

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО  
ІРИНА КЛІШ



**ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ  
ВИХОВАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.  
ВИВЧАЄМО ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ  
«ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА»**

**Серія 5**



**Луцьк, 2023**

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

**Укладачі:**

**Наталія ДЕНИСЕНКО,**

заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Ірина КЛІШ,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

**Денисенко Н., Кліш І.,** Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі. Вивчаємо модуль «Дитяча легка атлетика» (Серія 5): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. 85 с.

У навчально-методичному посібнику знайшло відображення все нове, чого досягла сучасна практика Нової української школи за останні роки в організації фізичного виховання. Автори прагнули максимально використати накопичений досвід українських провідних учених, вчителів фізичної культури, викладачів і тренерів, діяльність яких пов'язана з удосконаленням варіативного модуля «Дитяча легка атлетика в НУШ».

На основі вивчення значного масиву наукової і фахової літератури викладено головні напрями методики навчання легкоатлетичним вправам, окреслено зміст рухливих ігор з елементами бігу, стрибків, метань та запропоновано авторські конспекти уроків.

Рекомендовано для здобувачів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

**Рецензенти:**

**Михайло МОРОЗ,**

Доцент, майстер спорту з легкої атлетики, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

**Людмила ВАСИЛЕВСЬКА,**

Спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист Луцької гімназії № 25, обласний переможець Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу»

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури (протокол № 2 від 18.10.2023 р.).

Друкується за рішення Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури (протокол № 3 від 19.10.2023 р.)

**ЗМІСТ**

ВСТУП	4
ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА	7
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	17
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ	17
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ	20
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БІГУ НА СЕРЕДНІ І ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	23
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ	26
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРИБКАМ У ВИСОТУ З РОЗБІГУ	29
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРИБКАМ В ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ	32
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ МЕТАННЮ М'ЯЧА	37
ВИМОГИ ДО ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ (РУХОВІ УСТАНОВКИ)	43
КОНСПЕКТИ УРОКІВ (з елементами легкої атлетики)	50
ПЕРЕЛІК РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ УРОКІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	70
СТИСЛИЙ ЗМІСТ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ БІГУ, СТРИБКІВ, МЕТАНЬ	72
ЛІТЕРАТУРА	83

## **ВСТУП**

### **Пріоритети змісту і структура програми для учнів 5–6 класів Нової української школи**

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти

(автори: Педан О.С., Коломоець Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Дервянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу. Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову.

До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення. Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою.

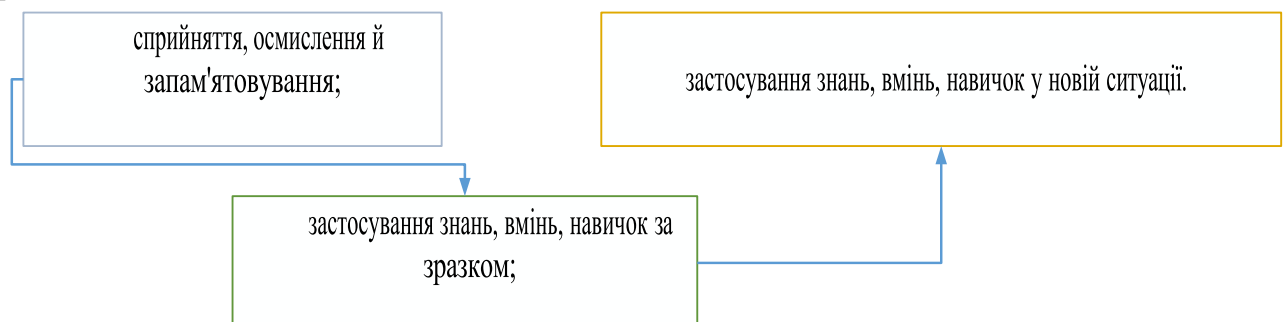
На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі.

Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместрі. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після

попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів. З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместрі, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

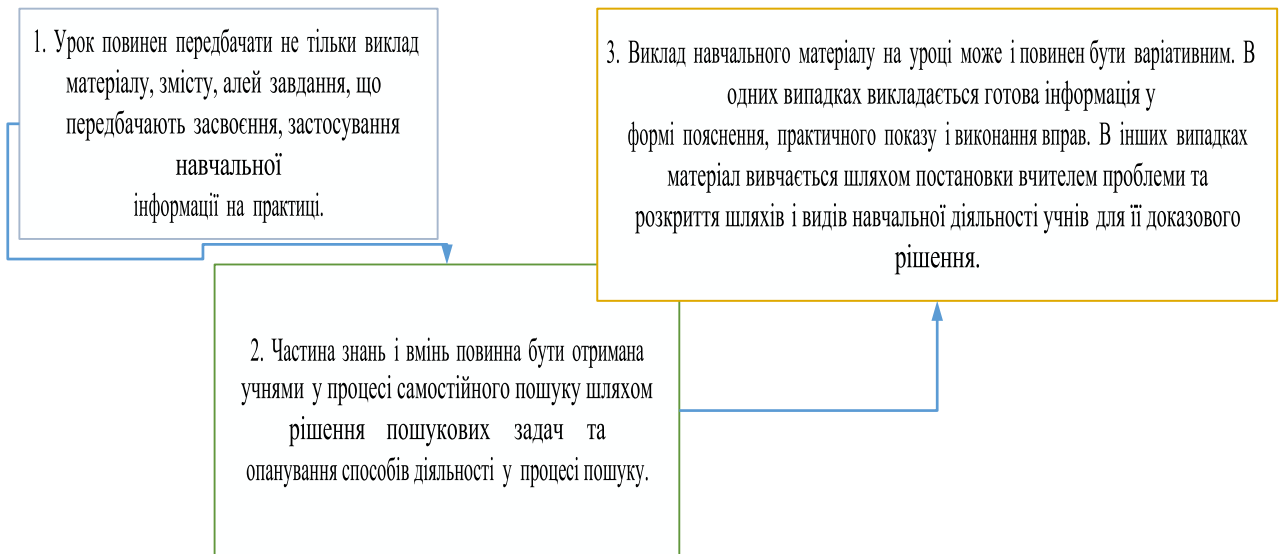
Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок. Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психологофізіологічних, дидактичних, виховних. Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні.

