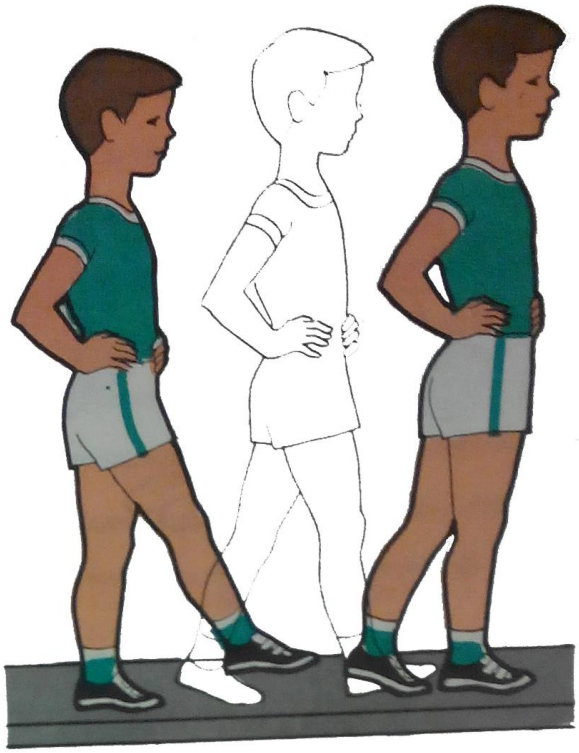


7. Ходьба по рейці гімнастичної лави преставними кроками з підкиданням та ловінням м'яча.

ВПРАВИ В РІВНОВАЗІ



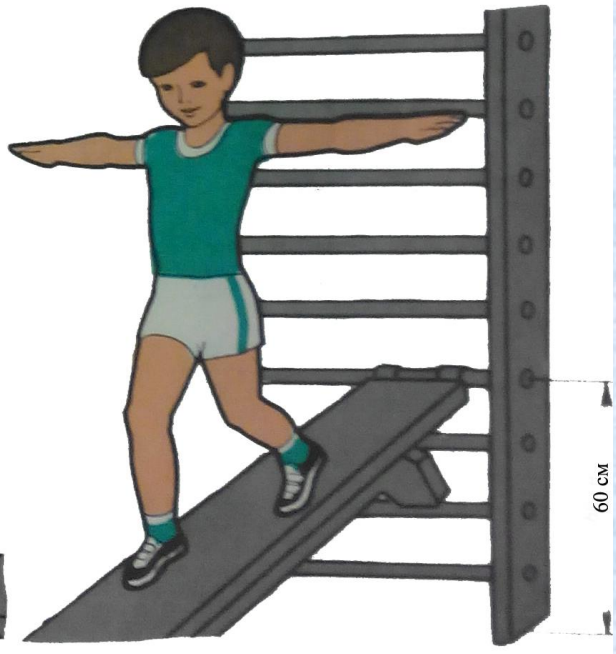
1. Ходьба по гімнастичній лаві з різними положеннями рук.



2. Хотьба по гімнастичній лаві приставним кроком вперед.

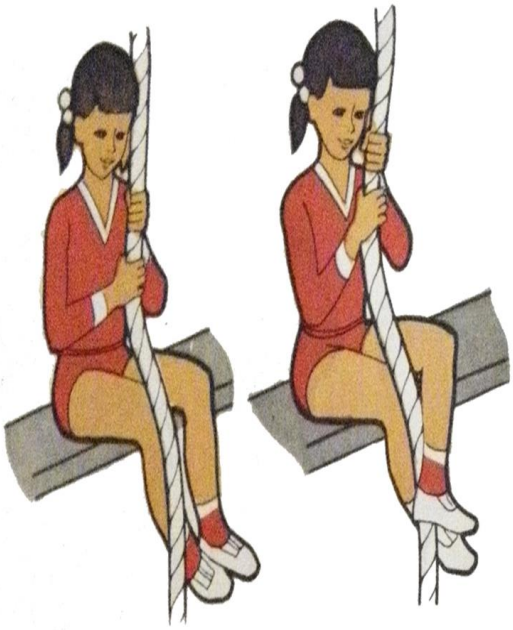
3. Ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна і переступанням через мотузку,

4. Ходьба на носках по гімнастичній лаві.



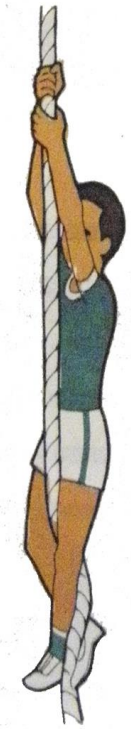
5. Ходьба по нахиленій гімнастичній лаві (висота вертикального краю лави до 60 см).

ЛАЗІННЯ ТА ПЕРЕЛАЗІННЯ

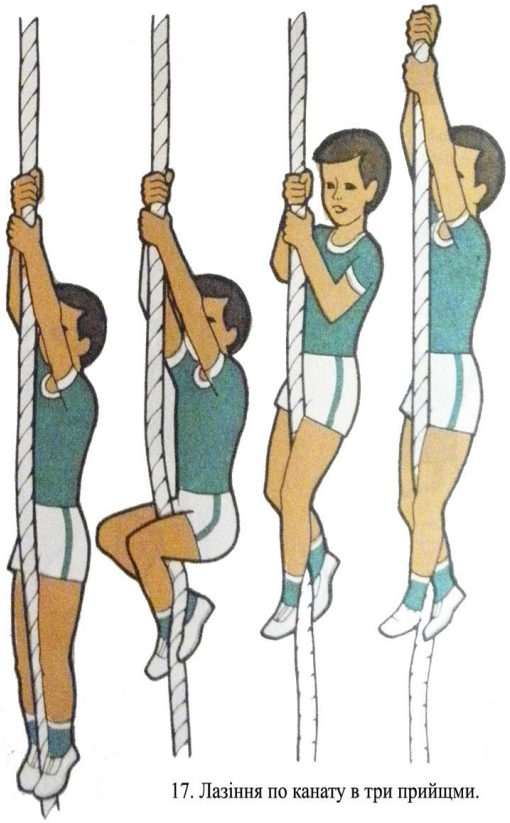


14) сидячи на гімнастичній лаві

16) положення ніг на канаті

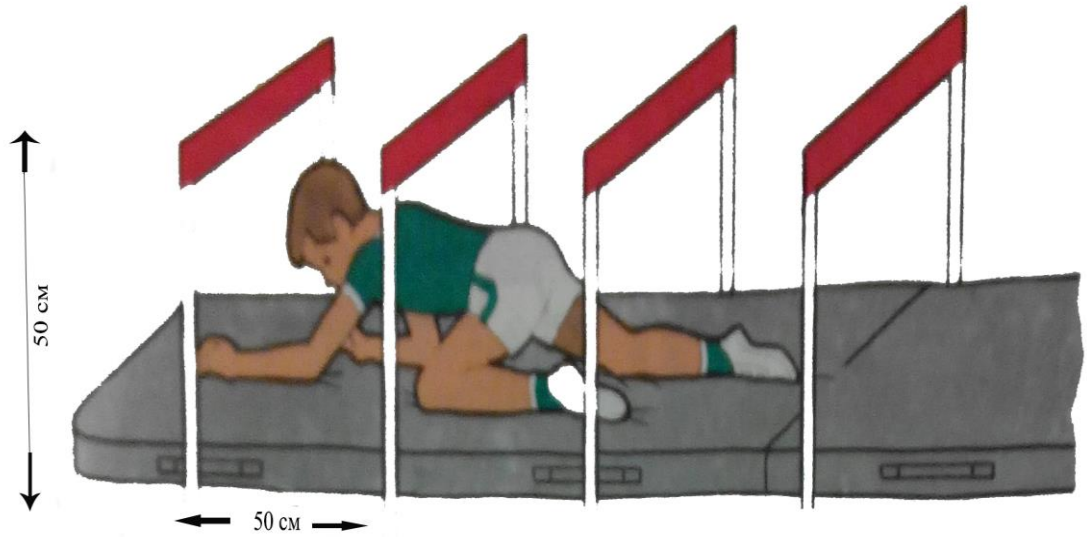


15) Вис на канаті з захватом його схресно.

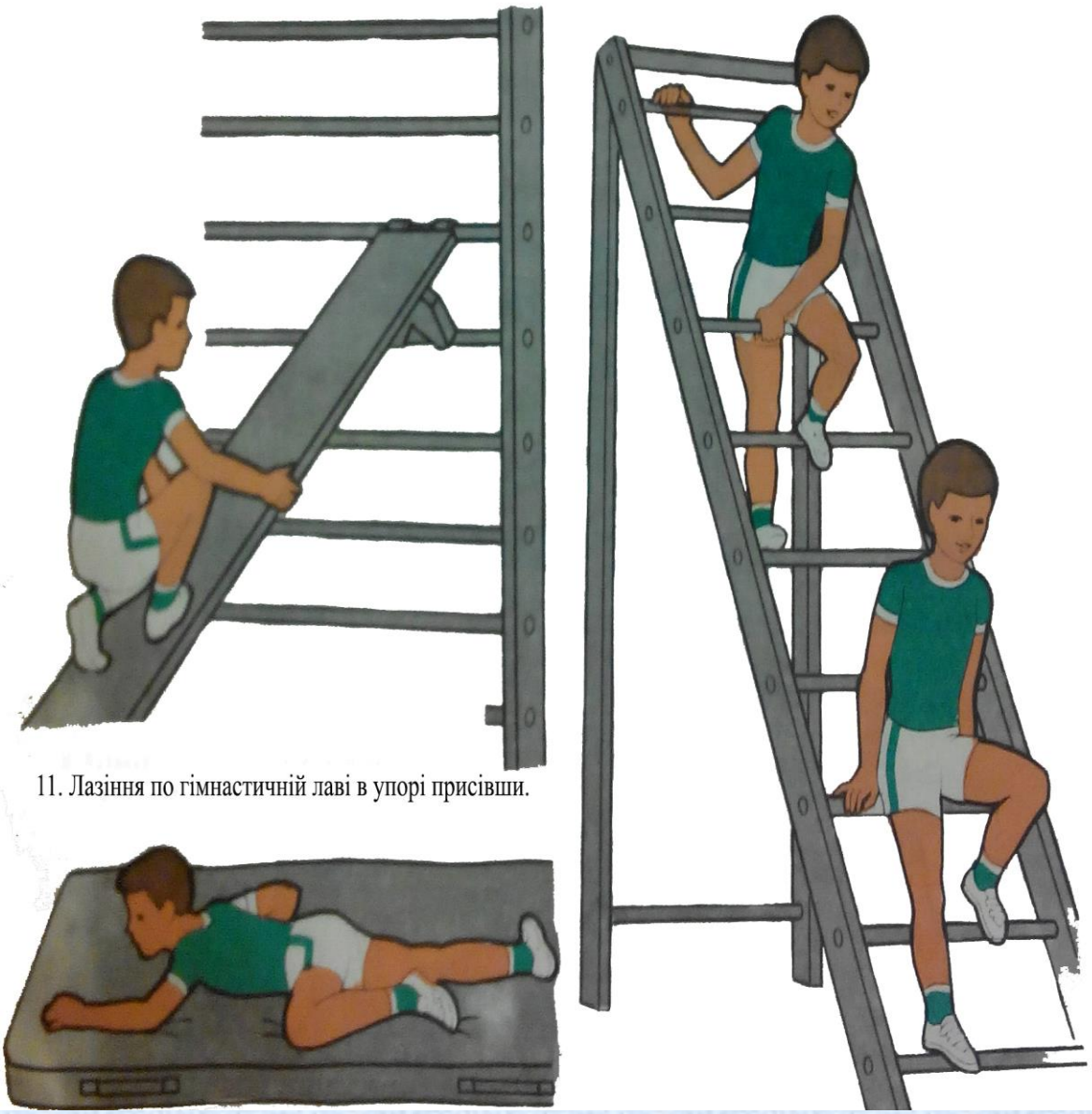


17. Лазіння по канату в три прийщми.

ЛАЗІННЯ І ПЕРЕЛАЗІННЯ

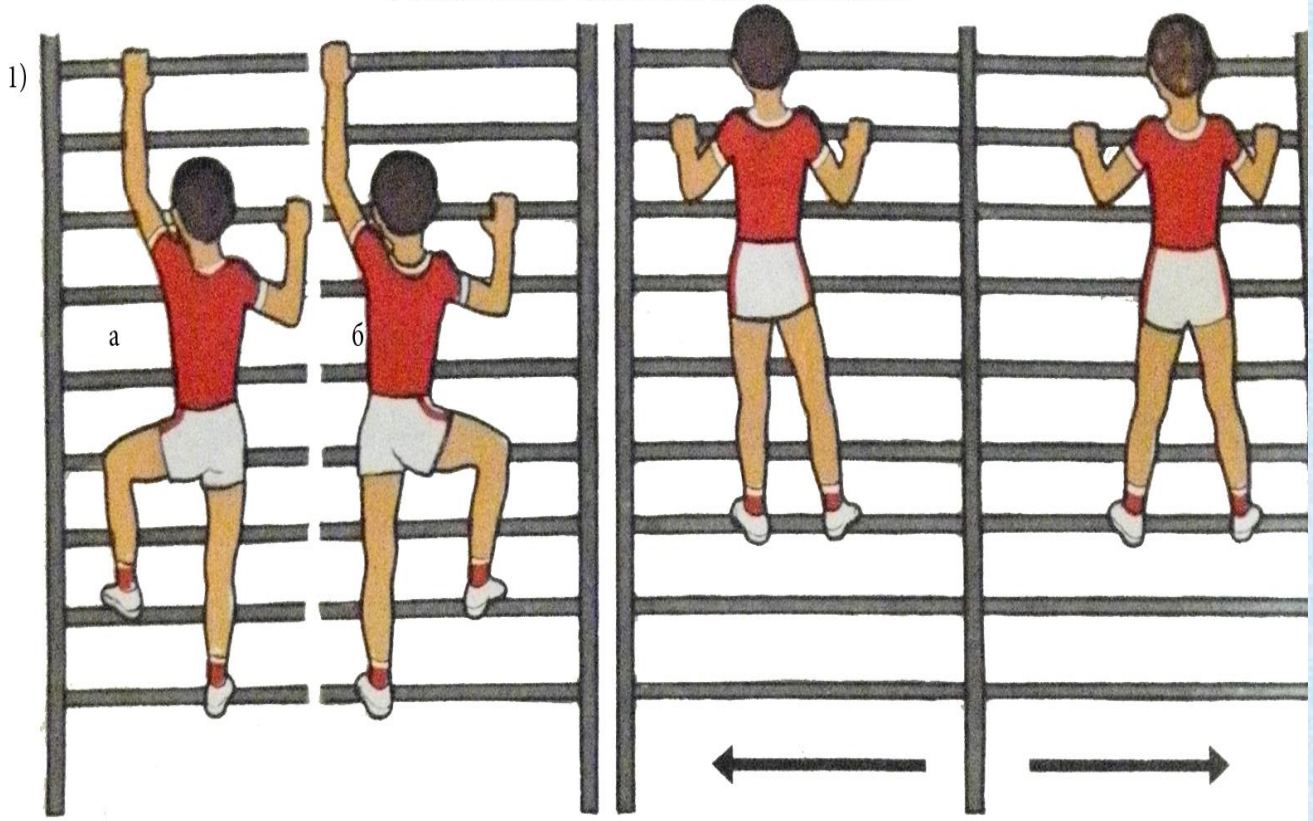


10. Лазіння між двома - трьома перешкодами висота не нижче 50 см, відстанб між перешкодами не менше 50 см.



11. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі присівши.

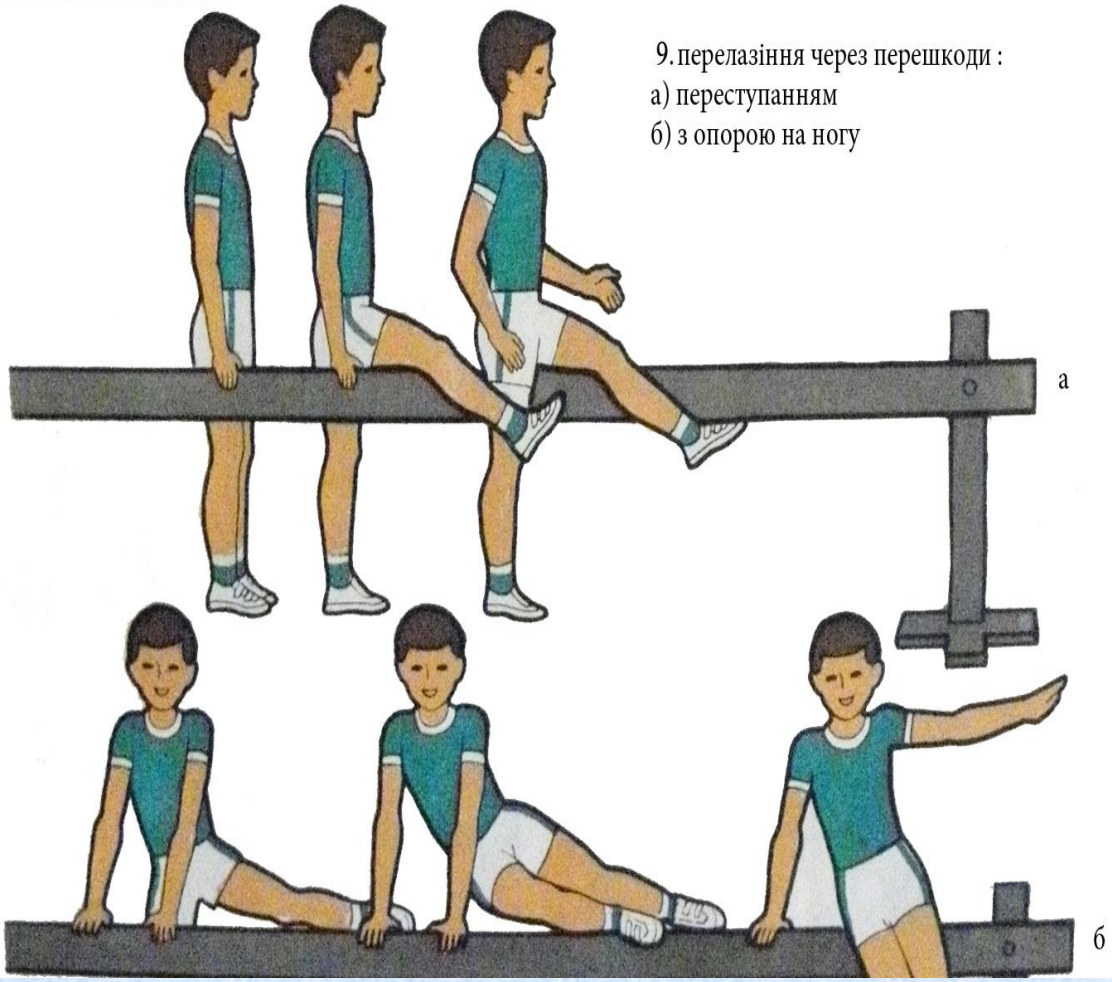
ЛАЗІННЯ ТА ПЕРЕЛАЗІННЯ



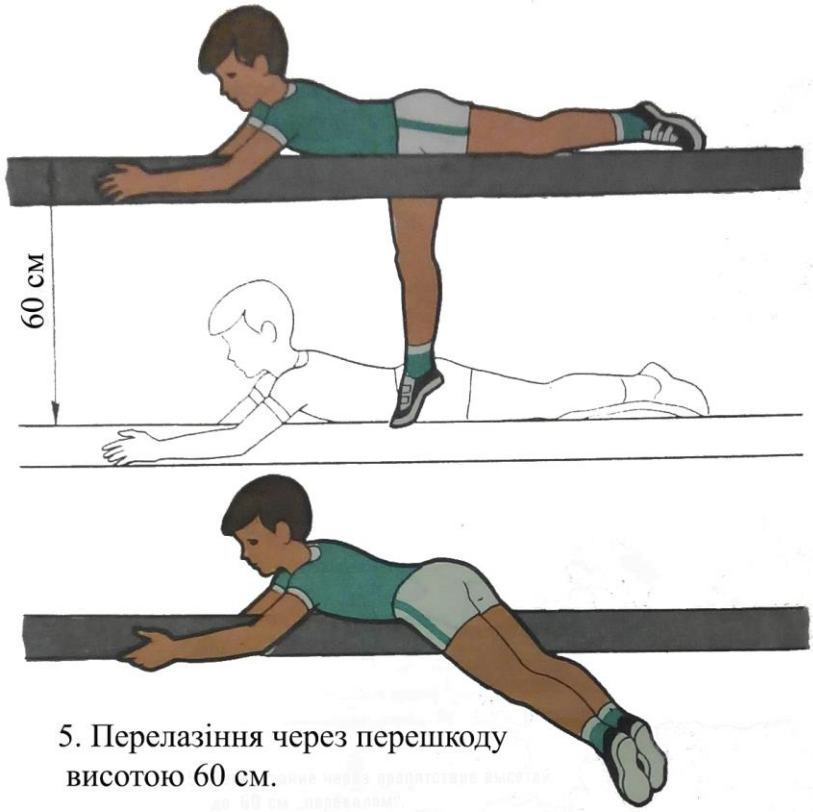
7. Лазіння вверх та вниз по гімнастичній стінці:
а) одноіменним хватом;
б) різноіменним хватом.