На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:



На уроці фізичної культури реалізуються як загально педагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів. Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:



Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів: - оцінку динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей; - оцінку динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності; - оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфолію (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність. В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу

на пояснення тощо), економія часу. В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме:

- Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);
- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);
- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі); •

Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);

- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);
- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

## **2. Дитяча легка атлетика:**

Це сучасна прогресивна система тренувань та змагань, які застосовуються для дітей молодшого та середнього шкільного віку

Ігровий підхід

Проста та зрозуміла система обліку результатів та виявлення переможців

Командний характер проведення тренувань та змагань

Можливість організації в будь-яких умовах (спортивний зал, подвір'я

Доступний інвентар, який можна зробити самостійно.

**Види дитячої легкої атлетики.**

Бігові види.

Біг 30м, 60м, біг з перешкодами, стрибки і метання, естафетний біг

"Формула віражів":

спринтерський і  
бар'єрний біг.



Варіативний модуль

ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА (автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан.  
Ар., Модлінська М. І.)

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
характеризує історію розвитку дитячої легкої атлетики; називає: види дитячої легкої атлетики; правила безпеки; бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з	Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики . Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія – шлях до успіху! Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у



*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

<p>елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою; виконує: - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м; - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; - метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль - техніку виконання: бігу, стрибків, метання; - рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим). - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку, - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед. -</p>	<p>біг до 500 м Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1» Техніка передачі естафетної палички. Біг на витривалість. Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, «обертальне метання»</p>	<p>конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики</p>
---	---	--

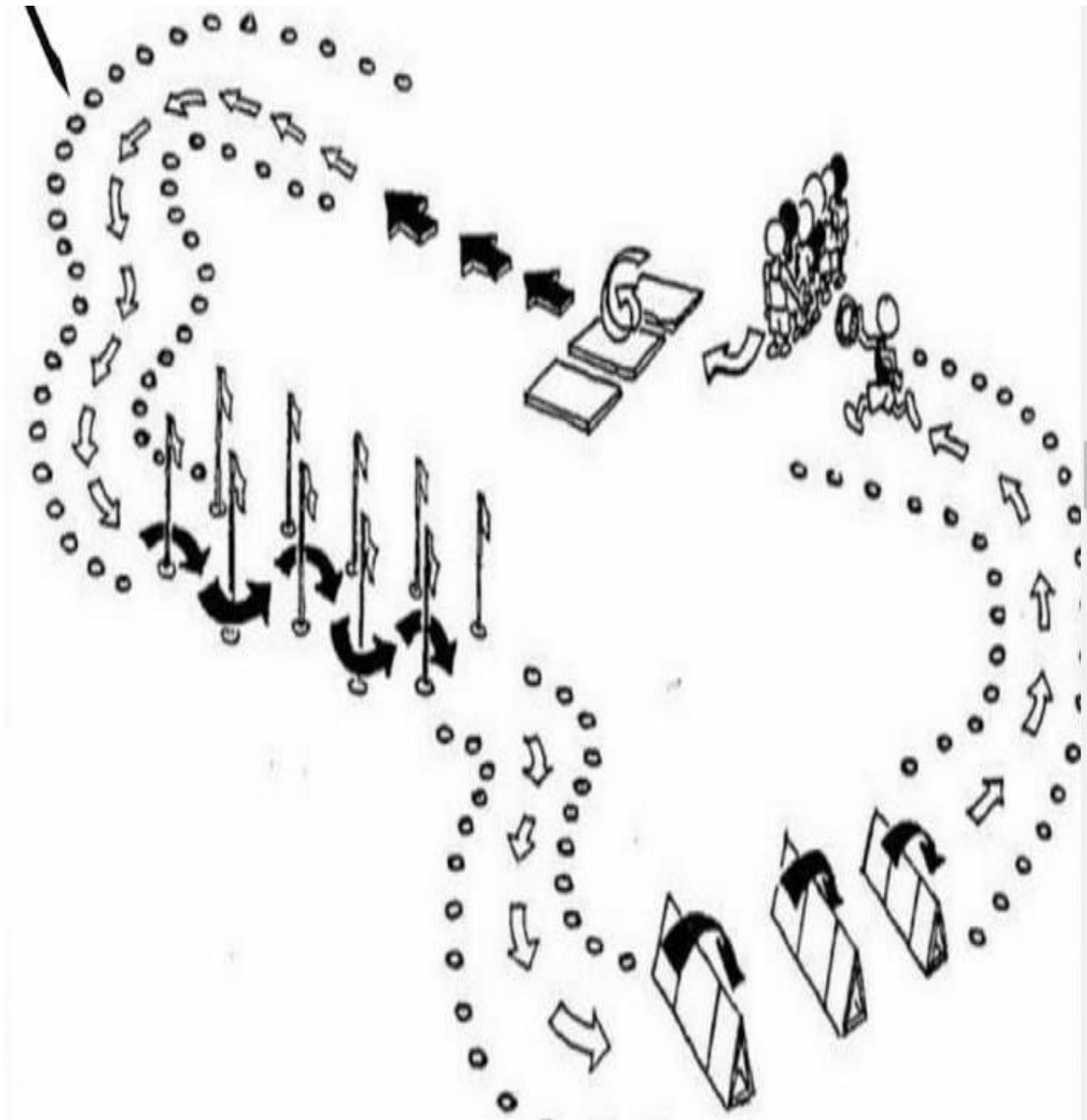
*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

<p>стрибки у глибину (висота 20см, 30см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, багатоскоки, біг на прямих ногах. - спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині»: біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу; відтворює: вправи з заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг; володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар'єрами-висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця,</p>		
---	--	--