8. лазіння по гімнастичній стінці приставним кроком

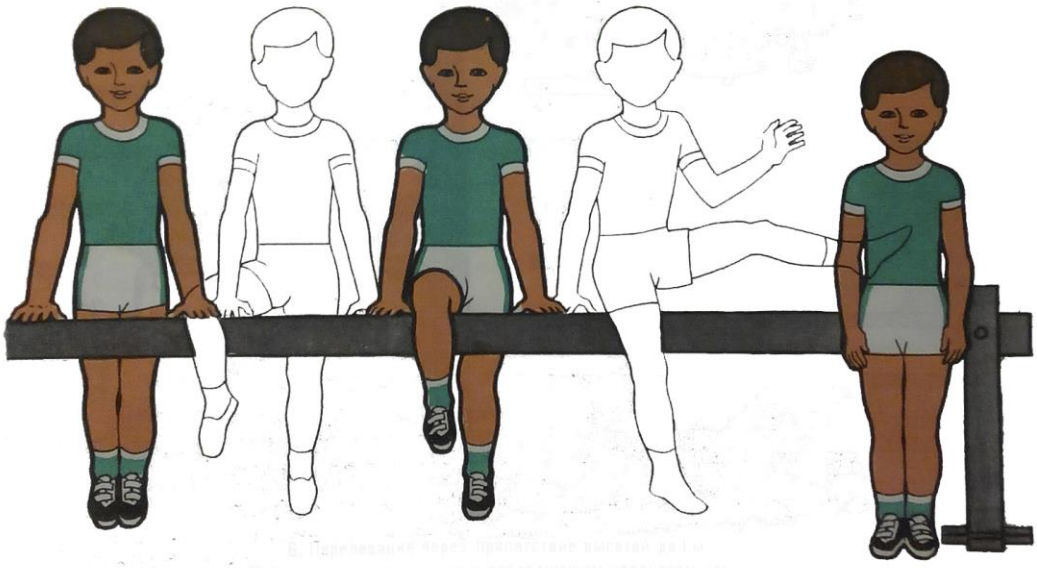
9. перелазіння через перешкоди :
а) переступанням
б) з опорою на ногу



ЛАЗІННЯ І ПЕРЕЛАЗІННЯ

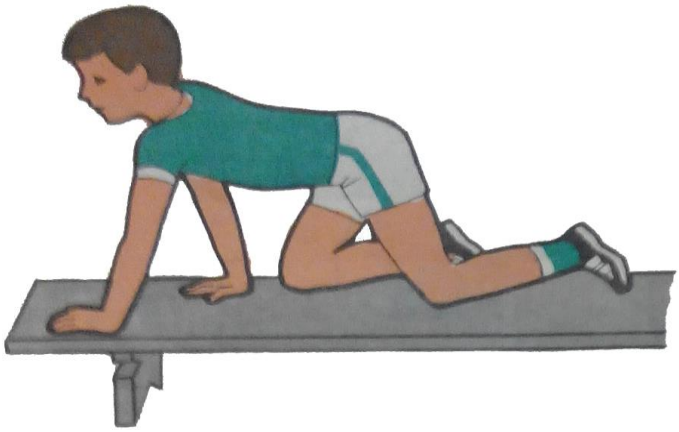


5. Перелазіння через перешкоду висотою 60 см.

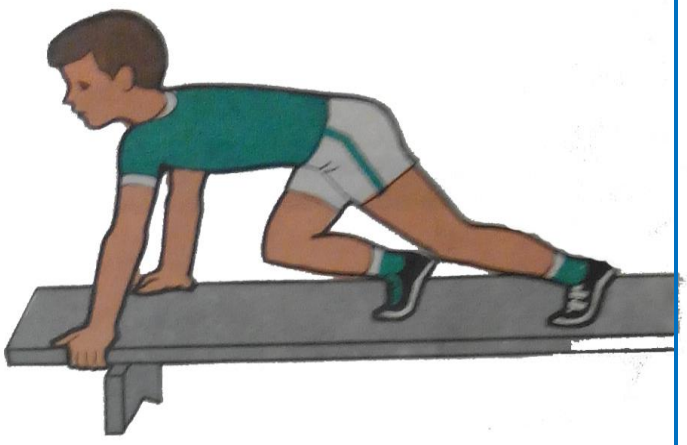


6. Перелазіння через перешкоду висотою до 1 м з напригуванням в упор і подальшим перенесенням ніг.

ЛАЗІННЯ І ПЕРЕЛАЗІННЯ

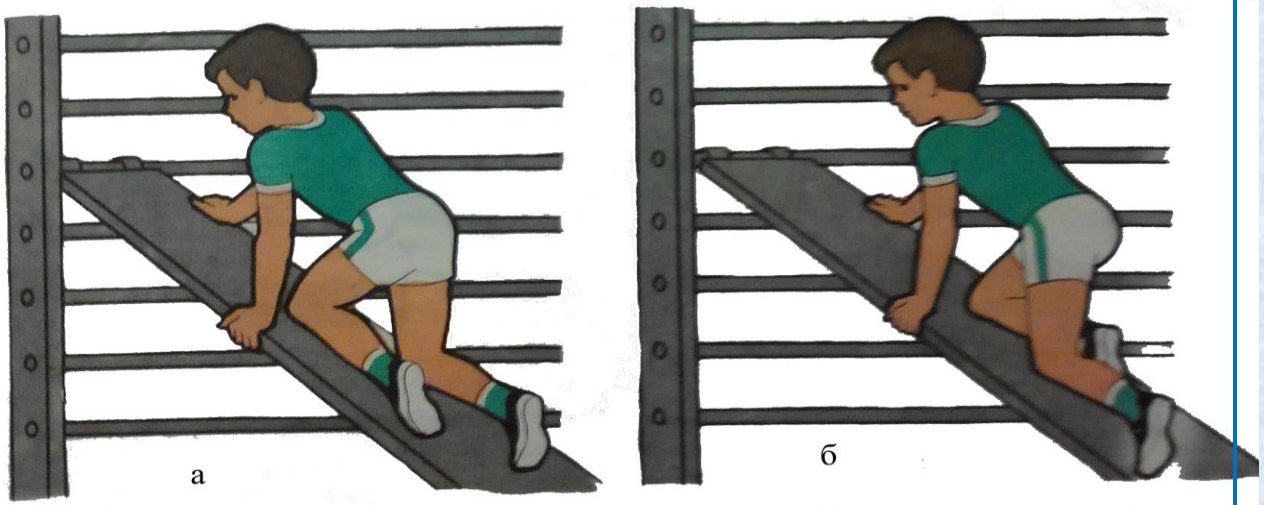


1. Лазіння по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах різноіменним способом.



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

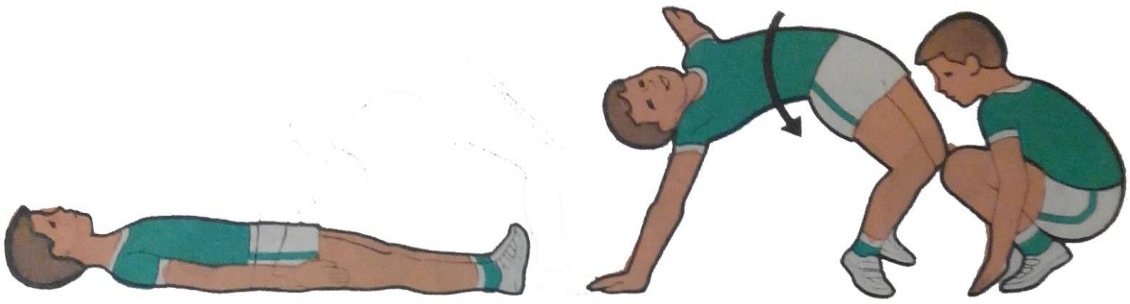
3. Лазіння по гімнастичній лаві лежачи на животі.



а б

4. Лазіння в упорі стоячи на колінах по гімнастичній лаві, встановленій під кутом 30° вгору:
а) різноіменним способом;
б) одноіменним способом.

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



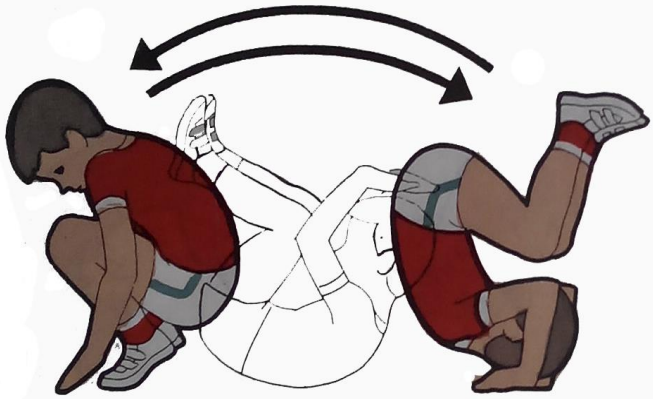
16. Міст з положення лежачи на маті з поворотом направо(наліво) в упор присівши.

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

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

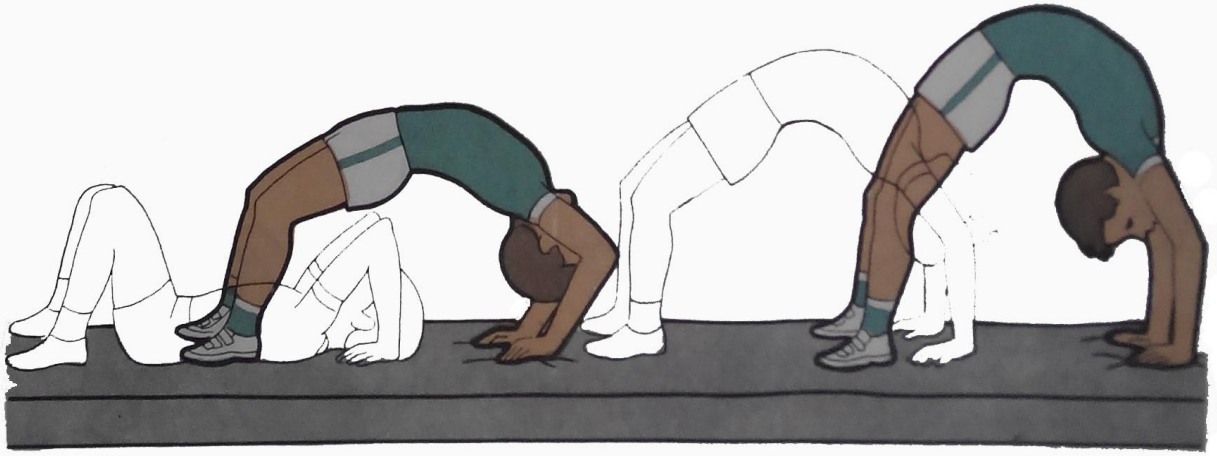
АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

12. Перекид назад з упору присівши до упору присівши.



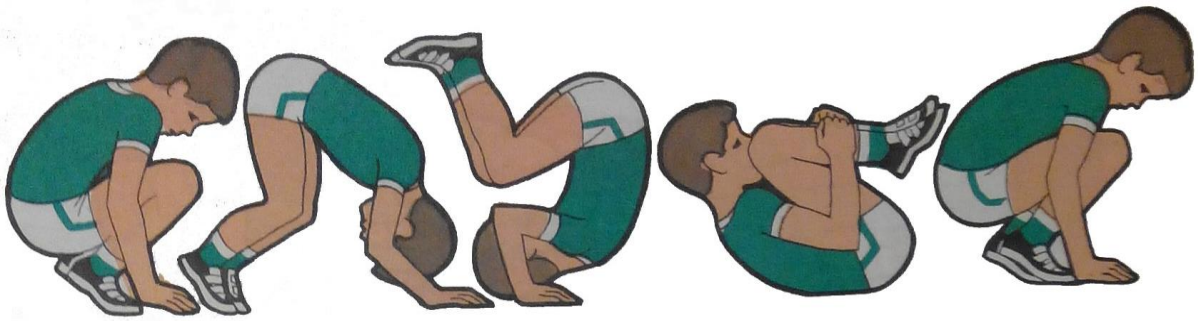
13. З упору присівши перекат назад до торкання лодонями мату і перекат вперед до упору присівши.

14. Міст нахилом назад біля гімнастичної стінки.

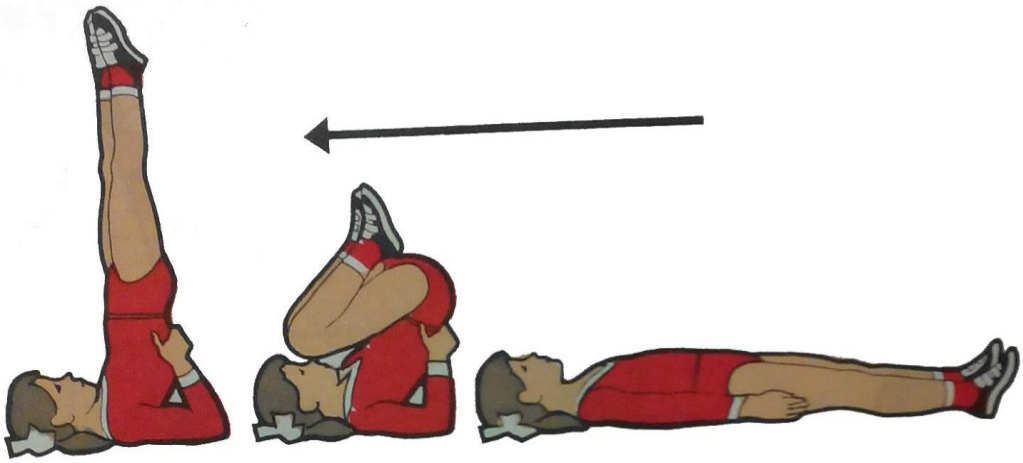


15. Міст з положення лежачи на маті.

Акробатичні вправи



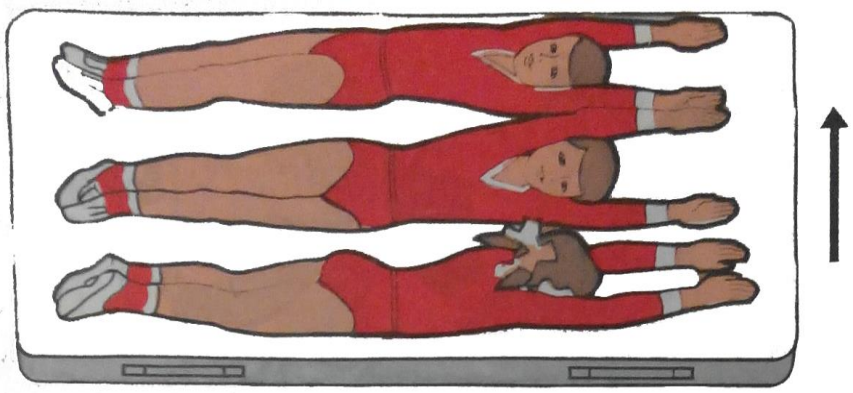
9.Перекид вперед з упору присівши.



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

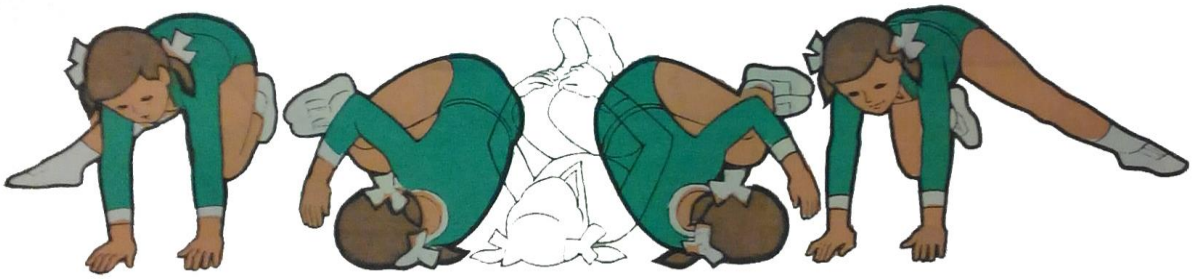
11. Стійка на лопатках перекатом назад з упора присівши.

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



5. Перекат в сторону прогнувшись з положення лежачи на грудях, руки вгору.

6. Перекат в сторону з упору стоячи на колінах.



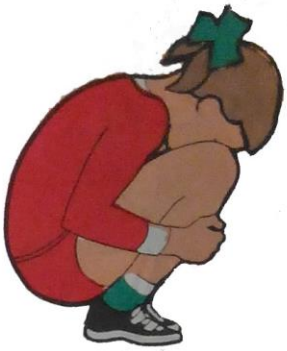
7. Перекат в сторону з упору стоячи на одному коліні.

8. Перекид вперед з упору присівши до положення сидячи в групуванні.