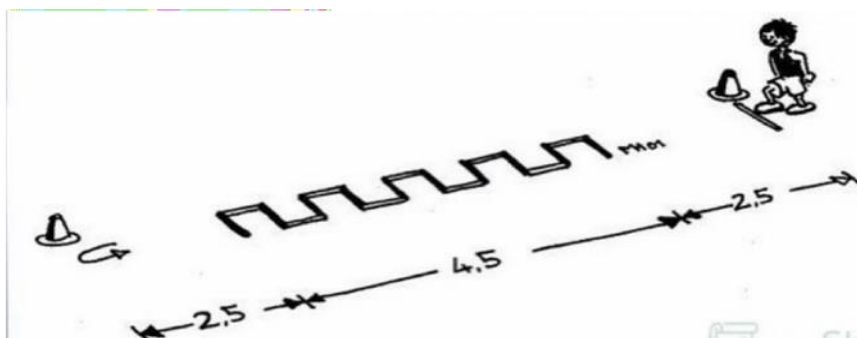
м'ячика). готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп)		
--	--	--

## 2. Матеріали відео-курсу (<https://naurok.com.ua/prezentaciya-dityacha-legka-atletika-297878.html>) Види дитячої легкої атлетики

Формула 1 «БІГ З ПЕРЕШКОДАМИ» (рис.1.)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=imojx3WYkFs>)

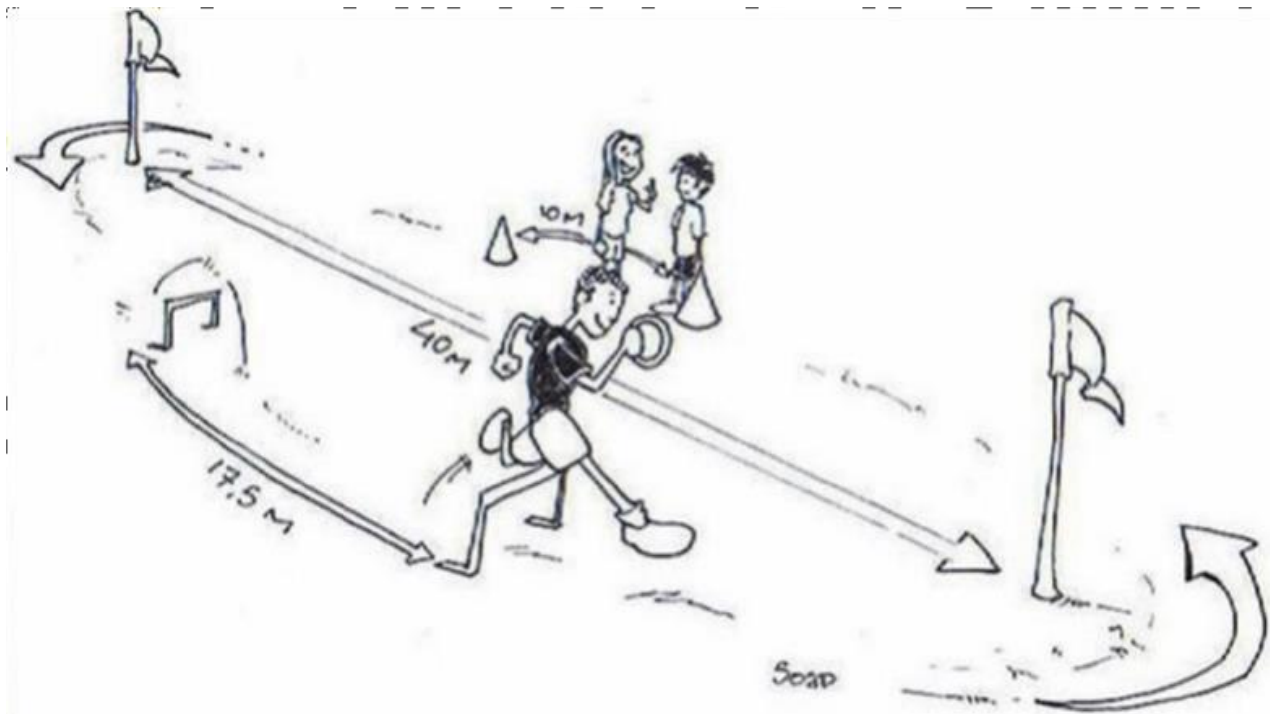


Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»



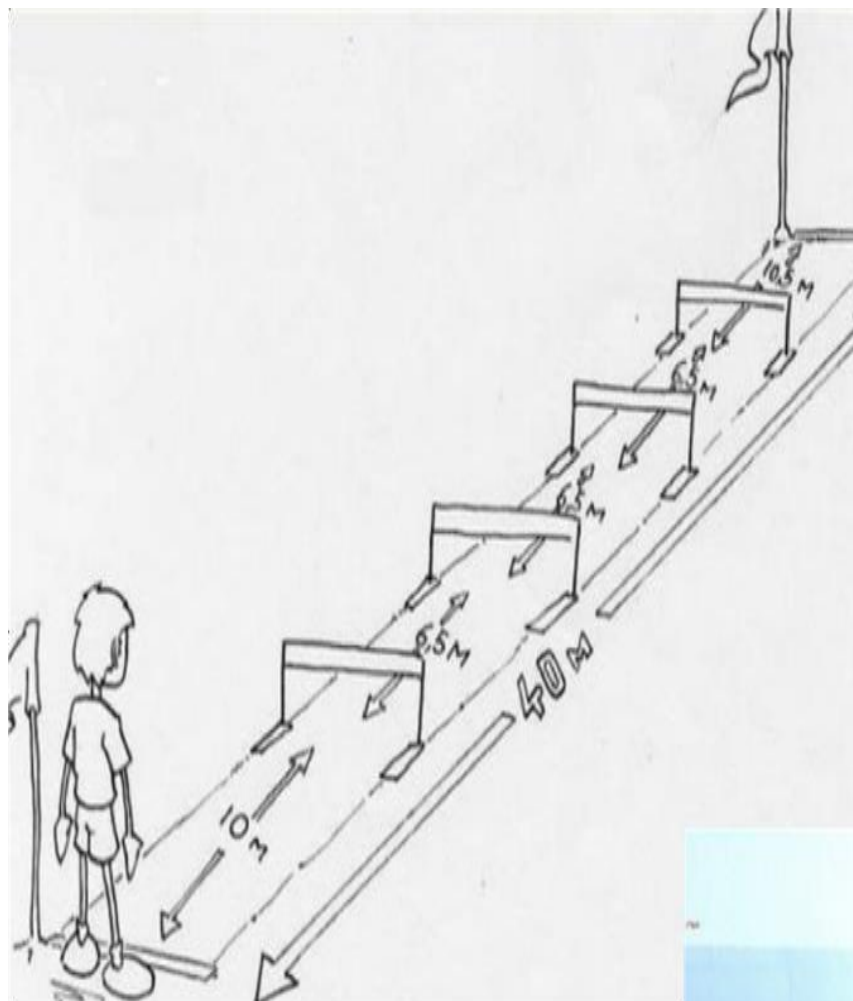
2. Біг по швидкісній драбині.