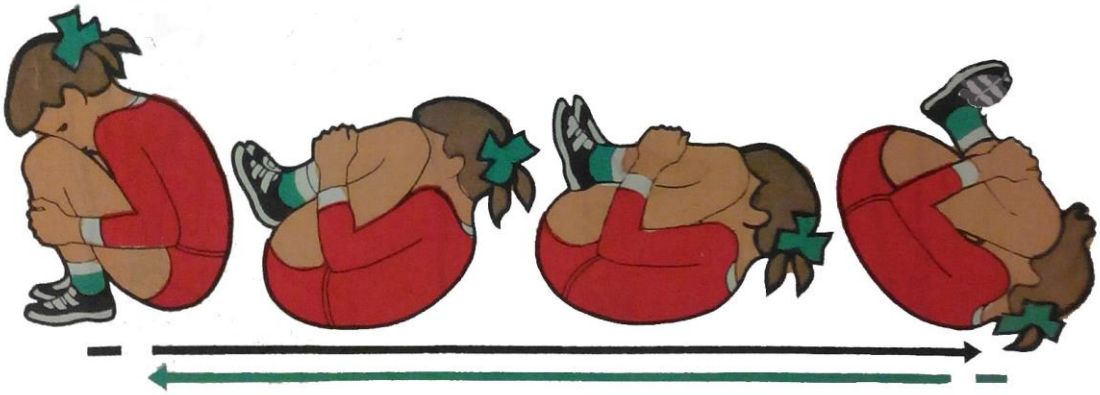
Акробатичні вправи

1.Групування сидячи

2. Групування лежачи

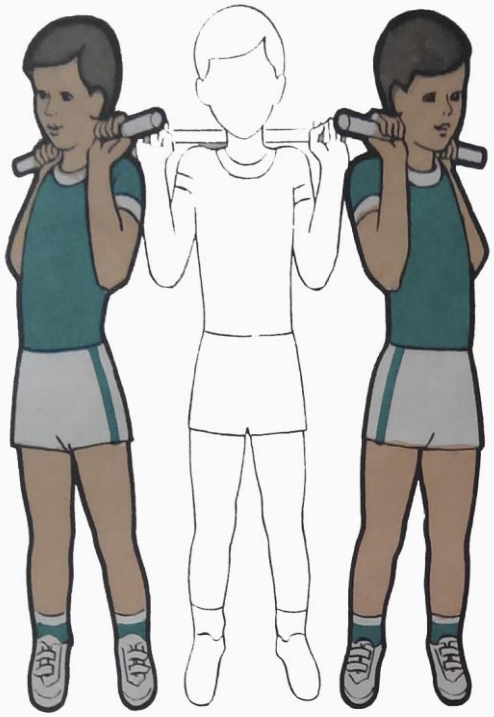


3. Групування в повному присяді.

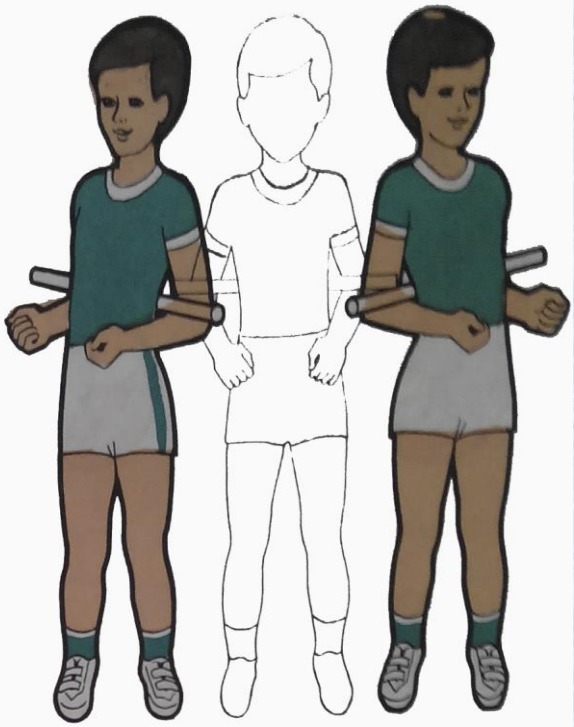


4. Перекат назад-вперед з упору присівши.

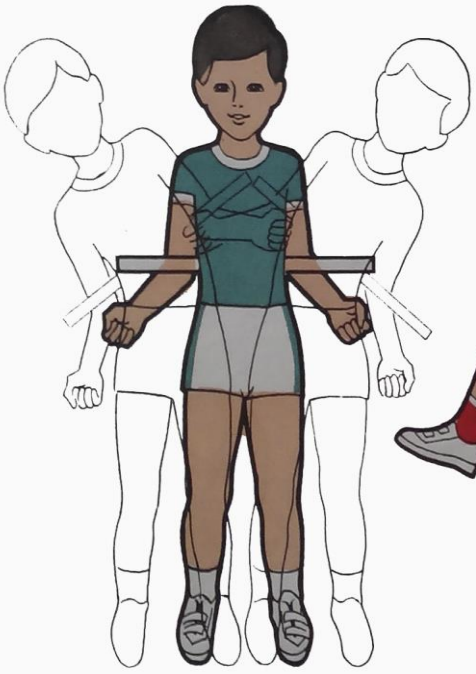
ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ



12. Повороти тулуба направо і наліво з палицею за головою



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

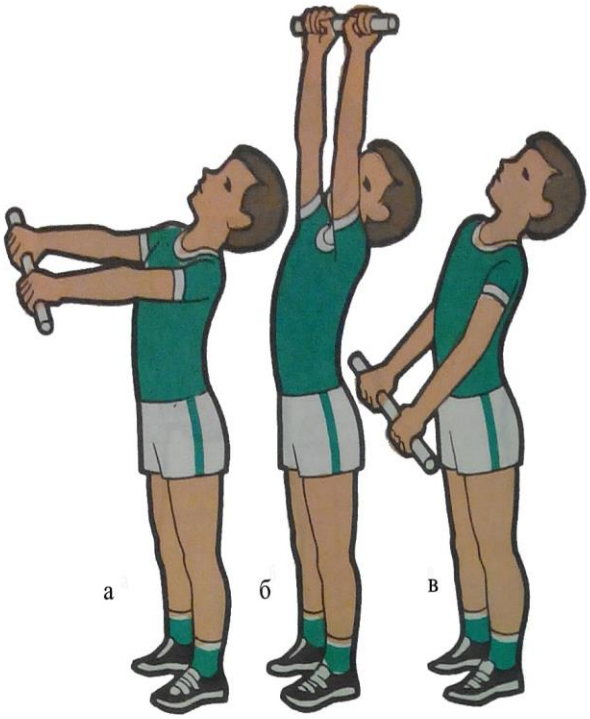


14. Нахили тулуба вправо і вліво, палиця в ліктьових згинах за спиною.

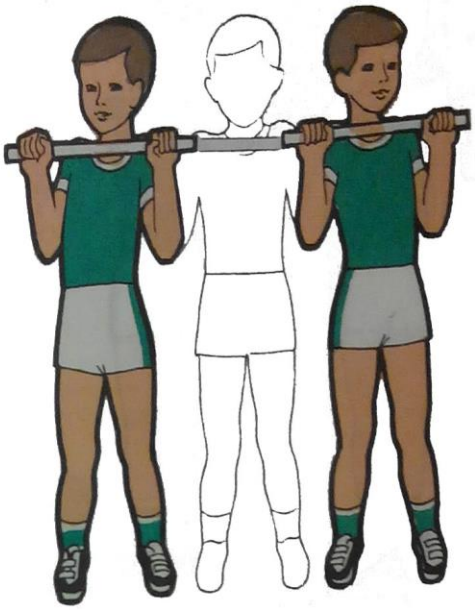
15. Переступання через палицю вперед і назад лівою (правою) ногою.

16. Нахили тулуба вперед і назад.

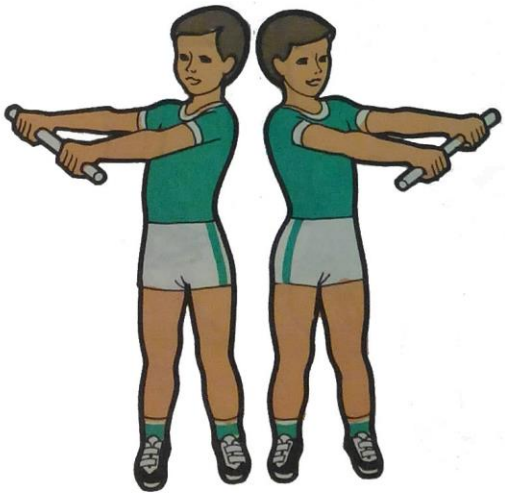
Вправи з гімнастичною палицею



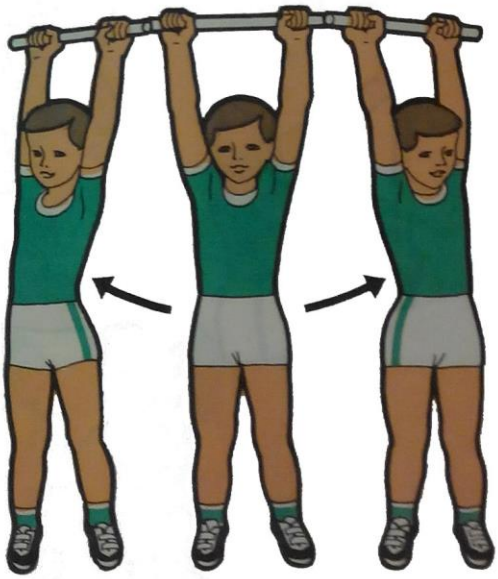
8. Нахили тулуба назад, палку:
а) вперед; б) вгору; в) вниз.



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

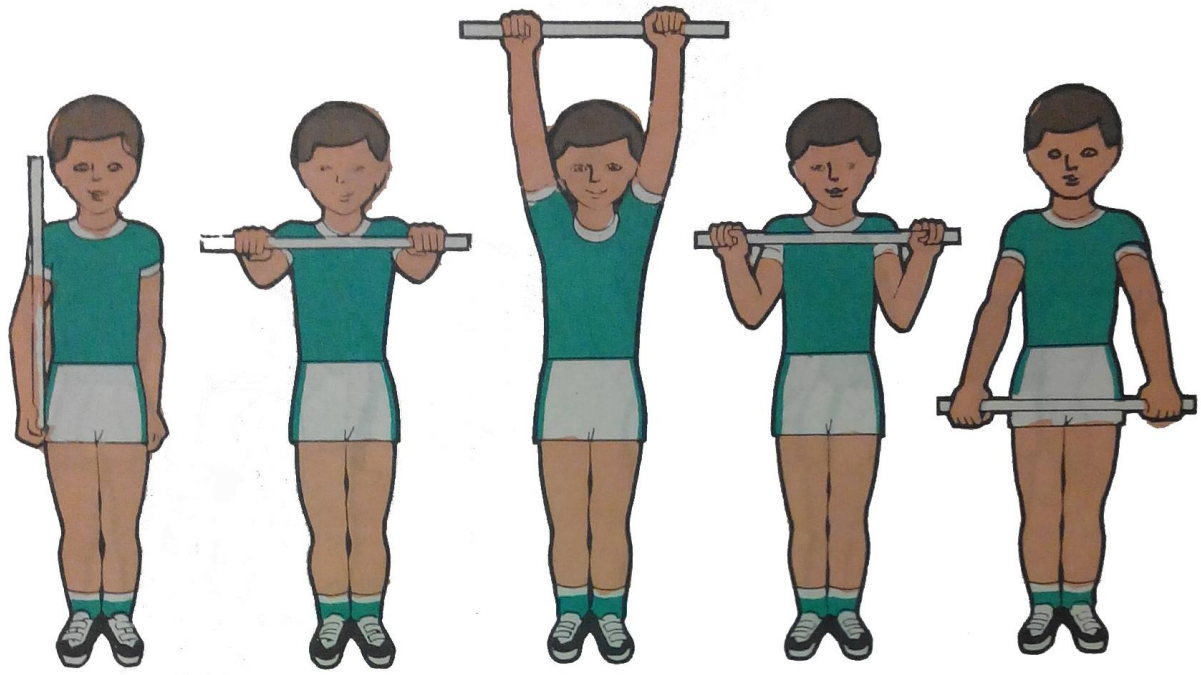


10. Повороти тулуба вправо і вліво з палицею перед собою.

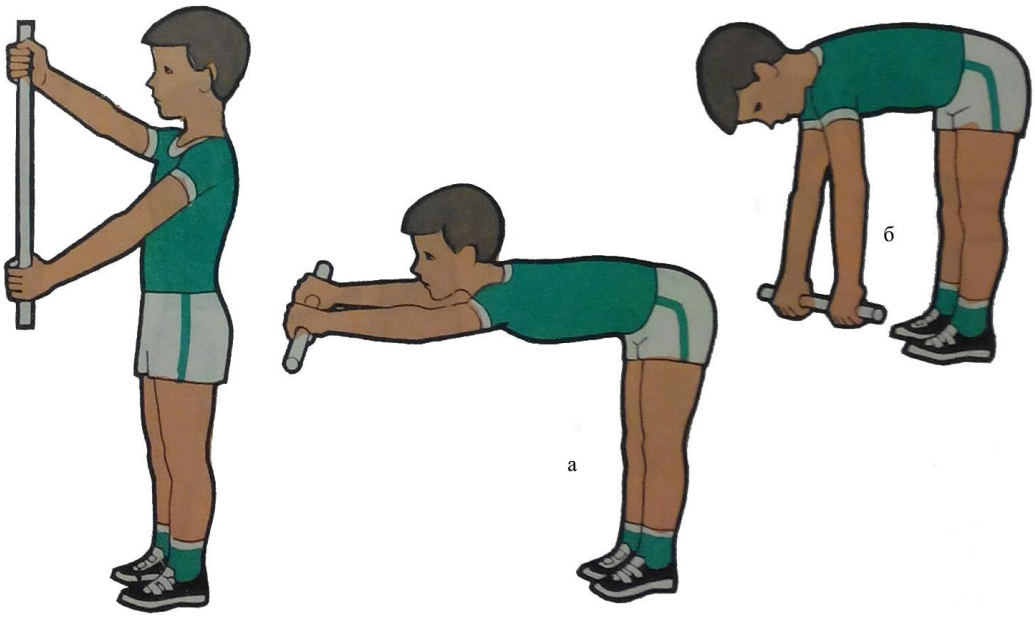


11. Повороти тулуба вправо і вліво з палицею в горі.

ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ



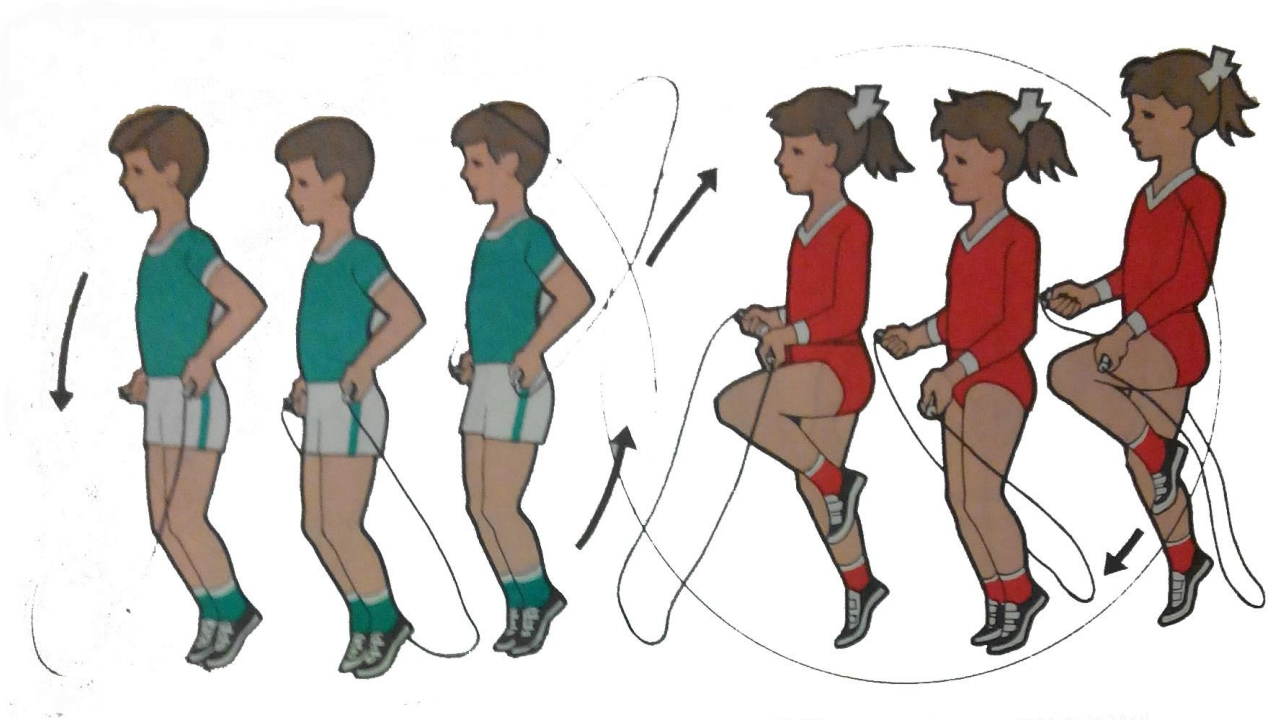
1. Виконання команди «палицю до плеча».
2. Палицю вперед.
3. Палицю вгору.
4. Палицю перед грудьми.
5. Палицю вниз.



6. Палицю вертикально перед грудьми.

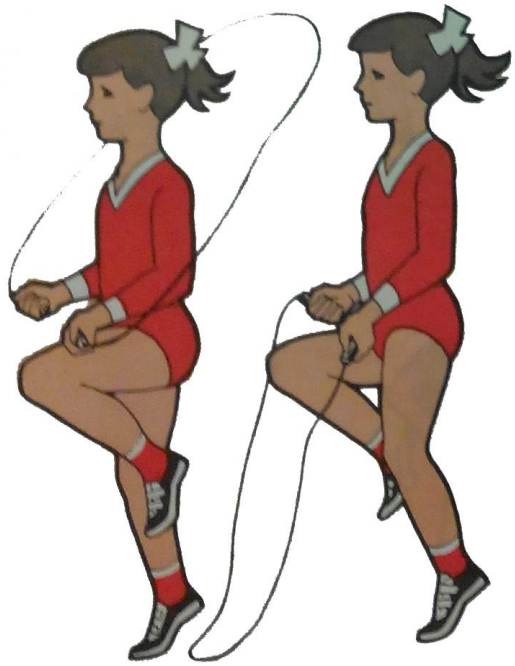
7. Нахили тулуба вперед, палицю:
а) вгору;
б) вперед.