«Формула віражів»: спринтерський та барерний біг.



3. Біг з перешкодами

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

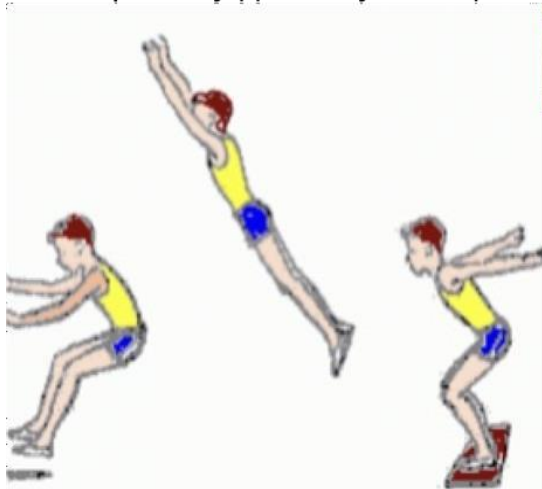


## Стрибкові види.

- Стрибок через скакалку.



- Стрибок у довжину з місця.

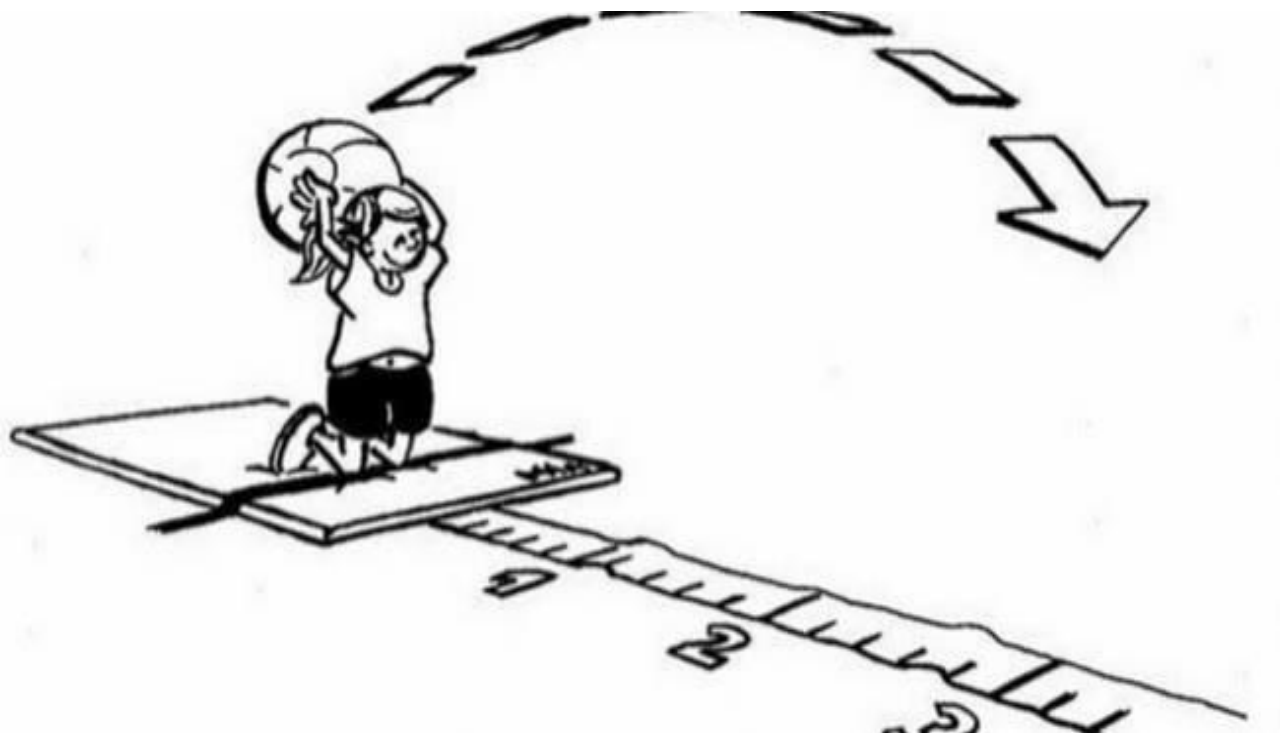


4. Види метань

5. Метання дитячого спису

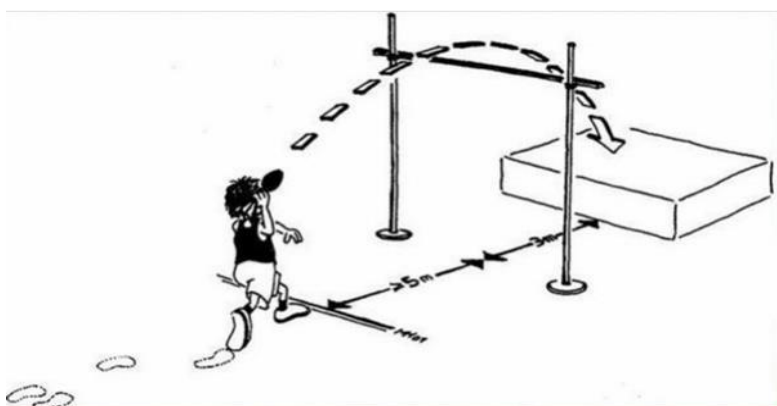


6. Метання м'яча

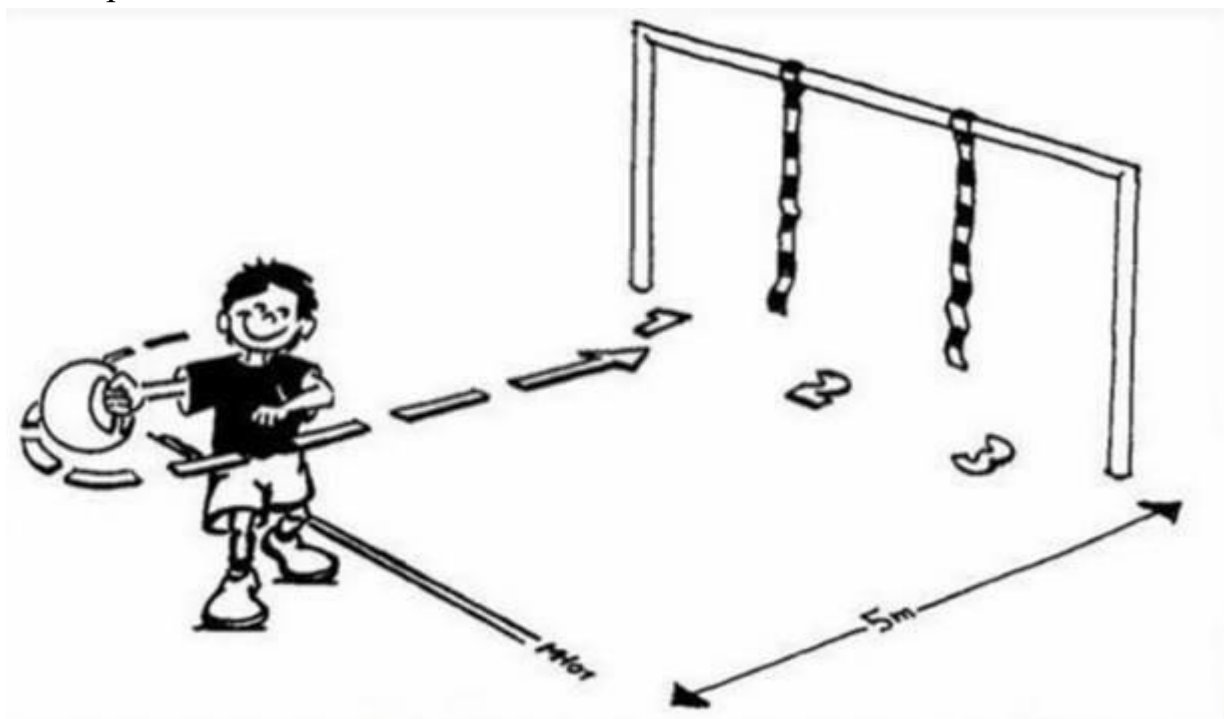


7. Метання в ціль через перешкоду

## Метання в ціль через перешкоду.



8. Обертальне метання.





### 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

#### 3.1. Методика навчання техніці бігу на короткі дистанції

Біг на короткі дистанції (спринт) є одним з найпопулярніших видів легкої атлетики. На найбільших міжнародних змаганнях із спринтерського бігу в цілому розігрується 10 комплектів медалей (включаючи естафетний біг). Високі спортивні результати в спринті, так само як і в інших видах легкої атлетики, можуть бути досягнуті при правильній техніці бігу. Всі дії бігуна від старту до фінішу – одна безперервна справа, в основі якої лежить прагнення спортсмена першим досягти фінішу в найкоротший час. З метою аналізу техніки бігу його умовно розділяють на 4 частини: старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.

Засоби	Методичні вказівки
<i><b>Задача 1.</b> Створити правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції і передумови для її успішного оволодіння</i>	
а) коротка характеристика бігу на короткі дистанції	Розповідь повинна бути цікавою, образною, включати історичну довідку, основні правила змагань і сучасний стан цього виду в світі і Україні