ВПРАВИ З СКАКАЛКОЮ

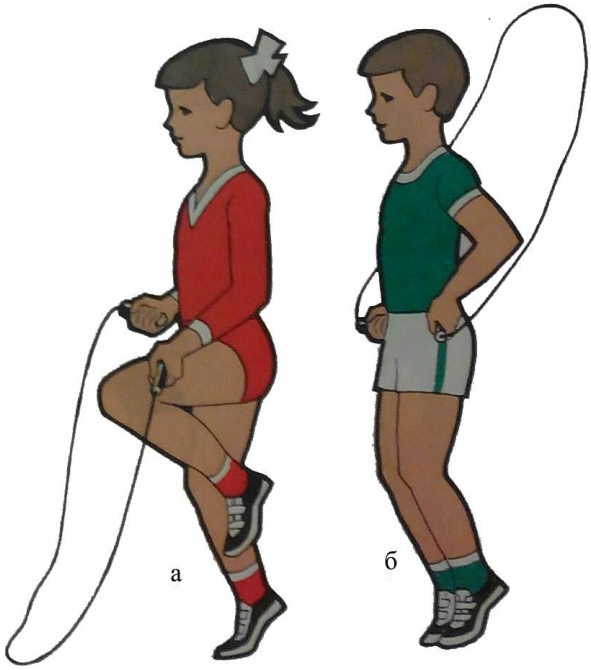


12. Коротка скакалка: стрибки через скакалку з проміжним стрибком на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

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

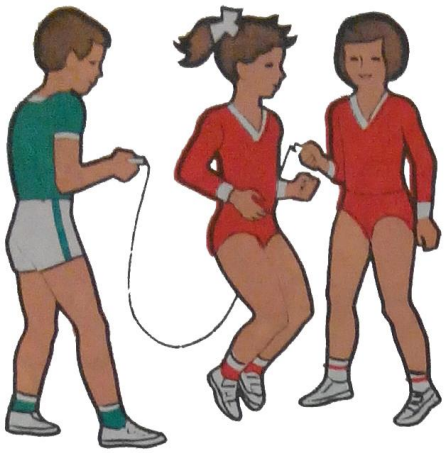


14. Коротка скакалка: стрибки через скакалку з однієї ноги на іншу.

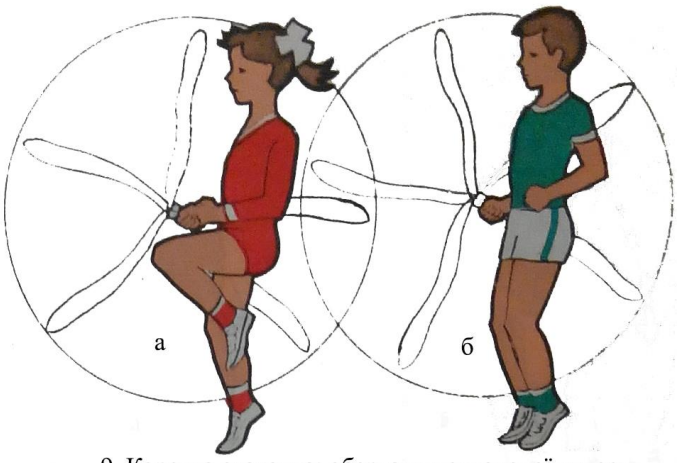


15. Стрибки через коротку скакалку:
а) на одній нозі;
б) на двох ногах.

ВПРАВИ З СКАКАЛКОЮ

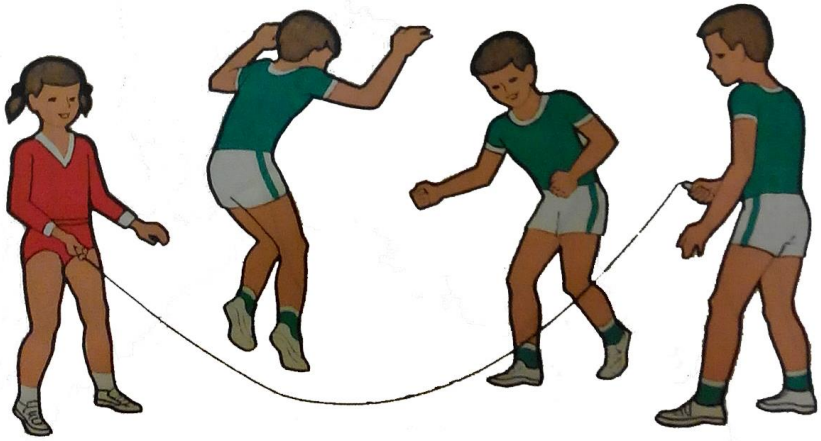


8. Довга скакалка: вбігання під скакалку і стрибки через неї на двох ногах (до 6 стрибків).



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 обертаючуюся скакалку по двох (1-2 стрибки) і вибігання.



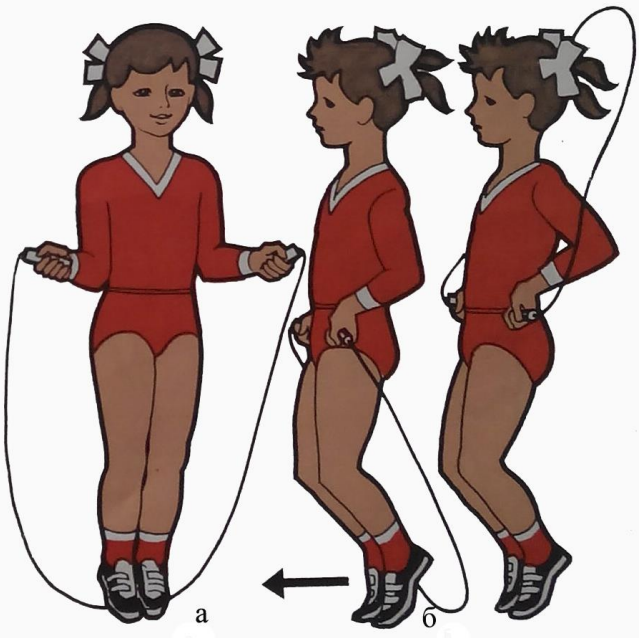
11. Довга скакалка: стрибки через обертаючуюся скакалку на двох ногах.

ВАРАВИ З СКАКАЛКОЮ

4. Довга скакалка: стрибки на двох ногах через обертаючуюся скакалку.

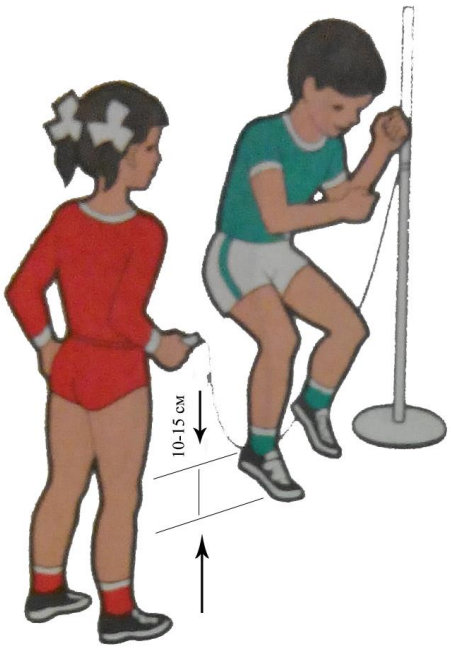
5. Коротка скакалка: обертання вдвоє складеної скакалки збоку почергово лівою і правою рукою.

6. Коротка скакалка: обертання вдвоє складеної скакалки збоку з поєднанням прижків на місці.

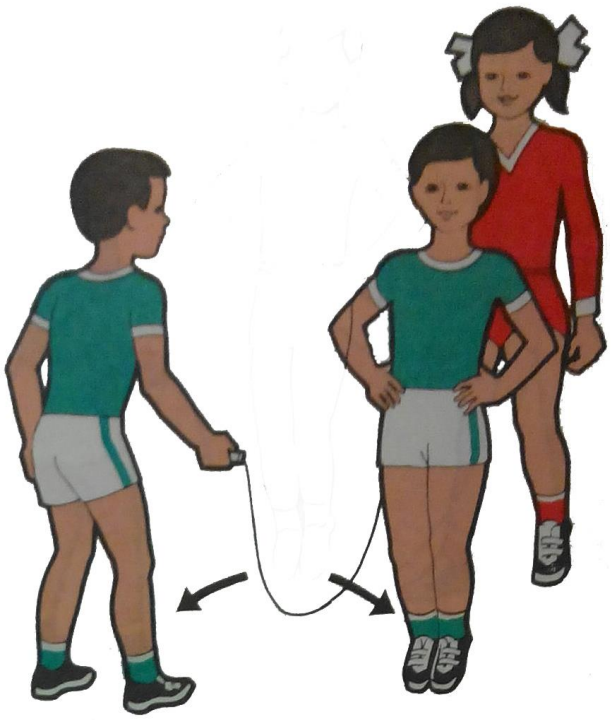


7.Коротка скакалка: стрибки на двох ногах через обертаючуюся скакалку:
а) на місці; б) з просуванням вперед.

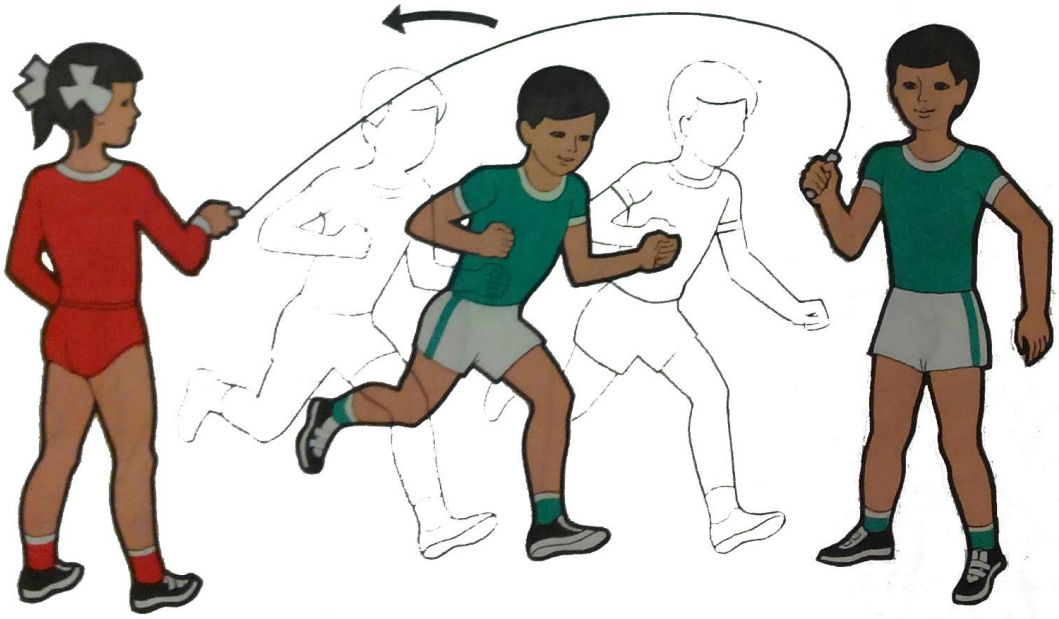
ВПРАВИ З СКАКАЛКОЮ



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

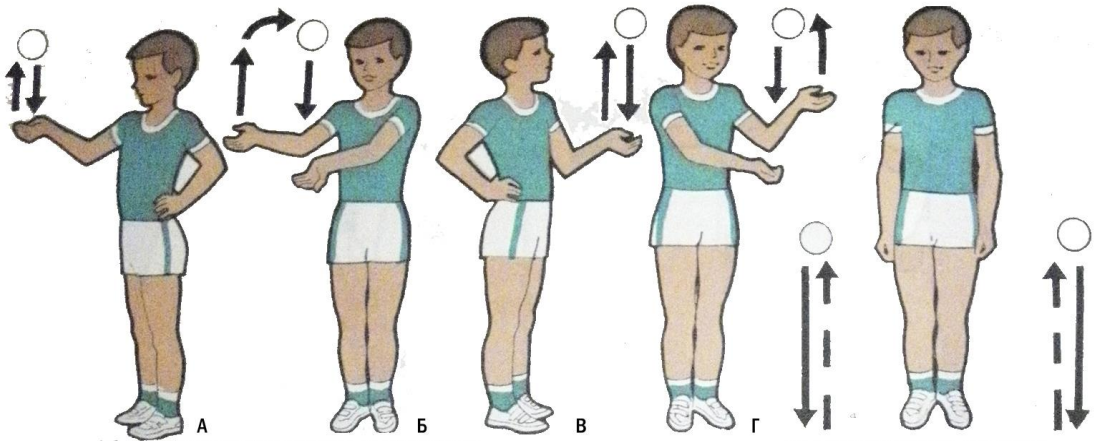


2. Довга скакалка: стрибки на двох ногах вправо і вліво через нерухому скакалку.



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

ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ



16. А) ПІДКИДАННЯ І ЛОВІННЯ М'ЯЧА ПРАВОЮ РУКОЮ
Б) ПІДКИДАННЯ ПРАВОЮ, ЛОВІННЯ ЛІВОЮ РУКОЮ
В) ПІДКИДАННЯ І ЛОВІННЯ М'ЯЧА ЛІВОЮ РУКОЮ
Г) ПІДКИДАННЯ ЛІВОЮ, ЛОВІННЯ ПРАВОЮ РУКОЮ

17. ВІДБИВАННЯ М'ЯЧА ВІД ПІДЛОГИ І ЛОВІННЯ ЙОГО ПРАВОЮ ТА ЛІВОЮ РУКОЮ

18. КИДАННЯ М'ЯЧА ОБ СТІНУ І ЛОВІННЯ ЙОГО ПІСЛЯ ВІДСКОКУ ВІД СТІНИ ПРАВОЮ ТА ЛІВОЮ РУКОЮ

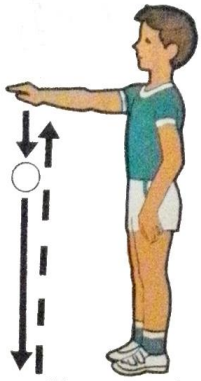
19. ПІДКИДАННЯ М'ЯЧА ПІД ВИТЯГНУТОЮ ВПЕРЕД РУКОЮ І ЛОВІННЯ ЙОГО

20. ПІДКИДАННЯ М'ЯЧА ПІД ПІДНЯТОЮ НОГОЮ І ЛОВІННЯ ЙОГО

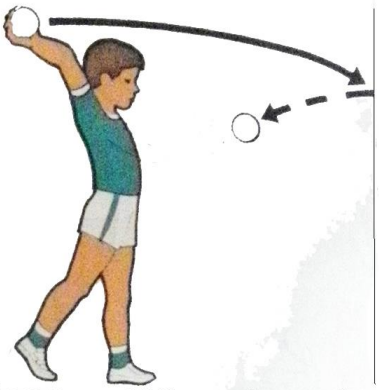
21. ПІДКИДАННЯ М'ЯЧА ПІД ВИТЯГНУТОЮ ВПЕРЕД РУКОЮ І ЛОВІННЯ ЙОГО

ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

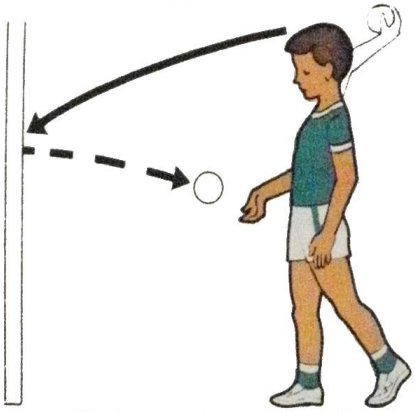
10. Підкидання м'яча вгору і ловіння його однією рукою.



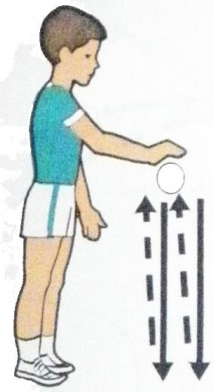
11. кидок м'яча об підлогу і ловіння його після відскоку.

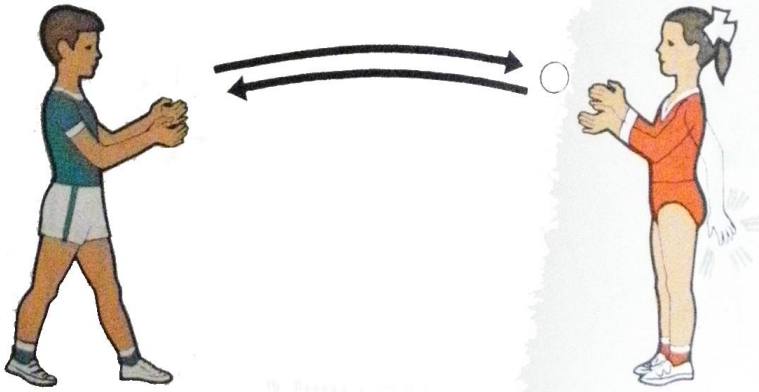


12 Кидок м'яча в стінку і ловіння його двома руками після відскоку.



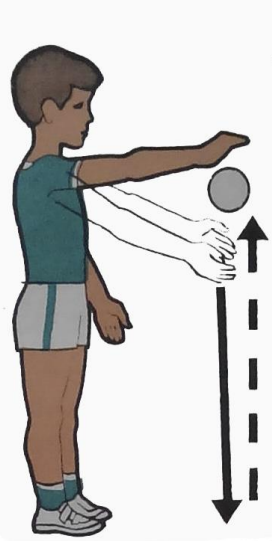
13. Кидок м'яча в стінку і ловіння його однією рукою після відскоку.



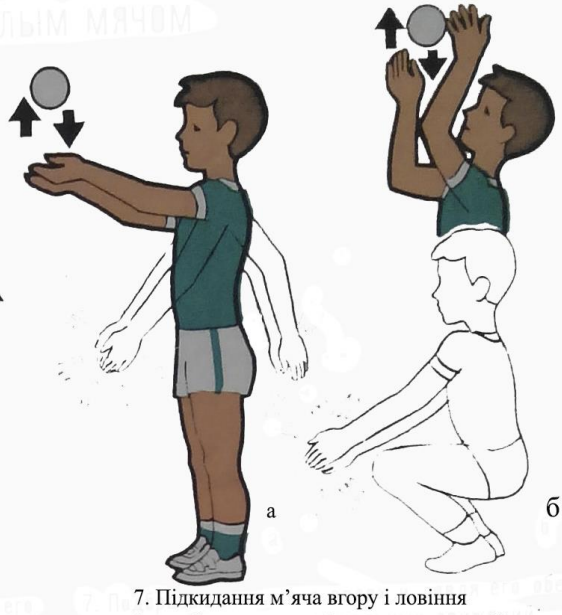


ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

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

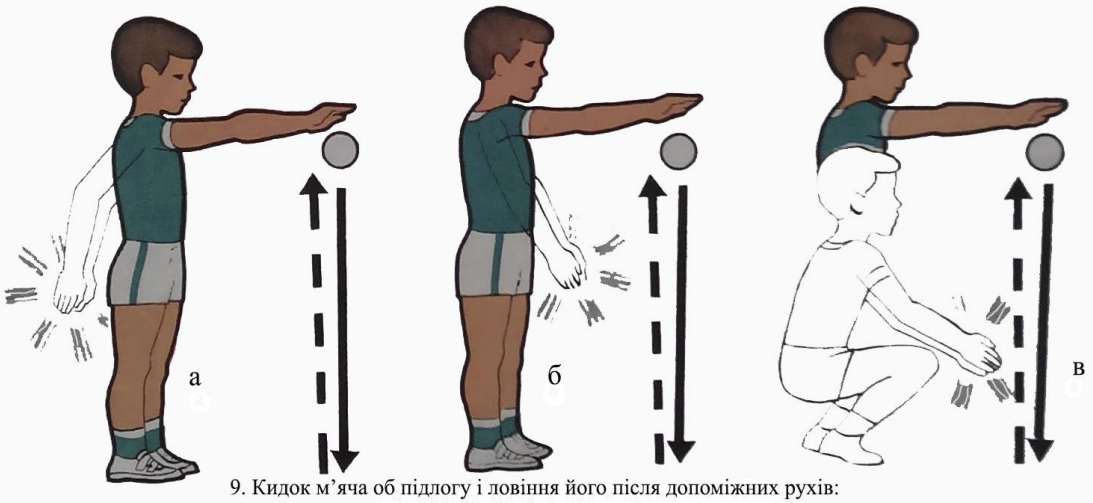


6. Кидок м'яча об підлогу і ловіння його після відскоку двома руками.