б) демонстрація техніки бігу на короткі дистанції	Показ супроводжувати аналізом техніки, з використанням кінограм. Виконувати біг на різній швидкості, починаючи показ техніки збоку
в) пробігання відрізків 30-50м з поступовим прискоренням	Ознайомлення з індивідуальними особливостями бігу кожного, визначення основних недоліків і способів їх усунення
<i><b>Задача 2.</b> Навчити техніці бігу по прямій</i>	
а) біг з прискоренням 30-40м з подальшим бігом за інерцією	Швидкість потрібно збільшувати поступово і добиватися вільного виконання Збільшення швидкості необхідно припинити, як тільки з'являється скутість рухів і зайва напруженість
б) біг з високим підніманням стегна і „загрибаючою” постановкою ноги на доріжку, перехідний в звичайний	Спочатку виконується на місці, потім з просуванням вперед. Нога ставиться на доріжку близько до ЗЦВТ, а тулуб не відхиляється назад
в) дріботливий біг з переходом на звичайний	Виконується з наростанням частоти руху при розслабленому тулубі і плечовому поясі. З кожною подальшою пробіжкою збільшувати довжину кроку
г) біг із закиданням гомілки назад, перехід в звичайний	Стежити, щоб таз достатньо подавався вперед, а гомілка була розслаблена, перехід до звичайного бігу за рахунок збільшення довжини кроків
д) біг в кроках, перехід в звичайний	Виконувати максимально довгими кроками на м'якому ґрунті, відштовхуючись під гострим кутом і ставлячи ногу на ґрунт з передньої частини стопи; перехід до звичайного бігу за рахунок збільшення частоти кроків