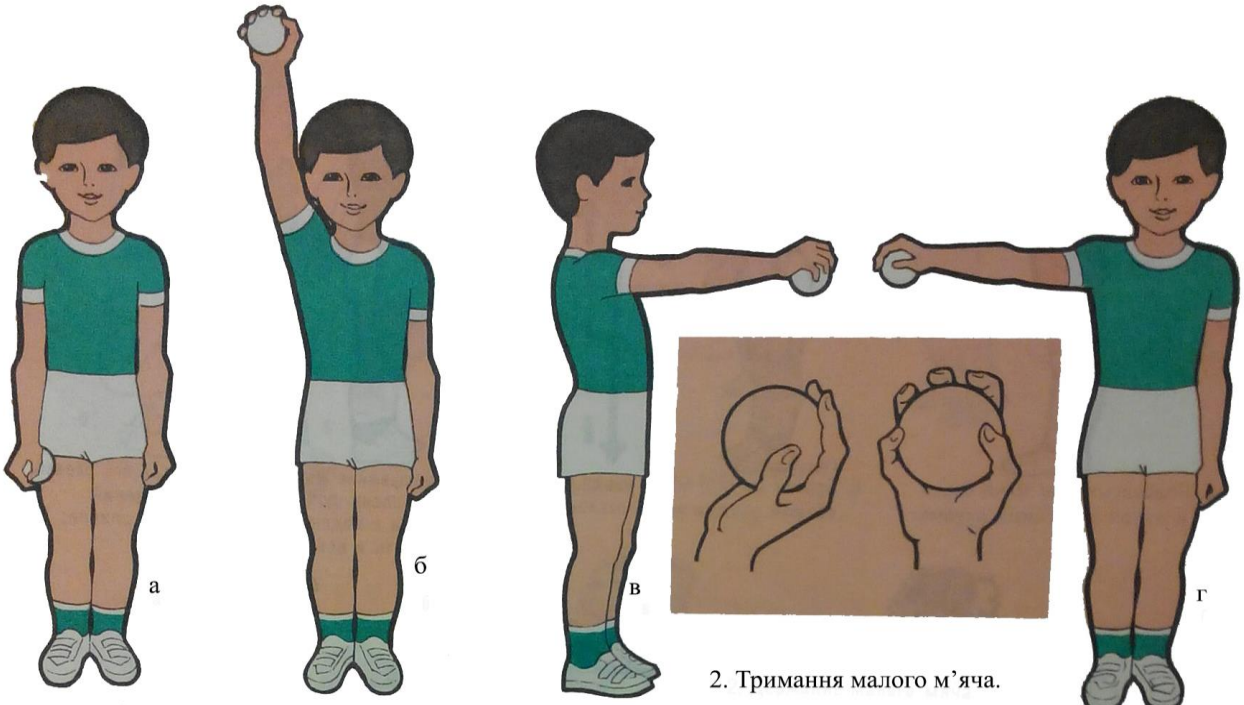
7. Підкидання м'яча вгору і ловіння його обома руками після додаткових дій: а) сплескув долоні перед грудьми, за спиною; б) присісти і встати.

8. Передача м'яча один одному.



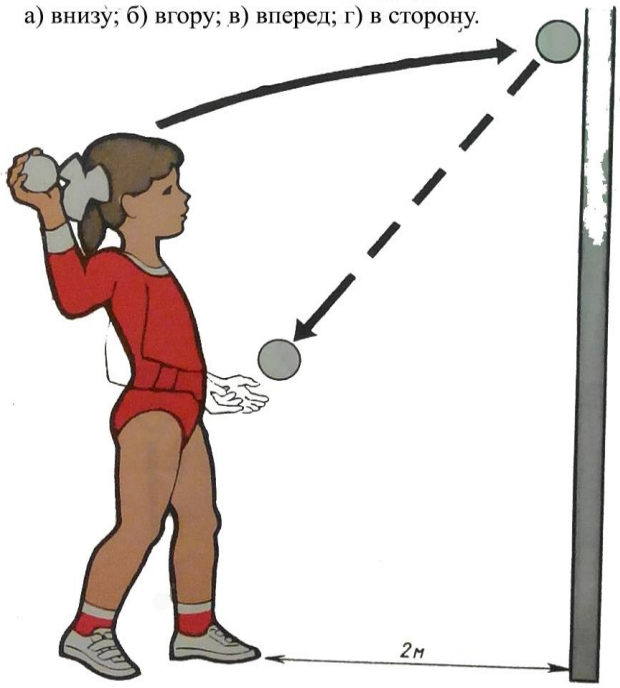
9. Кидок м'яча об підлогу і ловіння його після допоміжних рухів: а) сплеску в долоні за спиною; б) перед колінами (грудьми); в) присісти і встати.

ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

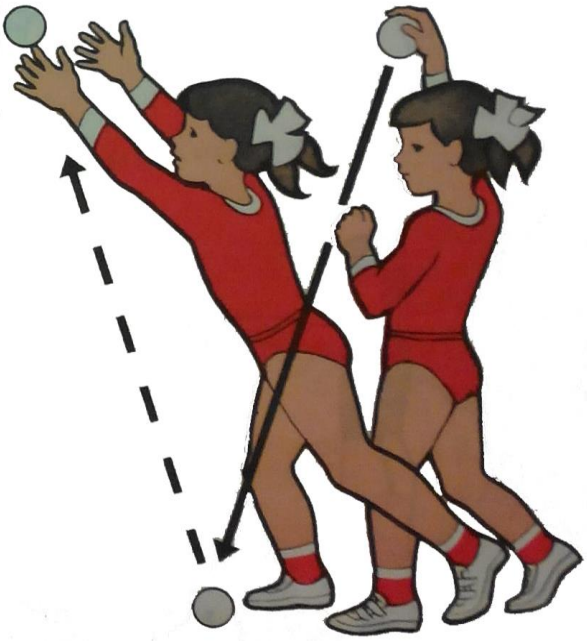


1. Основні положення з малим м'ячем:
а) внизу; б) вгору; в) вперед; г) в сторону.

2. Тримання малого м'яча.

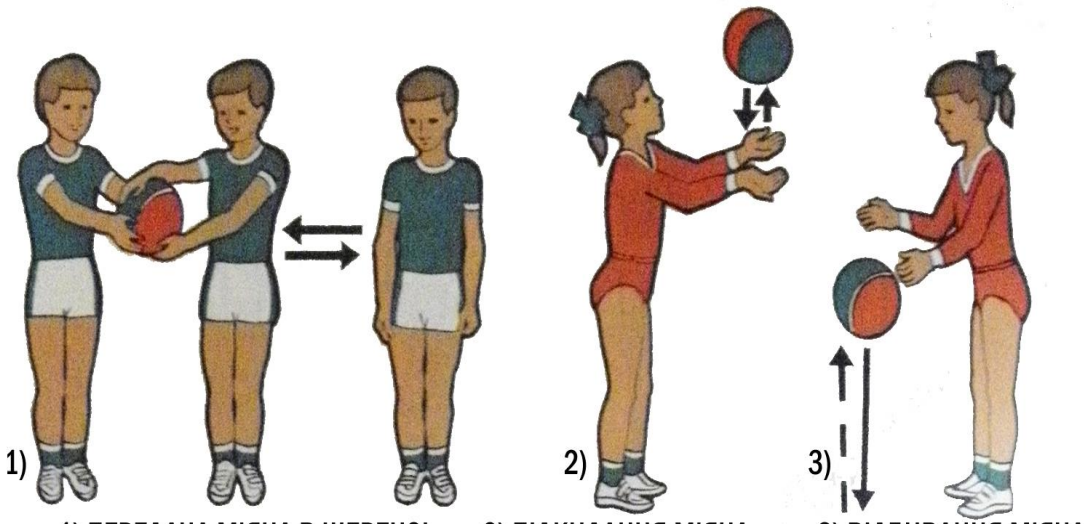


3. Кидок м'яча в стінку (під кутом 45°) і ловіння його після відскоку.



4. Кидок м'яча в підлогу і ловіння його після відскоку.

ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ



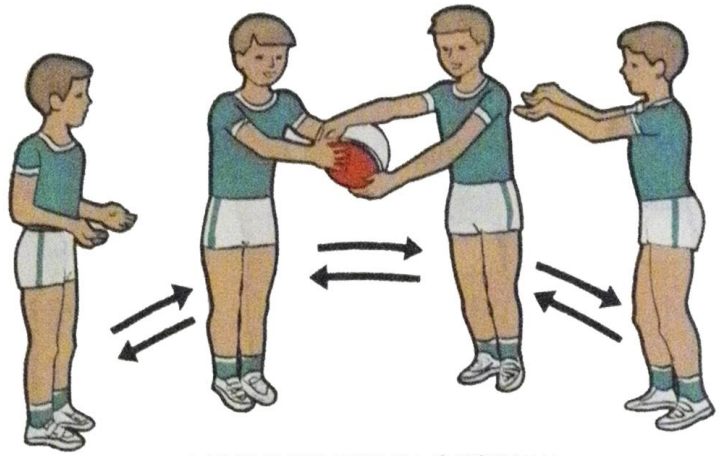
1) ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА В ШЕРЕНЗІ

2) ПІДКИДАННЯ М'ЯЧА ВГОРУ

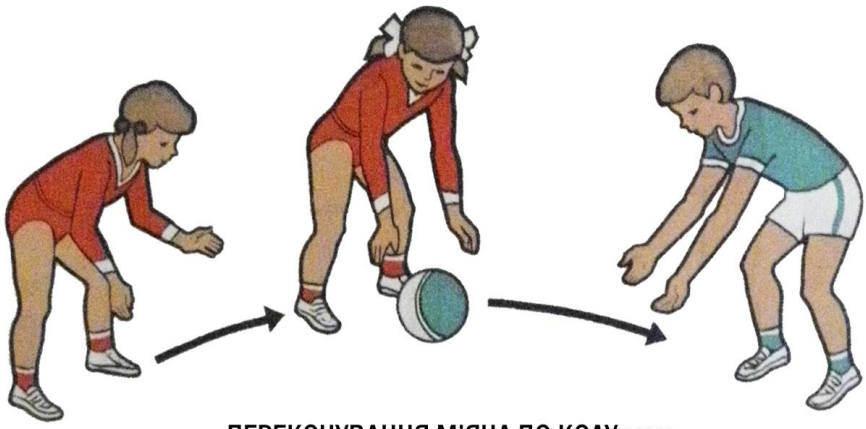
3) ВІДБИВАННЯ М'ЯЧА ВІД ПІДЛОГИ

4) ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ОДИН ОДНОМУ (ВІДСТАНЬ 2-3 М)

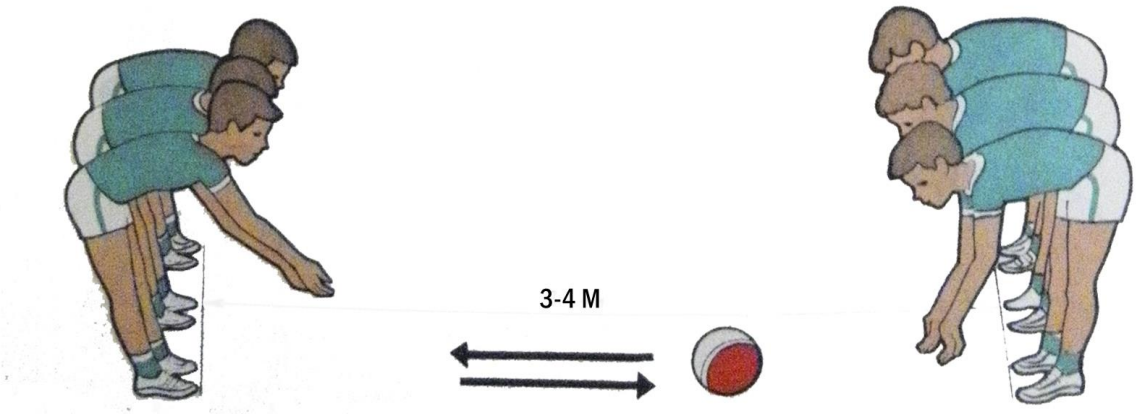
ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ



ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ПО КОЛУ

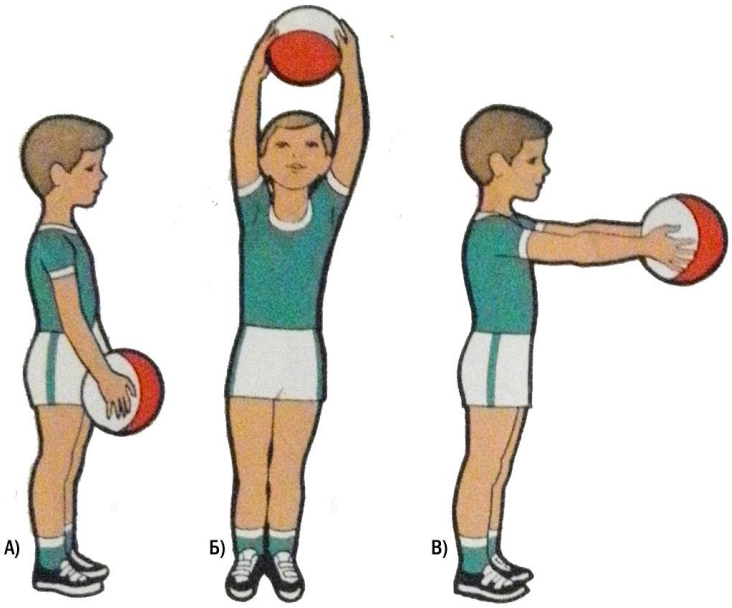


ПЕРЕКОЧУВАННЯ М'ЯЧА ПО КОЛУ

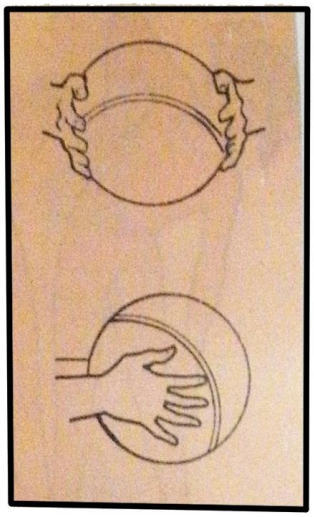


ПЕРЕКОЧУВАННЯ М'ЯЧА ВІД ШЕРЕНГИ ДО ШЕРЕНГИ
(ВІДСТАНЬ З=4 М)

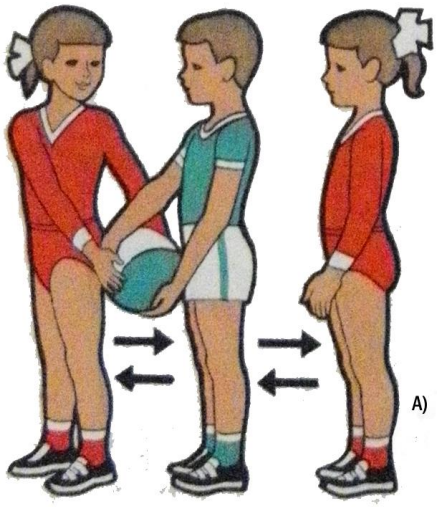
ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ

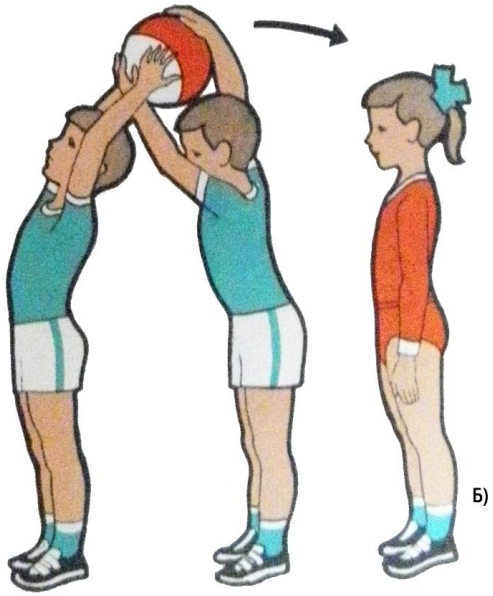


1. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ
А) ВНИЗ
Б) ВГОРУ
В) ВПЕРЕД



2. ТРИМАННЯ М'ЯЧА

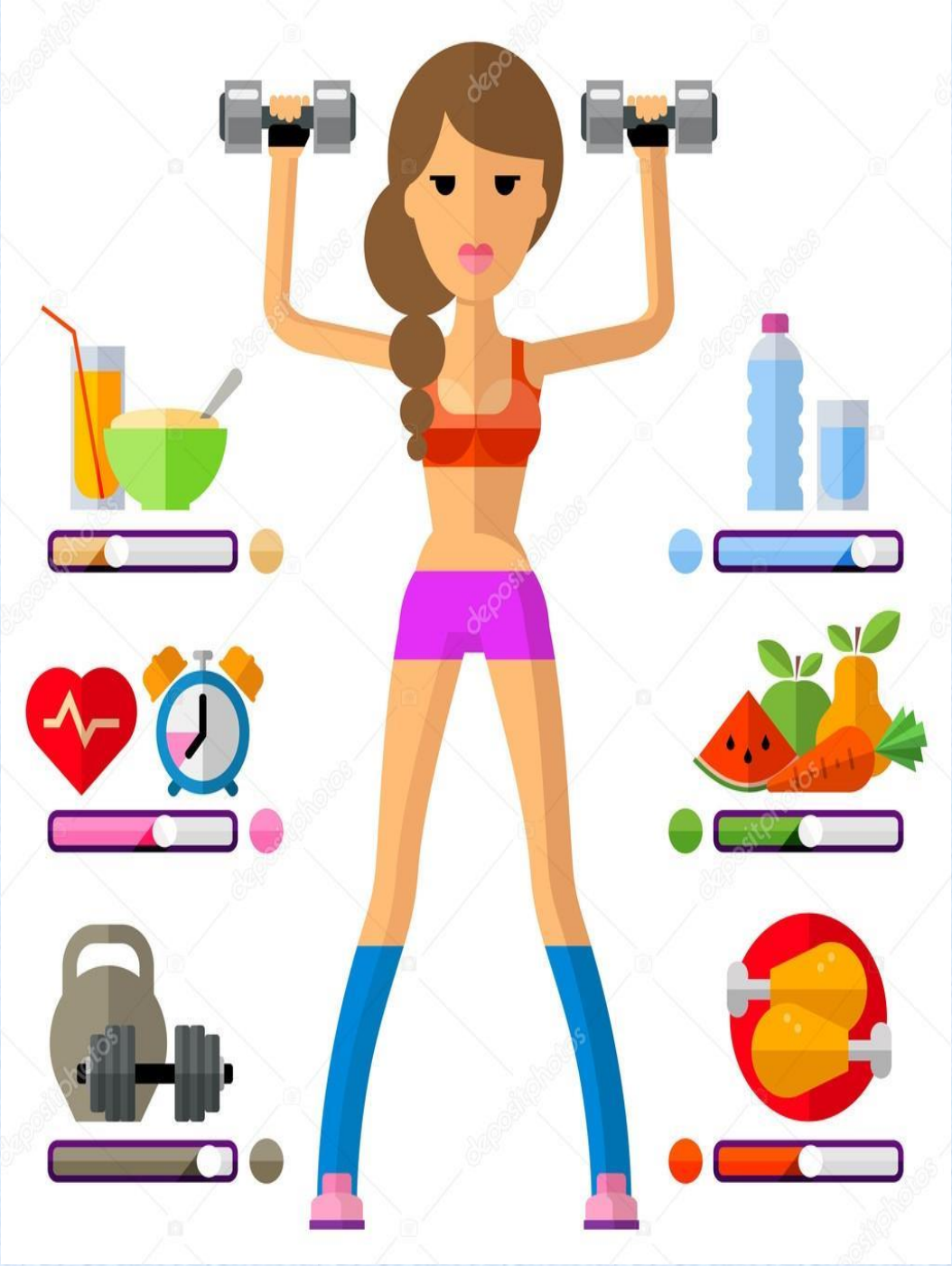




3) ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА В КОЛОНІ ПО ОДНОМУ
А) ВПРАВО,ВЛІВО
Б) НАЗАД НАД ГОЛОВОЮ

РОЗДІЛ 2

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ



5.РОЗУЧУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЗРВ НА МІСЦІ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ, В ПАРАХ, В КОЛІ ТА В РУСІ

№	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	**2**	**3**	**4**
1	В.п. — стійка, ноги нарізно, руки за голову в замок. 1. Нахил, підняти ліве коліно торкнутися правого ліктя. 2. В.п. 3. Нахил, підняти праве коліно торкнутися лівого ліктя. 4. В.п.	4 – 6	Замок не розривати.
2	В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Нахил вперед, прогнутись в спині. 2. Нахил назад. 3. Нахил вправо. 4. Нахил вліво.	4	Ноги в колінах не згинати.
3	В.п. — широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Нахил до правої ноги. 2. Нахил до підлоги. 3. Нахил до лівої ноги. 4. В.п.	4 – 6	Ноги в колінах не згинати.
4	В.п. — зімкнута стійка руки на пояс. 1. Нахил вперед, торкнутися колін. 2. Нахил, торкнутися носків. 3. Нахил, торкнутися підлоги. 4. В.п.	6 – 8	На рахунок 3 виконати максимальний нахил вперед не згинаючи ніг в колінах.
5	В.п. — стійка ноги нарізно, руки вперед назовні долонями донизу. 1. Мах правою ногою до лівої руки. 2. В.п. 3. Мах лівою ногою до правої руки . 4. В.п.	4 – 6	Махи виконуються прямими ногами.
6	В.п. — вузька стійка ноги нарізно, руки вгору. 1. Мах правою ногою, руками торкнутися носка ноги. 2. В.п.	6	Махи виконуються прямими ногами.

	3. Мах лівою ногою, руками торкнутися носка ноги. 4. В.п.		
7	В.п. — вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Випад правою, руки на коліно. 2. В.п. 3. Випад лівою, руки на коліно . 4. В.п.	4 – 6	Випади робити максимально глибокі.
8	В.п. — стійка ноги нарізно руки на пояс. 1. Випад вправо, руки вперед. 2. В.п. 3. Випад вліво, руки вперед. 4. В.п. .	4 – 6	Випади робити максимально глибокі. Руки в гору прямі
9	Ходьба на місці.	6 – 8	

Розучування комплексу ЗРВ з набивними м'ячами

№	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	2	3	4
1	В.п. – руки перед грудьми; 1 – руки в сторони; 2 – в.п.; 3 – руки вгору; 4 – в.п.	6	Лікті не опускати. На «3» - потягнутись, дивитися на руки
2	В.п. – те ж саме; 1 – ліву руку вгору, праву руку вниз; 2 – в.п.; 3 – праву руку вгору, ліву руку вниз; 4 – в.п.; і – руки в сторони; 5-7 – пружні рухи руками назад – у сторони; 8 – в.п.	4	Руки не згинати. Варіант: кисті в кулак
3	В.п. – руки перед грудьми, пальці в «замок».	8	Поворот тулуба наліво виконати під час кроку

	1 – поворот тулуба наліво; 2 – поворот тулуба направо.		лівою, направо – під час кроку правою
4	В.п. – те ж саме; 1 – крок лівою, праву назад на носок і нахил назад, руки вгору; 2 – приставити праву у в.п.; 3 – крок правою, ліву назад на носок і нахил назад, руки вгору; 4 – приставити ліву у в.п.	6	Голову нахилити назад
5	В.п. – руки на пояс; 1 – крок лівою і ліву руку в сторону; 2 – крок правою і праву руку в сторону; 3 – крок лівою і нахил, торкаючись носка лівої; 4 – крок правою і нахил, торкаючись носка правої; 5 – в.п.	6	Дивитися на руки. Ноги під час нахилу не згинати
6	В.п. – руки на пояс; 1 – крок лівою і нахил уліво, праву руку вгору; 2 – приставити праву у в.п.; 3 – крок правою і нахил вправо, ліву руку вгору; 4 – приставити ліву у в.п.	8	Вправу можна виконати без приставного кроку після чотирьох повторень – однойменний нахил на кожний крок
7	В.п. – руки за голову; 1-4 – ходьба на носках; 5-8 – пружні нахили, торкаючись почергово ліктем різнойменного коліна; 9- в.п.	6	Голову підняти, лікті в сторони. Під час нахилів ноги не згинати
8	Ходьба в нахилі із захватом однойменних гомілкостопних суглобів	4х8	Можна чергувати із м`яким кроком на носках
9	В.п.- руки на пояс. 1-випад лівою, руки вліво; 2 – приставити праву у в.п.; 3 – випад правою, руки вправо; 4 – приставити ліву у в.п.; 5 – 8 – чотири кроку у присіді, руки за голову; 9 – в.п.	4	Під час випаду нога ззаду пряма. У присіді не нахилятись
10	В.п. – присід, руки вперед; 1 – крок лівою;	8	Тримати рівновагу, спина пряма, із

	2 – змах правою, торкаючись кисті лівої руки; 3 – крок правою; 4 – змах лівою, торкаючись кисті правої руки.		присіду не підніматись
11	В.п. – руки за голову; 1 – схресний крок лівою; 2 – змах правою в сторону, руки в сторони; 3- схресний крок правою. Руки за голову; 4 – змах лівою, руки в сторони	8	Під час змаху розвернути носок махової ноги назовні, на опорній не присідати
12	В.п. – руки на пояс; 1 – змах лівою, праву руку вгору; 2 – крок лівою, руки на пояс; 3 - змах правою, ліву руку вгору; 4 – крок правою, руки на пояс	8	Після змаху ногу опускати м`яко, без стуку
13	В.п. – теж саме; 1 – стрибок у стійку «ноги нарізно», руки в сторони; 2 – стрибок у в.п.; 3 – 4 – теж саме, що 1 – 2; 5 – відкритий стрибок на лівій, праву руку вперед, ліву руку в сторону; 6 – стрибок у в.п.; 7 – відкритий стрибок на правій, ліву руку вперед, праву руку в сторону; 8 – стрибок у в.п.	4	У відкритому стрибку ноги прямі. Ногу, що ззаду, підняти вище.

Розучування комплексу ЗРВ в парах

№	Зміст	Дозування, разів	Методичні вказівки
1	**2**	**3**	**4**
1	В.п. –обличчям до центру, взятись за руки; 1 - ліву назад на носок, руки вгору; 2 – ліву назад на носок, руки вгору; 3 – праву назад, руки вгру;	6	Прогнутися, подивитися на руки

	4 – в.п.		
2	В.п. – те саме; 1 – руки вгору; 2 – 3 – пружні рухи руками вгору – назад; 4 – руки вперед; 5 – 7 – пружні рухи руками назад; 8 – в.п.	4	Руки не згинати, фіксувати положення 1 і 4
3	Стійка ноги нарізно, взявшись за руки; 1 – руки вгору; 2 – нахил, руки назад; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в.п.	8	Подивитися на руки. Під час нахилу ноги не згинати
4	В.п. – те саме; 1 – нахил прогнувшись, руки вгору; 2 – в.п.; 3- нахил, торкаючись підлоги; 4 – в.п.	8	Підняти голову
5	В.п. – те саме; 1 – ліву на носок, зігнуті руки вперед; 2 – нахил назад, руки вперед; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в.п. 5 – праву на носок, зігнуті руки вперед; 6 – нахил назад, руки вперед; 7 – випрямитись, руки вгору; 8 – в.п.	4	Опорну ногу не згинати. Виставлена вперед нога мізинцем торкається підлоги (виворітне положення). Під час нахилу голову нахилити назад
6	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на плечі тим, хто стоїть поряд; 1- 3 – пружні нахили; 4 – випрямитися, руки на пояс тим, хто стоїть поряд; 5 – 7 – пружні нахили назад; 8 – в.п.	4	Під час нахилів уперед легко тиснути на плечі того, хто стоїть поряд. Під час нахилу назад в першому та третьому повертаннях повернути голову наліво, у другому, четвертому – повернути голову направо
7	В.п. – стійка ноги нарізно, лівим боком до центру, руки на плечі того, хто стоїть попереду; 1 – нахил уліво, праву руку вгору; 2 – в.п.; 3 – нахил управо, ліву руку вгору; 4 – в.п.	8	Нахилятися точно в сторони. Дивитися на руки, що вгорі
8	В.п. – стійка ноги нарізно, лівим боком до центру, руки на плечі тому, хто стоїть попереду;	4	Ноги не згинати, стопу від підлоги не відривати

	1 – 3 – пружні нахили вліво; 4 – в.п. 5 – 7 – пружні нахили вправо; 8 – в.п		
9	В.п. – руки на плечах того, хто стоїть поряд; 1 – нахил; 2 – присід; 3 – розгинаючи ноги, нахил прогнувшись; 4 – в.п.	6	Під час присіду не нахилятися, підняти голову
10	В.п. – обличчям до центру, взятися за руки вгорі. 1 – випад правою, руки вперед; 2 – в.п.; 3 – випад лівою, руки вперед; 4 – в.п.	6	Ззаду нога пряма, не нахилятися. Коліно зігнутої ноги повернути назовні

Розучування комплексу ЗРВ м’ячем

№ п/п	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	В.п-м’яч унизу; 1-2-стійка на носках,м’яч угору; 3-4-в.п.	8	У стійці на носках п’яти разом,подивитися на м’яч, прогнутися. М’яч піднімати прямими руками
2	В.п.-присід,м’яч у руках на підлозі4 1-2-піднімаючись,праву назад на носок, м’яч угору; 3-4-в.п.; 5-8-те саме з іншої ноги	4	Голову підняти, дивитися на м’яч
3	В.п. - широка стійка,руки всторони,м’яч на правій долоні; 1 - поворот тулуба на право,перекласти м’яч на ліву долоню; 2 - поворот тулуба в попереднє положення, руки в сторону,м’яч у лівій руці; 3-4 - те саме в іншу сторону	6	Під час повороту рука,на якій лежить м’яч ,нерухома. Рухи руками плавні, в одній площині. Під час повороту ноги залишаються на місці
4	В.п.-м’яч унизу;	6-8	Вправа виконується

	1 - праву в сторону на носок і нахил управо,дугою вліво м’яч угору; 2 - в.п.; 3-4 - те саме в іншу сторону		злито,рухи в лицьовій площині. Відставляючи ногу в сторону на носок,вагу тіла на неї не передавати
5	В.п.-м’яч унизу. 1 - нахил ,покласти м’яч на підлогу; 2-3 - покотити м’яч по підлозі вправо,навколо своїх ніг; 4 - взяти м’яч і повернутись у в.п.	6	Вправу виконувати з прямими ногами. М’яч перекочувати по замкнутому колу один раз уліво,інший-управо. М’яч весь час підтримувати,щоб він не закотився вбік
6	В.п.- стійка ноги нарізно,м’яч на підлозі перед ногами; 1 - нахил,узятися за м’яч; 2 - м’яч угору; 3 - покласти м’яч на підлогу; 4 - в.п.(д)	8	Під час рахунку "два"тулуб і руки складають пряму лінію,дивитися на м'яч,руки прямі
7	В.п.- м'яч на груди 1 - підняти м'яч угору і стати на ліве коліно; 2 - піймати м'яч над головою; 3 - м'яч за голову; 4 - підкинути м'яч угору; 5 -піднятись і спіймати м'яч у в.п.; 6-8-те саме у стійці на правому коліні	4	М'яч підкидати точно вгору,дивитися на м'яч
8	В.п.- м'яч назад униз 1- випад лівою; 2-3-випрямити ліву ,пружні нахили,м'яч назад; 4-в.п.; 5-8- те ж саме з іншої ноги	4-6	М'яч тримати прямими руками
9	В.п.- стійка на колінах,м'яч на груди. 1- м'яч угору; 2- нахил,покласти м'яч на підлогу; 3-прогнутись , торкаючись грудьми підлоги; 4- в.п.	6	Класти м'яч прямими руками. Голову підняти
10	В.п.- сід ноги нарізно,м'яч угору ; 1-поворот тулуба на ліво,руки в сторони,м'яч на лівій долоні; 2-в.п.; 3-поворот тулуба на право,руки в сторони,м'яч на правій долоні 4-в.п.	6-8	Дивитися на м'яч ,ноги не зводити,прогнутися у попереку.

Розучення комплексу ЗРВ з гімнастичними палицями

№	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	В. п.- палиця вниз; 1- стійка на носках, палицю вгору; 2- опуститись на ступні, палицю на лопатки; 3- стійка на носках, палицю вгору; 4- в. п.	4	Потягнутись, подивитись на палицю
2	В. п - палиця вертикально за спину, права рука зверху; 1-2- присід, торкаючися нижнім кінцем палиці підлоги; 3-4- в. п.	8	У присіді коліна нарізно, спина пряма. Піднімаючись у в. п., спина пряма
3	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед, стиск за кінці; 1- поворот тулуба наліво, палицю до плеча вліво; 2- в.п.; 3- поворот тулуба направо, палицю до плеча вправо;	6	Ноги не згинати, дивитись в сторону повороту
4	В.п.- палиця назад-униз; 1- нахил, покласти палицю за ногами на підлогу; 2- випрямитись; 3- нахил, узяти палицю; 4- в. п.;	6-8	Палицю класти акуратно, ноги не згинати
5	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вниз. стиском за кінці. 1-3- пружні нахили вправо, палицю вертикально вперед, ліва рука зверху; 5-8- те саме в іншу сторону.	4	Нахили точно в сторону
6	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на ліктьових згинах за спину; 1- поворот тулуба наліво; 2- нахил; 3- випрямитись; 4- в.п.; 5- те саме в іншу сторону.	4	Лопатки звести, живіт підтягнути, ноги не згинати

7	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця назад униз, стиском знизу; 1-3- пружні нахили, палицю назад; 4- в.п.	6	Руки з палицею максимально відводити назад. Плечові суглоби розслаблені
8	В. п -палиця вниз, стиск за кінці; 1- палицю вгору; 2- викрут палиці назад; 3- палицю вгору зворотним викрутом; 4- в.п.	6-8	Під час викрутів руки не згинати. Можна трохи нахилитися в перед. Надалі поступово зменшити ширину стиску
9	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгору; 1-2- нахил назад, палицю в ліву руку, вільним кінцем торкнутися підлоги, праву руку вперед; 3-4- в. п.; 5-8- те ж саме з іншої руки.	4-6	Ноги не згинати, дивитися назад
10	В. п. – присід, палиця попереду вертикально на підлозі, руки на верхньому кінці; 1-2- піднімаючись і відпускаючи палицю, перемах правою через неї; 3-4- в. п. 5-8- те саме з лівої.	4-6	Перемах виконати проти годинникової стрілки. Не дати палиці впасти

Розучування комплексу ЗРВ зі скакалкою

№	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1	В. п . – складену вчетверо скакалку вниз; 1 -2– праву назад на носок,скакалку вгору; 3-4– в. п.; 5-6 – те саме з іншої ноги; 7-8– в.п.	4 – 6	Скакалка повинна бути натягнутою,дивитися на неї
2	В.п. – складену вдвоє скакалку за голову; 1 – поворот тулуба наліво,скакалку вгору; 3 – поворот тулуба на право,скакалку	6-8	Ноги прямі,дивитися у сторону повороту

	вгору; 4-в. п.		
3	В.п. – стійка ноги нарізно,складену вчетверо скакалку вгору; 1 – стійка схресно правою; 2-3-пружні нахили вліво; 4– в.п.; 5 – стійка схресно лівою; 6-7-пружні нахили вправо; 8 – в.п.	6 – 8	Ноги не згинати, нахилятися точно в сторону
4	В.п. – скакалка,складена вчетверо,ззаду; 1 –3- пружні нахили,скакалка на гомілках. 4 – в.п.	6 – 8	Згинаючи руки,кожний раз притягувати тулуб до ніг
5	В.п. – стійка ноги нарізно на скакалці,кінці її в руках; 1 – нахил; 2 – лівим кінцем скакалки торкнутися носка правої; 3 – нахил прогнувшись,кінці скакалки в сторони; 4 – в.п.; 5-7-те ж саме,торкаючись правим кінцем скакалки носка лівої; 8-в. п.	4 – 6	Вправу виконувати пружно. Не сходити зі скакалки
6	В.п. – стійка ноги нарізно, середина скакалки під лівою стопою; 1-змах правою в сторону; 2 – в.п.	4-6	Скакалку натягнути руками. По завершенні поміняти положення ніг і вправу виконувати з іншої ноги
7	В.п. – стоячи на середині скакалки,кінці її в руках; 1 – випад лівою,кінці скакалки в сторони-назад; 2 – в. п.; 3 – випад правою,кінці скакалки в сторони-назад; 4 – в.п.	4 – 6	Нога ззаду пряма,голову підняти,грудьми потягнутися вперед
8	В.п. – широка стійка на скакалці,кінці її в руках; 1 – 3-пружні присідання,натягуючи скакалку вперед-назовні; 4 – в.п.	8 – 10	Спина пряма

9	В.п. – стійка ноги нарізно,середина скакалки під лівою ступнею,зігнуті руки утримують кінці скакалки; 1-підняти зігнуту ліву,натягуючи руками скакалку; 2 – 3-випрямити ліву,тримати рівновагу; 4 – в.п.	4 – 6	Для рівноваги тулуб відхилити дещо назад. Скакалка весь час натягнена.