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
е) біг на відрізках 50-60м із зміною довжини і частоти кроків	Вправа спочатку виконується інди-відуально. У міру оволодіння технікою бігу поступово збільшувати довжину відрізків з включенням «вільного ходу»
<b>Задача 3. Навчити техніці бігу по повороту</b>	
а) рух руками на місці (як при бігу по повороту)	Ліва рука рухається вперед-назад, її лікоть трохи притискається до тулуба, права рука виконує рухи більше впоперек з відведеним управо ліктем
б) біг з прискоренням на повороті по 6-8 доріжці в 3/4 від максимальної інтенсивності	Стежити за зміною нахилу тулуба і роботи рук, ліву ногу ставити більше на зовнішню, а праву на внутрішню частину стопи
в) біг з прискоренням на повороті по 3-4 доріжці з виходом на пряму	При виході на пряму звертати увагу на збільшення довжини кроків і випрямлення тулуба з переходом на вільний біг
г) вбігання в повну силу з прямої в поворот 3-4 доріжки	Звертати увагу на випереджаючий нахил тулуба вліво, попереджуючи виникнення відцентрової сили. При вході в поворот збільшити частоту кроків і роботу рук
д) біг по колу діаметром 20-30м з різною швидкістю	Вправу використовувати у тому випадку, коли достатньо відпрацьована техніка бігу по повороту великого радіусу
е) повторний біг по віражу на першій доріжці в повну силу	Відпрацьовувати елементи техніки входу в поворот і виходу з повороту; регулювати нахил тулуба, роботу рук, постановку стоп, довжину і частоту кроків
<b>Задача 4. Навчити техніці низького старту і стартового розбігу</b>	
а) виконання стартового руху під час ходьби, бігу, по звуковому і зоровому сигналу. Те ж, з різних положень: стоячи, падаючи вперед; з упору сидячи; упору лежачи; після кидка набивного м'яча вперед; після перекиду вперед і т.д.	Звертати увагу на нахил тулуба при початку бігу, а також на різноманітну роботу руки і ноги при виконанні першого кроку. Стежити за тим, щоб учні швидко включалися в біг з максимальною швидкістю під різні команди
б) біг з високого старту 15-20м без опори і з опорою на одну руку	Положення тулуба наближається до горизонтального; старт з опорою на одну руку схожий на в. п. бігуна, що приймає естафету
в) ознайомлення з варіантами низького старту, установка колодок для виконання старту різними варіантами	Контролювати зручність і стійкість стартових положень при різному розташуванні колодок по довжині, ширині і нахилу майданчиків; початок бігу індивідуальний без сигналу (до 20м).
г) самостійне виконання команд: „На старт!“, „Увага!“ і вихід із старту (руки на підвищеній опорі)	Звертати увагу на вибігання із старту, а не вистрибування, на енергійний рух зігнутими руками і збереження нахилу тулуба.
д) виконання стартових команд і початок бігу під команду	Початок бігу по сигналу, що подається через різні проміжки часу; не допускати фальстартів
е) біг із старту по відмітках для перших 5-6 кроків	Доцільно використовувати наступну розмітку кроків: 1-й крок – 3 стопи від передньої колодки.

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
	Разом з наростанням довжини кроків плавно випрямляти тулуб.
ж) біг з низького старту групою по 2-5 чоловік.	Застосовувати різноманітні сигнали-подразники, що подаються з різною гучністю звуку. Визначати переможця забігу, контролюючи правильність виконання техніки старту і стартового розбігу
з) біг з низького старту на повороті	Колодки розташовувати у зовнішнього краю доріжки, а стартове прискорення скоювати прямолінійно по дотичній до внутрішньої брівки.
<b>Задача 5. Навчити техніці переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції</b>	
а) вільний біг за інерцією після розбігу з низького старту.	Стежити за максимально швидким нарощуванням швидкості і плавним переходом до бігу по дистанції
б) біг за інерцією («накатом») після пробігають невеликого відрізка з максимальною швидкістю	Вправа служить своєрідним критерієм оцінки техніки бігу Спортсмени, що володіють хорошою технікою, пробігають 40-50м за інерцією
в) прискорення на відрізках 50-60м. Перша половина відрізка пробігається з акцентом на довжину кроків, друга – на частоту	Стежити за плавністю зміни структури кроку і відсутністю при цьому зниження швидкості
г) утримання максимальної швидкості на відріжку прямої 50-60м після виконання вибігання з низького старту і стартового розбігу по похилій доріжці або горі (4 – 5 %)	Добиватися вільного виконання при вибіганні із старту і відсутності напруженості при бігу з максимальною швидкістю.
д) фіксація часу пробіжки окремих відрізків (30-50м) в повну силу з ходу і з низького старту	Порівняння результатів дозволяє судити про техніку виконання старту і стартового розбігу
<b>Задача 6. Навчити техніці фінішування</b>	
а) розповідь про техніку фінішування і його демонстрація	Ознайомити з основними способами фінішного кидка на стрічку: грудьми і плечем.
б) нахил тулуба з відведенням рук назад в ходьбі і повільному бігу; те ж, з поворотом плечей	Вправу виконувати спочатку самостійно, потім по команді викладача.
в) фінішування способом «кидок грудьми» на високій швидкості	Звертати увагу на те, щоб тулуб нахилився на останньому кроці
г) фінішування способом «кидок плечем» на високій швидкості	На останньому кроці, виконуючи нахил, повернути тулуб вліво або управо.
д) фінішування на максимальній швидкості будь-яким способом індивідуально, а потім в групі	Акцентувати увагу на тому, щоб біг закінчувався не на лінії фінішу, а після неї.

### 3.2. Методика навчання техніці естафетного бігу

Естафетний біг є командним видом легкої атлетики, в якому кожний учасник пробігає відведений йому етап, а результат і місце команди визначаються за часом, показаним всіма учасниками. В естафетному бігу перемога в змаганні залежить від уміння кожного з учасників команди поєднувати високу швидкість бігу і передачу естафетної палички з якнайменшими витратами часу.

Класичні естафети – 4×100м і 4×400м – проводяться на біговій доріжці, як для чоловіків, так і для жінок. На цих дистанціях розігруються олімпійські медалі і реєструються світові рекорди. Поряд з естафетним бігом по доріжці стадіону, естафетні змагання проводяться по вулицях міста з етапами різної довжини.

Найскладніша по техніці є передача палички в естафетному бігу 4×100м, де спортсмени біжать по своїх доріжках з максимальною швидкістю. Оскільки всі учасники команди, окрім першого, починають біг на своєму етапі з ходу, а відстань між бігунами під час передачі складає 1-1,3м (за рахунок довжини, відведеної назад, руки бігуна, що приймає паличку, і довжини витягнутої вперед руки передаючого її), то результат команди кращий за суму особистих результатів членів команди в бігу на 100м зі старту. Чим більша ця різниця, тим вища техніка передачі. Передача естафети при бігу на інші дистанції проходить без труднощів, оскільки приймається на невисокій швидкості або навіть з місця.

Для передачі естафети встановлена 20-метрова зона („зона передачі”). Приймаючий естафету має право починати розгін за 10м до початку цієї зони („зона розбігу”), що дозволяє досягти більш високої швидкості. **Існує два варіанти тримання палички:**

**а) з перекладанням** — в цьому випадку учасники на всіх етапах передають паличку з правої руки в ліву, а під час бігу на етапі відразу перекладають її з однієї руки в іншу;

**б) без перекладання** – коли бігун тримає і передає естафету тією рукою, якою одержав паличку. Самим досконалим і ефективним в естафеті 4×100м

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

вважається наступний спосіб тримання палички: спортсмен, що біжить на першому етапі, тримає паличку у правій руці і передає другому бігуну в ліву руку; другий бігун передає третьому з лівої в праву, і, нарешті, третій – четвертому знову з правої у ліву. Таким чином, для зручності передачі у спортсменів, що біжать по віражу внутрішнього краю доріжки (1 і 3 етапи), естафетна паличка знаходиться у правій руці, а у спортсменів, що біжать по прямій біля зовнішнього краю доріжки (2 і 4 етапи) – у лівій руці (щоб надати місце передаючому).

<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
<b>Задача 1.</b> <i>Ознайомити з естафетним бігом, створити у правильне уявлення про техніку передачі естафети</i>	
а) коротка характеристика видів естафетного бігу	Розповідь повинна бути цікавою, образною, включати історичну довідку, основні правила змагань і сучасний стан цього виду в світі і в Україні
б) Демонстрація різних способів передачі естафетної палички	Показати техніку передачі на різній швидкості. Показ супроводжувати аналізом техніки з використанням кінограм
<b>Задача 2.</b> <i>Навчити техніці передачі і прийому естафетної палички на місці і на малій швидкості</i>	
а) передача естафетної палички правою і лівою руками на місці по сигналу викладача	Групу побудувати в дві шеренги (відстань між шеренгами 1,5м). Передаючий паличку зміщений на півкроку в протилежну сторону від руки, того, що приймає естафету. По команді викладача учні міняються ролями, повертаючись кругом
б) те ж, але по сигналу передаючого	Виконувати в парах, мінятися після кожної передачі (передаючий виходить вперед). Стежити за тим, щоб приймаючий не повертав голову для контролю за положенням руки і не рухав нею під час передачі
в) те ж, з попередньою імітацією рухів рук при бігу	Рухи рук виконуються вільно з великою амплітудою, передачу проводити по команді передаючого. Стежити за тим, щоб винесення руки з естафетою проводилося після команди „Оп!”, а не одночасно
г) передача палички в ходьбі і повільному бігу по сигналу викладача	Виконувати в парах, мінятися після кожного виконання (передаючий обганяє приймаючого). Звертати увагу на те, щоб передаючий був зміщений убік по відношенню до приймаючого
д) передача палички в повільному бігу в	Останній бігом обганяє колону і стає

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

колоні по-одному по сигналу передаючого	направляючим. Звертати увагу на рух в ногу і дотримання дистанції
<b>Задача 3. Навчити техніці старту бігуна, що приймає естафету</b>	
а) розповідь про техніку старту з опорою на одну руку і її демонстрація	Використовувати плакати, фотографії, кінограми. Акцентувати увагу на положення голови стартуючого
б) старт з положення з опорою на одну руку на прямій	Стартуючі, повернувши голову назад, стежать за викладачем, який, знаходячись на відстані 7-10м позаду стартуючих, дає сигнал до початку бігу прапорцем
в) те ж, на повороті перед виходом на пряму і при вході в поворот	Стартуючі займають положення старту ближче до зовнішнього краю доріжки. Звертати увагу на швидке нарощування швидкості, роботу рук і положення тулуба
г) старт по окремій доріжці у момент досягнення передаючим контрольної відмітки	Виконувати в парах, бігти не в повну силу, але не озираячись
<b>Задача 4. Навчити передачі естафетної палички на максимальній швидкості</b>	
а) визначення відстані від початку зони передачі до контрольної відмітки при бігу в «зв'язках» парами на різних швидкостях	Ця відстань для кожної пари індивідуальна і уточнюється шляхом багатократних пробіжок
б) передача естафетної палички на максимальній швидкості без урахування зони передачі	Звертати увагу на збіг швидкостей партнерів, узгодженість рухів в передачі і прийомі
в) передача естафетної палички на максимальній швидкості з урахуванням зони передачі	Робити індивідуальну корекцію залежно від місця передачі палички. Естафету передавати за 3-4м до кінця зони передачі, не знижуючи швидкості
г) передача естафетної палички на максимальній швидкості з урахуванням зони передачі і ступеня стомлення передаючого	Передаючий пробігає повністю свій етап, а приймаючий після прийому естафети пробігає не менше 30-40м в повну силу
<b>Задача 5. Навчити техніці естафетного бігу в цілому</b>	
а) розстановка бігунів по етапах естафети 4×100м з урахуванням їх індивідуальних якостей	При складанні команди, слід врахувати, що бігун на першому і четвертому етапах пробігає 110м, а на другому і третьому – 120 м. На I етап слід поставити бігуна, який добре володіє технікою низького старту і може швидше за всіх бігти по повороту, на II і III – найвитриваліших, а на останній – найшвидшого в бігу на 100м з ходу.
б) передача естафети кожною парою бігунів на максимальній швидкості в своїй зоні	Фіксується час «знаходження» палички в зоні передачі
в) уточнення відстані до контрольної відмітки з урахуванням зовнішніх умов	Робити поправки знаходження контрольної відмітки залежно від стану доріжки, стрічного і попутного вітру
г) командний біг «на результат»	Звертати увагу на синхронність передачі палички

## Естафетний біг



### 3.3. Методика навчання техніці бігу на середні і довгі дистанції

Біг на середні і особливо довгі дистанції відноситься до вправ на витривалість. Для досягнення високих результатів на цих дистанціях велике значення має правильна техніка бігу, яка дозволяє бігуну економно витратити сили для виконання інтенсивної тривалої роботи і підтримувати високий темп бігу.