10	В.п. – скакалка під лівою п'ятою,кінці її зігнутих руках; 1 – рівновага на правій; 2 – тримати; 3 –в. п; 4-скакалка під правою п'ятою; 5-7-те ж саме,тільки на правій; 8- в. п.	4 – 6	Ноги,сідниці напружені;тулуб паралельно підлозі. Ноги вище тулуба
11	В.п. – сід ноги нарізно,скакалка складена вдвоє,ззаду; 1 – нахил і викрут скакалки вперед,торкаючись нею за стопами; 2– в.п.	4 – 8	Скакалка постійно натягнена
12	В.п. – лежачи на спині,ноги вперед,скакалка складена вдвоє,натягнута руками на стопах; 1 – 2 – перекат назад, торкаючись носками підлоги за головою; 3 – 4 – в.п.	4-6	Ноги не згинати. Скакалка постійно натягнена
13	В.п. – лежачи на грудях,руки в сторону скакалку утримують за кінці; 1 –2 - згинаючи ліву назад і відводячи вправо,торкнутися стопою лівого кінця скакалки; 3 – 4 – в. п.; 5-6 - те ж саме правою ногою; 7-8 - в.п.	4 – 6	Дивитися на руку,до якої торкається носок зігнутої ноги. Інша нога пряма.
14	В.п. – лежачи на спині,складену вдвоє скакалку вперед; 1 – згинаючи ноги, просунути їх під скакалкою,скакалку за спину; 2 – 3 - стійка на лопатках; 4 – в. п. зворотнім рухом);	4	Під час стійки на лопадках плечі на підлозі. Спина торкається скакалки.
15	В. п. – присід;скакалка, складена вдвоє,у лівій руці; 1 –4 - стрибки, обертаючи скакалку	8 – 10	Із присіду не підніматися. Ці ж стрибки виконувати,обертаючи

	горизонтально під ногами.		скакалку правою рукою.

Розучування комплексу ЗРВ біля гімнастичної стінки

№	Зміст	Дозування, разів	Методичні вказівки
1	**2**	**3**	**4**
1	В.п. - стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки назад на рейці стиском зверху на рівні пояса; 1-2-стійка на носках; 3-4-присід; 5-6-стійка на носках; 7-8-В.п.	4-6	Руки прямі, живіт підтягнутий, плечі опустити. Під час стійки на носках ноги не розводити, підтягнутись уперед.
2	В.п. - те ж саме, але стиск знизу; 1-напівприсід на лівій, згинаючи руки; 2- В.п.; 3-напівприсід на правій, згинаючи руки; 4-В.п.	6-8	Вільна нога паралельна на підлозі. П’яту опорної від підлоги не відривати.
3	В.п.- стоячи на третьому щаблі обличчям до стінки, стиск руками на рівні грудей; 1-2-випрямляючи руки і згинаючи ліву ногу, правою торкнутись підлоги; 3-4-В.п.; 5-6- те, що в 1-2, але з іншої ноги; 7-8- В.п.	6	Під час вису стоячи руки розгинати повністю, в.п.- підніматися за рахунок роботи рук.
4	В.п.- стійка ноги нарізно на першому щаблі обличчям до стінки, стиск руками ширше плечей на рівні грудей; 1-3- випрямляючи руки, пружні нахили; 4- В.п.	6-8	Коліна прямі, підтягнутись у плечових суглобах.

5	В.п.- стійка «Ноги нарізно», спиною до стінки на відстані кроку; 1- нахил назад, узятись руками за щабель над головою; 2-4- поступово перехоплюючись руками за щаблі, нахилятись назад; 5-7-поступово перехоплюючись руками за щаблі вгору - випрямитись; 8- В.п.	6	Голову нахилити назад, дивитися на щаблі. При необхідності зробити крок уперед, ноги не згинати.
6	В.п- стоячи обличчям до стінки на відстані 80-90 см., ліва зігнута на щаблі на рівні вище пояса, руки в сторони ; 1-3-пружні згинання лівої і нахил із захопленням ноги під коліном; 4-В.п.	4	Під час пружних згинань підтягувати ногу до грудей руками. За командою «Поміняти положення ніг!» вправа виконується іншою ногою.
7	В.п- стоячи обличчям до гімнастичної стінки, стиск руками на рівні грудей; 1- змах лівою в сторону; 2- В.п.; 3- змах лівою назад; 4- В.п.; 5-8- те ж саме правою.	4	На опорній нозі не присідати. Під час змаху в сторону дивитися на ноги, під час змаху назад - дивитися уперед. Тулуб прямий.
8	В.п.- стоячи лівим боком до гімнастичної стінки, ліва на щаблі на рівні пояса, руки на пояс; 1-3- пружні нахили, торкаючись носка правої; 4- В.п.	6	Нахилитися-видих. Піднятися-вдих. Ноги прямі.

ЗРВ без предметів на місці та у положенні сидячи та лежачи.

№	Зміст	Дозування, к-ть разів	Методичні вказівки
1.	В. п. – о. с. 1 – руки до плечей 2 – руки в сторони 3 – руки в гору, оплеск, піднятись на носки 4 – руки в сторони 5 – руки до плечей	8 – 10 р.	Вправи виконуються під музичний супровід, фронтально. Слідкувати за чітким положенням рук.

	6 – вихідне положення		
2.	В. п. – о. с. 1 – крок вправо, руки в сторони 2 – піднятись на носки, руки в гору 3 – опуститись на повну ступню, руки в сторони 4 – В. п. 1– 2 – 3 – 4 – те саме в іншу сторону	8 – 10 р.	Слідкувати за чітким положенням рук та ніг.
3.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс 1 – нахил вправо, руки вгору, права нога на носок 2 – В. п. 3 – 4 – те саме в іншу сторону	8 – 10 р.	Ноги в колінних суглобах не згинати, нахил виконувати з повною амплітудою.
4.	В. п. – о. с. 1 – крок правою вправо, нахил прогнувшись, руки в сторони 2 – нахил 3 – нахил прогнувшись, руки в сторону 4 – вихідне положення 1 – 2 – 3 – 4 – те саме в іншу сторону	8 – 10 р.	При нахилі слідкувати за горизонтальним положенням тулуба
5.	В.п. - широка стійка ноги нарізно, руки на пояс 1 – нахил до правої 2 – до середини ліктями 3 – до лівої 4 – В. п.	8 – 10 р.	Ноги в колінних суглобах не згинати.
6.	В.п. - широка стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 – присід на правій, руки вперед; 2 – В. п. 3 – 4 – те саме в іншу сторону	8 – 10 р.	Тулуб утримувати у вертикальному положенні, слідкувати за чітким положенням рук.
7.	В. п. – о. с. 1 – упор присівши 2 – упор лежачи 3 – зігнути руки	8 – 10 р.	В упорі лежачи не прогинатись.

	4 – випрямити руки 5 – упор присівши 6 – В. п.		
8.	В.п. – сід руки вгору; 1 – 2 – 3 – пружний нахил 4 – В. п.	8 – 10 р.	Нахили виконувати з повною амплітудою.
9.	9. В. п. – упор сидячи позаду 1 – упор лежачи позаду, права нога вперед 2 – В. п. 3 – упор лежачи позаду, ліва нога вперед 4 – В. п.	8 – 10 р.	Ноги в колінних суглобах не згинати.
10	В. п. сід ноги нарізно, руки за голов 1 – нахил до правої 2 – В. п. 3 – нахил до лівої 4 – В. п. 1 – 2 – 3 – пружний нахил до середини. 4 – В. п.	8 – 10 р.	Ноги в колінних суглобах не згинати, нахили виконувати з повною амплітудою.
11.	В.п. – упор сидячи позаду 1 – упор сидячи зігнувши ноги 2 – упор сидячи кутом 3 – упор сидячи зігнувши ноги 4 – В. п.	10 разів	За другим разом ноги на підлогу не класти.
12.	В. п. – сід зігнувши ноги, руки за голову 1 – поворот вправо 2 – В. п. 3-4 – те саме в іншу сторону	8 – 10 разів	Під час виконання прогинатись у спині.
13.	13. В. п. – о. с. 1 – стрибок, права рука на пояс 2 – стрибок, ліва рука на пояс 3 – стрибок, права рука до плеча 4 – стрибок, ліва рука до плеча 5 – стрибок, права рука вгору 6 – стрибок, ліва рука вгору	4 рази	Всі стрибки виконувати на носках у зімкнутій стійці і дотримуватись темпу виконання вправи.

	7 – 8 – два стрибки, два оплески 1 – стрибок, права рука до плеча 2 – стрибок, ліва рука до плеча 3 – стрибок, права рука на пояс 4 – стрибок, ліва рука на пояс 5 – стрибок, права рука вниз 6 – стрибок, ліва рука вниз 7 – 8 – два стрибки, два оплески руками об стегна		

Комплекс вправ на релаксацію

Вправи на розслаблення: (релаксацію)	2 – 3 хв.	Виконувати під музичний супровід. Дотримуватись заданого ритму слідкувати за диханням.
1. В.п. – сід зігнувши ноги схресно, руки на коліна 1. – поворот голови вліво 2. – В.п. 3. – поворот голови вправо 4. – В.п.	6 – 8 р. 6 – 8 р.	Слідкувати за утриманням спини у вертикальному положенні. Слідкувати за правильним положенням рук і тулуба.
2. В.п. – сід зігнувши ноги,схресно, руки в сторони 1 – 2 – 3 – 4 – права рука за голову, ліва за спину в замок 1 – 2 – 3 – 4 – руки в сторони1 – 2 – 3 – 4 – ліва рука за голову, права за спину в замок 1 – 2 – 3 – 4 – руки в сторони **3**. В. п. – сід зігнувши ноги, схресно, руки в сторони	6 – 8 р.	Слідкувати за чітким виконанням вправи.

1 – 2 – 3 – 4 – обхват тулуба руками схресно 1 – 2 – 3 – 4 – нахил 1 – 2 – випрямити тулуб 3 – 4 – В. п.		Прибрати місця занять.

Повторення комплексу ЗРВ в парах.

	Зміст	**Дозування, разів**	**Методичні вказівки**
1	**2**	**3**	**4**
1	В.п. – обличчям до центру, руки на поясі того, хто стоїть поряд; 1 – праву зігнути вперед; 2 – в.п.; 3 – глибокий випад правою; 4 – в.п. 5 – ліву зігнути вперед; 6 – в.п. 7 – глибокий випад лівою; 8 – в.п.	4	Зігнуту ногу підняти вище. Під час випаду ззаду ногу максимально випрямити
2	В.п. – лівим боком до центру, руки на плечах тих, хто стоїть попереду; 1 – випад уліво; 2 – в.п.; 3 – випад управо; 4 – в.п.	8	Дивитись у сторону випаду, голову не опускати. Під час представлення виставленої ноги другу ногу не згинати
3	В.п. – ліва назад на носок, обличчям до центру, взятися за руки; 1 – змах лівою, руки вгору; 2 – приставляючи ліву, напівприсідком руки вниз; 3 – в.п.; 4 – стрибком праву назад на носок; 5 – змах правою, руки вгору; 6 – приставляючи праву, напівприсід, руки вниз; 7 – випрямляючи ліву, праву назад на носок; 8 – стрибок у в.п.	4	Під час змахів ноги не згинати

4	В.п. – взятися за руки; 1 – нахил і змах лівою назад, руки вгору; 2 – в.п.; 3 – нахил і змах правою назад, руки вгору; 4 – в.п.	6	Ноги не згинати
5	В.п. – сід, узявшись за руки; 1 – лягти на спину, руки вгору; 2 – ноги вперед; 3 – опустити ноги, руки вперед; 4 – в.п.	8	Положення ніг та рук вказано відносно тулуба, ноги не згинати
6	В.п. – сід, узявшись руками навхрест; 1 – лягти на спину руки вперед; 2 – зігнути ноги, торкаючись колінами рук; 3 – опустити ноги; 4 – в.п.	6	Ноги опускати тихо, без стуку
7	В.п. – обличчям до центру, взявшись за руки; 1 – стійка на лівому коліні, руки вперед; 2 – стійка на колінах, руки вгору; 3 – стійка на правому коліні, руки вперед; 4 – в.п.	6	Спина пряма, не нахилятись. Наступне повторення почати із стійки на правому коліні
8	В.п. – те ж саме; 1 – стрибок уперед; 2 – стрибок назад; 3 - стрибок уперед; 4 – відпускаючи руки, стрибок із поворотом кругом, спиною до центру; 5 – те ж, що й 1 – 3; 8 – відпускаючи руки, стрибок із поворотом кругом, обличчям до центру	6	Відштовхуватися одночасно двома ногами. Ступні ставити паралельно. Поворот виконати через ліве плече в непарних повертаннях (1, 3, 5), а в парних (2, 4, 6) – через праве
9	В.п. – лівим боком до центра, руки на поясі, того, хто стоїть попереду; 1 – стрибок у стійку ноги нарізно; 2 – стрибок у в.п.	8	Стрибки можна виконати з просуванням уперед по колу.

Комплекс загально розвиваючих вправ із короткою скакалкою

№	Зміст	Дозування, разів	Методичні вказівки
1	В.п.- скакалка складена в четверо скакалка вниз; 1 - скакалка вгору; 2 - в.п.	4-6	Потягнутись, подивитись на скакалку
2	В. п. - стійка ноги нарізно, скакалка складена в четверо за головою; 1 - нахил вліво, скакалка вгору; 2 - в.п. 3 - те ж саме вправо; 4 - в.п.	6-8	Повертаючись у в. п., не нахиляємось вперед.
3	В.п.- те ж саме, що і вправа 2; 1- поворот тулуба вправо; 2- в.п. 3- те ж саме вліво; 4- в.п.	4-6	Ноги не згинати, дивитись в сторону повороту.
4	В.п.- те ж саме, що і вправа 3; 1-2-3-три пружинячі нахили прогнувшись (до горизонталі); 4 - в.п.	6-8	Ноги не згинати, максимально прогнутись у спині.
5	В.п.- вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вниз; 1- присід скакалка вперед; 2- в.п.	10	Спинузлегка нахилити вперед
6	В.п. - вузька стійка ноги нарізно, скакалка вперед; 1- мах лівою ногою торкнутися скакалки; 2-в.п. 3-те ж саме з правої ноги; 4- в.п.	6-8	Ноги не згинати
7	В.п. - вузька стійка ноги нарізно, скакалка за спиною; 1- нахил (вперед), скакалку назад; 2- в.п.	6	Руки зі скакалкою максимально відводити назад. Плечові суглоби розслаблені
8	В.п. - сід, скакалка вгору; 1- нахил (вперед); 2- в.п	6-8	Скакалку тримати у натягнутому положенні, ноги не згинати

9	В В.п.- руки на пояс, скакалка на підлозі перед собою; 1- стрибок вперед; 2- стрибок назад.	10	Стрибати на носках змінючи темп виконання
10	В.п. - о.с.,скакалку взяти за ручки; Стрибки через скакалку	20	Стрибати на носках не змінючи темп виконання

Розучування комплексу ЗРВ в колі

№	Зміст	Дозування, разів	Методичні вказівки
1	**2**	**3**	**4**
1	В.п. –обличчям до центру, взятись за руки; 1 - ліву ногу назад на носок, руки вгору; 2 – в.п.; 3 – праву ногу назад на носок, руки вгору; 4 – в.п.	6 - 8	Прогнутися, подивитися на руки
2	В.п. – те саме; 1 – руки вгору; 2 – 3 – пружний нахил; 4 – в.п.;	4	Ноги не згинати, прогнутись максимально у спині.
3	В.п. - стійка ноги нарізно, взявшись за руки; 1 – руки вгору; 2 – 3 - нахил, руки назад; 4 – в.п.	8	Подивитися на руки. Під час нахилу ноги не згинати, руки максимально відвести назад
4	В.п. - стійка ноги нарізно, руки один одному на плечі; 1 – нахил прогнувшись; 2 – в.п.; 3- нахил назад; 4 – в.п.	8	Підняти голову
5	В.п. – те саме; 1 – нахил вправо; 2 – в.п.; 3 – нахил вліво; 4 – в.п.	4	Ноги не згинати. Під час нахилу не нахилятись вперед.

6	В.п. – стійка ноги нарізно, взявшись за руки тих, хто стоїть поряд; 1 – присід, руки вперед; 2 – в.п.; 3 – 4 – те саме	10	Ступні ніг стоять на місці
7	В.п. - стійка ноги нарізно, руки один одному на плечі; 1 – випад правою уліво; 2 – в.п.; 3 – випад лівою управо; 4 – в.п.	8	Тулуб намагатись вперед не нахиляти
8	В.п. – о.с., взявшись за руки тих, хто стоїть поряд; 1 – випад правою, руки вгору; 2 – в.п.; 3 - випад лівою, руки вгору; 4 – в.п.	4	Ногу, яка позаду не згинати.
9	В.п. – присід руки на плечах того, хто стоїть поряд; 1 – стрибок вгору; 2 – присід (в.п.); 3 – 4 – те саме.	10	Під час присіду не нахилятися, руки тримати на плечах.
10	В.п. – вузька стійка ноги нарізно, обличчям до центру, взятися за руки вперед-всторони. 1 – мах правою, до лівої руки; 2 – в.п.; 3 – мах лівою, до правої руки; 4 – в.п.	6	Опорна і махові ноги прямі.

5. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ І ЗМІСТОВИХ ЛІНІЙ (НА ПРИКЛАДІ ІІ ЦИКЛУ (3-4 КЛАСИ) НУШ

Обов'язкові результати навчання	Очікувані результати навчання
3. **Змістова лінія «Базова рухова активність»**	
Виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них, оцінює власне виконання рухових дій та виконання вправ іншими особами (за наявності відповідних умов)	Учень / учениця: - вправляється у виконанні комплексів загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки та самостійно з використанням різних предметів та без них - виконує різновиди ходьби, бігових вправ та бігу - виконує стрибкові вправи; - долає смугу природних і штучних перешкод за допомогою лазіння й

	перелізання, стрибків та бігу, а також добирає найбільш зручний спосіб їх подолання; - виконує зручним способом різні види метань (на дальність та в ціль)
Розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та паузи; добирає відповідний інвентар для кожного виду спорту, розрізняє та виконує вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей	Учень / учениця: - виконує різні види гімнастичних вправ та вправи дитячого фітнесу; - аналізує власні помилки у виконанні фізичних вправ та вправляється в їх усуненні; - укладає та виконує комплекси гімнастичних вправ, фізкультурної паузи та фізкультурної хвилинки для відновлення працездатності; - поєднує комплекси загальнорозвивальних вправ зі спеціальними та застосовує їх для розминки; - розрізняє різні фізичні якості людини і доводить, що рівень їх розвитку не може бути підставою для образ
Пропонований зміст **Організаційні вправи**: різноманітні способи перешикувань на місці та в русі для проведення комплексів загальнорозвивальних вправ. **Загальнорозвивальні вправи**: з м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, гантелями; вправи ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурної хвилинки з предметами та без них. **Положення тіла у просторі**: вправи з різних вихідних положень: лежачи, сидячи; з виконанням упорів та у висах. **Елементи акробатики**: перекид назад в упор, стоячи на колінах, в упор присівши; два перекиди вперед; «міст» із положення лежачи; комбінація із декількох акробатичних елементів (на вибір учителя/ вчительки); **Елементи рівноваги**: ходьба підвищеною та обмеженою опорою (гімнастична лава, низька колода), поєднана з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різними положеннями рук; комбінація із вправ на рівновагу. **Лазіння**: по похилій гімнастичній лаві різними способами; лазіння по гімнастичній стінці різними способами та в різних напрямках; лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки; лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові; лазіння по горизонтальному та вертикальному канаті різними способами. **Дитячий фітнес**: лого-аеробіка; звіро-аеробіка; фітбол-аеробіка; танцювальна аеробіка: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; танцювальні імпровізаційні вправи. **Ходьба:** по діагоналі, ходьба зі зміною частоти кроку; ходьба із прискоренням та уповільненням; ходьба зі зміною довжини кроку; ходьба зі зміною напрямку за звуковим сигналом; ходьба підвищеною та обмеженою опорою (гімнастична лава, низька колода) з різними способами пересунь (високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами переступанням з різними положеннями рук); ходьба по спіралі; ходьба зі зміною напрямку за зоровим сигналом. **Біг:** «протиходом», «змійкою», по діагоналі; біг із різних вихідних положень, біг із подоланням перешкод, «човниковий « біг 4 х 9м, біг із зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою; біг по пересіченій місцевості; біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних; біг із зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; біг по прямій; фінішування; біг зі зміною	

лідера.
Вправи з малим м'ячем (тенісним або гумовим): підкидання м'яча під час ходьби; із положення стоячи; кидки м'яча у стіну; з наступним його ловінням; перекидання м'яча; метання м'яча із-за спини через плече, стоячи на одному, двох колінах; метання м'яча із-за спини через плече на дальність з місця, у вертикальну ціль; метання м'яча в горизонтальну ціль; метання м'яча з різних вихідних положень.
Стрибки зі скакалкою: на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків.
Стрибки у висоту з прямого розбігу, зігнувши ноги; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів; застрибування на м'які перешкоди; стрибки з розбігу способом переступання; серійні вистрибування з упору присівши, перестрибування природниxx та штучних перешкод обраним способом.
Стрибки в довжину з місця, з розбігу, зігнувши ноги; стрибки у кроці, стрибки по купинах.
Стрибки у глибину: з висоти з м'яким приземленням на дві ступні; зіскок з гімнастичної лави.
Вправи для розвитку фізичних якостей:
Сили — піднімання зігнутих і прямих ніг з вису та з положення лежачи на спині; згинання і розгинання рук з різних вихідних положень; підтягування у висі, лежачи на низькій перекладині; стрибки вгору з упору присівши; загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами, з гантелями; намотування мотузки з вантажем на кінці на горизонтально розташовану палицю; згинання та розгинання рук в упорі позаду (руки на гімнастичній лаві); утримування ніг під кутом 45 градусів з різних вихідних положень; лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням; передачі набивного м'яча із різних вихідних положень; стрибки по розмітках у присіді.

Швидкості — прискорення; удари м'яча ногою об стіну; багаторазові кидки м'яча у стіну; біг із високим підніманням стегна у положенні упору; біг із високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо); біг із різних вихідних положень; біг згори; прискорення за сигналом (виконання вправ у максимальному темпі).

Витривалості — рівномірний біг у повільному темпі; стрибки через скакалку до 2 хв.

Гнучкості — рухи руками, ногами та нахили тулуба з поступовим збільшенням амплітуди; вправи біля гімнастичної стінки: пружинні нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування з різних вихідних положень; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку; одночасне відведення рук і ніг назад у положенні лежачи на спині; розтягування в парах; нахили тулуба назад з різних вихідних положень (із допомогою).

Координації — підкидання і ловіння малого м'яча почергово правою і лівою рукою; перекидання малого м'яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки в другу; ловіння великого м'яча двома руками за спиною після підкидання вгору; пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у просторі; довільне подолання поодиноких перешкод; подолання смуги перешкод; вправи з асиметричними рухами руками і ногами; підкидання і ловіння м'яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо).

Основи знань з фізичної культури
Підбір вправ для розминки.
Поняття про види легкої атлетики та гімнастичного багатоборства.

Ознайомлення з різними видами інвентаря та обладнання на заняттях з фізичної культури. Загальне уявлення про Олімпійські ігри. Значення досягнень відомих спортсменів на Олімпійських іграх та інших змаганнях для самовдосконалення.

7. ФОРМИ ЗАПИСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ (важлива інформація)

Існують різні форми запису фізичних вправ. Тією чи іншою формою користуються залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того, для створення посібників, програм, навчально-методичної документації також застосовують відповідні правила запису фізичних вправ.

Залежно від мети застосовують ту чи іншу форму запису:

- узагальнену (загальний запис);
- конкретну (конкретний запис);
- скорочену (скорочений запис);
- графічну (графічний запис вправ);
- їх поєднання.

Узагальнена форма. Користуються цією формою при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників і підручників, а іноді конспектів уроку, коли не має потреби конкретизувати матеріал.

Наприклад: «вправи для м’язів тулубу – нахили, повороти, упори і т.д. або загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів для нижніх і верхніх кінцівок». Цілком зрозуміло, що описування всіх варіантів вправ зробило б навчальні програми, посібники тощо надто об'ємними і незручними для користування.

Конкретна форма. Цю форму використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записи комплексів, тобто там, де повинні бути єдині вимоги і де неприпустимі різні тлумачення. Бажано використовувати конкретний запис і при написанні конспектів уроків.

Скорочена форма – застосовується при складанні конспектів, під час запису залікових та інших вправ. У цьому випадку терміни записуються (застосовуються умовні скорочення) наприклад: в.п. – вихідне положення, о.с. – основна стійка, ел. – елемент, ч. – чоловіки, ж – жінки тощо.

Графічна форма. Графічне зображення вправ схемою-малюнком може мати в одних видах самостійне значення, а в інших – служити ілюстрацією до тексту. Стислість і швидкість графічного запису роблять його зручним і 5

практичним. Користуються цією формою записи при складанні конспектів занять, написанні навчально-методичних матеріалів.

2. **Правила запису фізичних вправ.**

Записуючи та називаючи будь-яку вправу, треба дати про неї повне і точне уявлення. Із запису або назви має бути зрозуміло:

- з якого вихідного положення починається рух (о.с., стійка ноги нарізно, сід, лежачи на лівому боці);
- назва руху (нахил, мах, поворот, випад, сивий);
- спосіб (з предметами, в парах) і напрямки руху (вперед, назад, в право, в ліво);
-точно представляти, яка частина тіла або предмет здійснює рух; -
- в якому положенні вправа закінчується.

Ігнорування цих вимог, може призвести до різного тлумачення способу виконання вправи! Вправи записуються згідно з правилами термінології та орфографії! Допускається скорочення деяких термінів: – «вихідне положення» - в.п.; – «основна стійка» - о.с. Усі інші терміни записуються повністю, відповідно до спеціальної термінології.

На початку запису вправи після «в.п.» ставиться тире « – » і далі йде запис положення ніг (назва стійки), положення тулуба (якщо необхідно), положення рук і голови.

Після визначення вихідного положення ставиться двокрапка «:».

Потім за рахунком (2, 4, 8, 16 і т.д.) ведеться запис рухів, починаючи з рухів ногами, і далі від низу до верху: рухи тулубом, руху руками, рухи головою.

На останній рахунок необхідно записати вихідне положення, з якого виконується повтор цієї вправи.

Приклад запису загальнорозвивальних вправ:

1. В.п. – о.с.
1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки на пояс;
2 – в.п.
2. В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс
1 – праву назад на носок, руки вгору;
2 – в.п.;
3 – праву в сторону на носок, руки в сторони, поворот голови вправо;
4 – в.п.;
5-8 – теж лівою.

3. Запис фізичних вправ з предметами.

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) **з предметами** (м’яч, гімнастична палка, обруч, скакалка, гімнастична лава тощо) сприяють розвитку фізичних якостей, координації руху, формуванню правильної постави, використовуються

як обтяження, як засіб відновлення точності рухів, як засіб підвищення інтересу до занять і підвищення емоційного фону занять.

Гімнастична палка використовується як обмежувач рухів уточнюючий їх напрямок й амплітуду, можна застосовувати як опору.

Типовими вправами зі скакалкою є стрибки через неї: на двох і одній нозі; з обертанням скакалки назад і вперед; на кожне обертання скакалки і з проміжними підскіками; з подвійними обертаннями; в присіді і т.д. Скакалку, складену вдвічі, втричі або вчетверо, використовують як палку.

М'ячі використовуються для кидків і ловлі при індивідуальних, групових вправах. Малі (тенісні) м'ячі застосовуються також для метання в ціль.

Гантелі та медболи різної ваги широко застосовуються як обтяження, підсилюють ефект при динамічних вправах швидкісно-силового характеру (малої ваги) і при силових динамічних і статистичних вправах (середнього і великого ваги). З цією ж метою використовуються **гумові та пружинні амортизатори.**

Багато ЗРВ можна виконувати з використанням **гімнастичної лавки** і гімнастичної стінки. Гімнастична лава може служити опорою в положенні сидячи, в упорі лежачи або перешкодою при стрибках.

Багато вправи можна виконувати використовуючи гімнастичну лавку як обтяження, піднімаючи її і переставляючи. Додаткова опора руками об гімнастичну стінку полегшує виконання ряду вправ (рівноваги, присідання), що важливо при заняттях з початківцями.

ЗРВ доцільно проводити також **з партнером**. Це розширює можливості використання ЗРВ: взаємодія партнерів може полегшити або ускладнити рухову задачу, а в цілому підвищує емоційний фон занять.

Правила запису вправ з предметами аналогічні, як і без предметів, тільки замість «рук» вказую предмет «м'яч вперед», «палка на лопатки» і т.д.; описується хват предмета.

Приклад запису загальнорозвивальних вправ з предметами:

1. В.п. – широка стійка, палка вниз, широким хватом:

1 – палка вперед;

2 – нахил прогнувшись, палка вгору;

3 –в.п., палка вперед;

4 – в.п.

2. В.п. – широка стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці:

1 – поворот тулуба вправо, м'яч в ліву руку;

2 – в.п., м'яч у лівій руці;

3-4 – те ж вліво.

Конструювання загально-розвивальних вправ.

Серед розмаїття засобів фізичного виховання, загальнорозвивальні вправи мають найбільш широке застосування, тому що вони вирішують переважно завдання загального фізичного розвитку.

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – нескладні в технічному відношенні елементарні рухи тілом та його частинами, які виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, формування правильної постави та покращення функціонального стану організму тих, хто займається. При підборі окремих вправ та складанні комплексів ЗРВ необхідно перш за все враховувати, для кого призначені ці вправи і з якою метою вони будуть використовуватися!

Викладач вибирає з великої кількості можливих рухів необхідні для вирішення конкретних педагогічних завдань, а потім компонує їх раціональним способом в цілісну вправу.

Конструювання загальнорозвивальних вправ – процес складання загальнорозвивальних вправ у відповідності з анатомічно можливими рухами в суглобах. Вихідна база конструювання вправ – анатомічно можливі рухи в суглобах: згинання й розгинання, відведення й приведення, пронація й супінація, колові рухи.

Рухи окремими частинами тіла обмежені, а їх поєднання практично безмежні. Опис і виконання будь-якого руху починається з вихідного положення.

Вихідне положення (В.п.) – положення, з якого починається виконання фізичної вправи. Правильно прийняте вихідне положення є одним з обов'язкових умов для досягнення результату, який очікується від вправи. Зміною вихідного положення можна або полегшити, або зробити її більш складною.

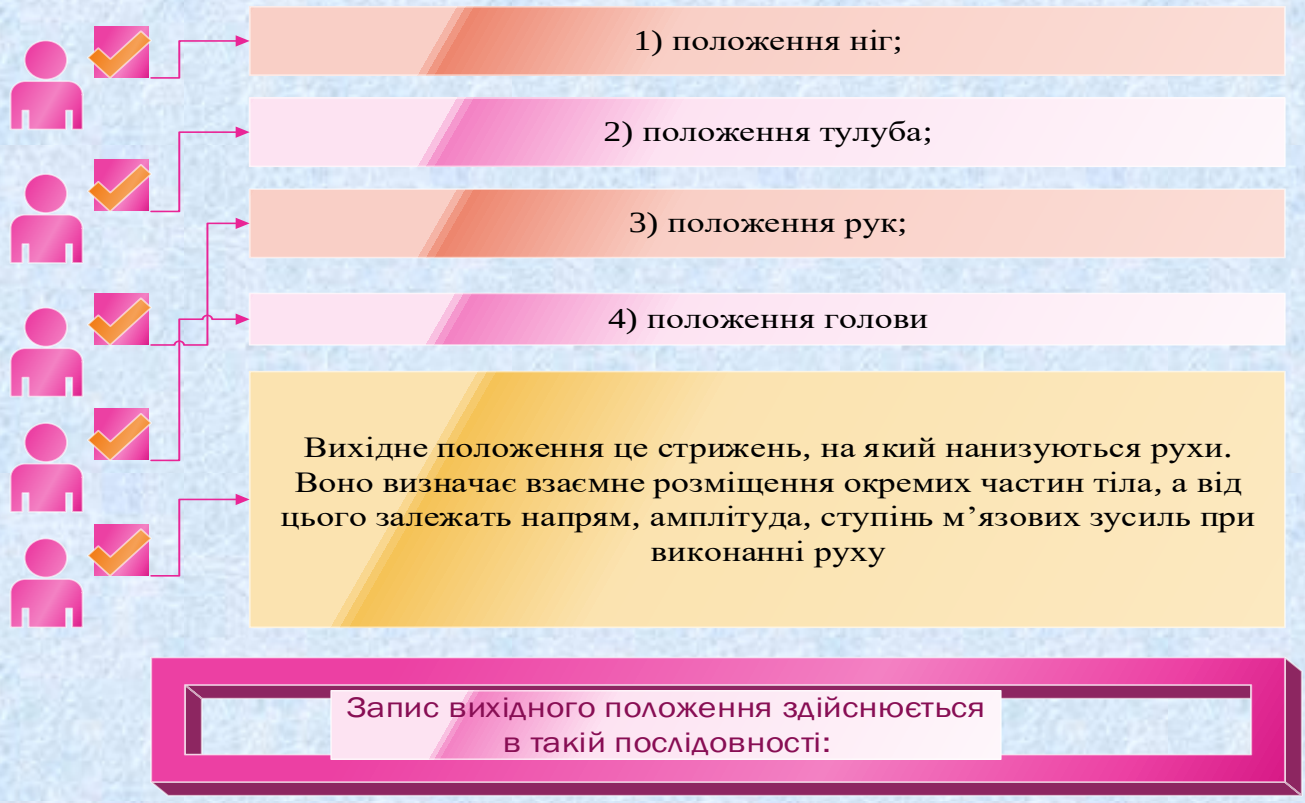


Рис.1. Запис вихідного положення

Запис вихідного положення здійснюється в такій послідовності: 1) положення ніг; 2) положення тулуба; 3) положення рук; 4) положення голови. Вихідне положення це стрижень, на який нанизуються рухи (рис.1.)

Воно визначає взаємне розміщення окремих частин тіла, а від цього залежать напрям, амплітуда, ступінь м'язових зусиль при виконанні руху:

«Ізолюючі» положення, які сприяють закріпленню тих частин тіла, котрі не повинні приймати участь у русі. Наприклад, В.п. – упор сидячи позаду на передпліччях – виключить роботу поперекового відділу при піднятті прямих ніг.

Положення, які змінюють форму і величину опорної поверхні. Наприклад, один і той же рух – нахил – можна виконувати із основної стійки, стійки ноги нарізно, стійки на колінах, із сіду. Зміна опорної поверхні змінює спрямованість і величину м'язових зусиль при виконанні рухів

Положення, які змінюють величину плеча сили важкості тієї чи іншої частини тіла. Це різні положення рук, які подовжують плече сили важкості і тим самим збільшують ступінь напруги м'язів. Наприклад, піднімати тулуб із положення «лежачи на спині» в сід із вихідного положення «руки вгору» складніше, ніж з положення «руки вперед».

Рис. 2. Різновиди вихідних положень:

Вимоги до складання комплексу загальнорозвивальних вправ

Комплекс загальнорозвивальних вправ – це логічно продумана послідовність вправ загальнорозвивального характеру. Перш ніж приступити до підбору вправ, необхідно визначити його **ЦІЛЬОВЕ** призначення. Він може бути призначений для ранкової гігієнічної гімнастики, для комплексного або спрямованого розвитку фізичних якостей, для формування постави тощо. Знаючи спрямованість комплексу, необхідно визначитися в тому, які вправи і в якій послідовності потрібно включити в комплекс.

Рис. 2. Типова схема послідовності ЗРВ в комплексі:

Наприклад, комплекси ЗРВ для *підготовчої частини уроку* в першу чергу повинні вирішувати завдання загальнозміцнюючого впливу, які охоплюють всі основні м’язові групи, підготовити організм до праці в основній частини уроку, завдання виховання правильної постави та оволодіння школою рухів.

ЗРВ, які використовують *в основній частині*, можуть бути спрямовані на вирішення завдань розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості). При цьому можуть бути використані або окремі вправи, вибірково впливають на розвиток конкретних якостей і м’язових груп (наприклад, силу м’язів черевного пресу), або серія вправ, що надають комплексну дію на організм.

Зовсім інші завдання можуть вирішуватися комплексом ранкової гімнастики і фізкультхвилинками. Комплекс ЗРВ складають з 8-12-16 вправ для різних м'язових груп і систем організму (рис.3).

Такі схеми досить умовні, залежать від завдань і умов проведення занять. Для ЗРВ прийняте певне дозування вправ – не менше 2-3 вправ по кожному із зазначених пунктів.

Застосування комплексу ЗРВ буде ефективним тільки при дотриманні правил складання окремої вправи, порядку включення вправ в комплекс, підібраним дозуванням, рахунком, а також грамотно розставленими акцентами на домінуванні тих чи інших вправ в залежності від поставленої задачі.

ЛІТЕРАТУРА

1.Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів]. 3-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.

2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України.-К.://Фізичне виховання в школі,1998.-№2,с.2-7.

3. Основи здоров'я : підруч. для 3-го кл. загальноосв. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К. : Генеза, 2014. — 114 с. : іл.

4. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 (Офіційний вісник України, 2018 р., № 19, ст. 637, виклавши його в певній редакції).

5. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник /Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С.7-22.

6. Моїсеєв С. О. Рухливі ігри як важлива складова реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури у Новій Українській школі.

7. Денисенко Н. Г. Формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури: теорія та методика: монографія. Луцьк : СПД Гадяк Жанна Володимирівна, друкарня «Волиньполіграф», 2020. 460 с.

8. Денисенко Н. Г., Марчук С. С. Теорія дитячої гри Ф. Фребеля і К. Ушинського та можливості її використання у професійній підготовці мобільно зорієнтованого вчителя фізичної культури. Development trends in pedagogical and psychological sciences: the experience of countries of Eastern. European dprospects of Ukraine: monograph / edited by authors. 1st ed. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2020. P. 45–65.

9. Денисенко Н. Г., Стасюк Д. О. Я в рукотворному світі: Фребель педагогіка в дії : навч.- метод13. . посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 100 с.

10.Герасименко, С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с.2.

11.Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 76-85. 2.

12.Бузюн, О.І. Гімнастика : ЗРВ з предметами / О.І.Бузюн, Ю.Й.Волинець. – Луцьк, 2002. – 189 с.Ковальчук, Н.М. До проблеми використання існуючих гімнастичних термінів / Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 52–56. ISBN 966-680-142.

13.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.