Швидкість бігу на середні і довгі дистанції нижча, ніж при бігу на короткі дистанції, рухи рук менш енергійні, підйом коліна махової ноги, і нахил тулуба також менше виражений. Головним показником техніки бігу у міру збільшення дистанції є економічність руху.

При описі техніки бігу умовно виділяють чотири частини: старт, стартове прискорення, біг по дистанції, фінішування.

**Старт і стартове прискорення.** В бігу на середні і довгі дистанції застосовується високий старт. Перед початком бігу спортсмени розташовуються в 3м від лінії старту. По команді „На старт!” бігун стає перед стартовою лінією так, щоб найсильніша нога знаходилася біля лінії, а інша була відставлена на півкроку назад і трохи вбік. Тулуб в цьому положенні подається дещо вперед, і вага тіла знаходиться на виставленій вперед нозі. Різноїменна рука зігнута в лікті

і разом з плечем виноситься вперед, інша рука напівзігнута і відведена назад. Згідно правилам не допускається спиратися рукою об доріжку. Голова бігуна трохи опущена, а погляд направлений дещо вперед на доріжку.

По команді „Руш!” або пострілу стартера, зберігаючи нахил тулуба і сильно відштовхуючись ногами з енергійним одночасним рухом рук вперед-назад, спортсмен починає біг. Перші бігові кроки виконуються в похилому положенні з прискоренням і, поступово випрямляючись, спортсмен переходить у вільний біг по дистанції. Основне завдання старту і подальшого прискорення на цих дистанціях - вихід вперед для того, щоб зайняти вигідну позицію у внутрішньої брівки бігової доріжки. Для цього на перших же метрах необхідно розвинути достатньо високу швидкість.



#### **Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції**

<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
<b>Задача 1. Створити правильне уявлення про техніку бігу в цілому</b>	
а) коротка характеристика бігу на середні і довгі дистанції	Розповідь повинна бути образною, включати історичну довідку, основні правила змагань і сучасний стан цього виду в світі і Україні
б) демонстрація техніки бігу на середні і довгі дистанції	Виконувати біг по прямій і по повороту, починати показ техніки збоку. Використовувати наочні навчальні посібники.
в) виконання пробіжок на відрізках 50-100м	Спостерігаючи за виконанням вправи, виявляти індивідуальні особливості і одночасно, указувати і виправляти самі загальні помилки, характерні для всіх



*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

<i>Засоби</i>	<i>Методичні вказівки</i>
	учнів
<b>Задача 2. Навчити основним елементам техніки бігових рухів</b>	
а) імітація руху рук на місці (одна нога попереду, інша позаду на носку, тулуб злегка нахилений вперед)	Руки зігнуті під прямим кутом і не відводяться в сторони. Виконувати без напруги і скутості в плечових суглобах.
б) дріботливий біг з переходом на звичайний	Звернути увагу на м'яку постановку ноги, безшумність пересування і плавний перехід до звичайного бігу.
в) стрибки з ноги на ногу з невеликим просуванням вперед, акцентуючи повне розгинання ноги	Виконувати на м'якому ґрунті, стежити за оптимальним винесенням стегна вперед-вверх і активною постановкою стопи на опору передньою її частиною. Можна виконувати по відмітках (1,8-2м)
г) біг із закиданням гомілки назад, перехідний в звичайний	Тулуб не нахилити. Стежити за тим, щоб гомілка була розслаблена, а перехід до звичайного бігу відбувався за рахунок збільшення довжини кроків
д) повторні пробіжки із збереженням вільності і правильності бігових дій	Починати біг з подальшим поступовим прискоренням, звертаючи увагу на свободу руху
<b>Задача 3. Навчити техніці бігу по прямій і по повороту з рівномірною і змінною швидкістю</b>	
а) біг з прискоренням на відрізках 80-100м	Звертати увагу на плавне нарощування швидкості. Добиватися розслаблення м'язів у польоті і відсутність скутості рухів.
б) прискорення з утриманням швидкості на відрізках 40-50м	Учні повинні спробувати утримати плавно набрану швидкість, але з появою напруги зменшити її.
в) біг по повороту доріжки з різною швидкістю	Залежно від швидкості стежити за нахилом тулуба, роботою рук, положенням ніг і свободою рухів.
г) біг при вході в поворот і при виході з нього	При вході в поворот звертати увагу на збільшення частоти кроків, а при виході – на збільшення їх довжини.
д) змінний біг на відрізках 200-300м із зміною швидкості по сигналу викладача	Виконувати в групі. Плавне нарощування і зниження швидкості по свистку. При напруженому положенні учнів в бігу по повороту необхідно повертатися до повторення вправ на прямій
<b>Задача 4. Навчити техніці високого старту і стартового прискорення</b>	
а) розповідь про основні положення бігунів по команді: „На старт!”, „Марш!” і їх демонстрація	Акцентувати увагу на розташування бігунів на доріжках при загальному і роздільному старті.
б) виконання команд: „На старт!” і „Марш!”	Спочатку виконується індивідуально без команди, потім групою. Контролювати зручність і стійкість стартових положень.
в) біг із старту з прискоренням на прямій	Звертати увагу на хороше виштовхування, збереження нахилу і своєчасне випрямлення з переходом на біг по дистанції маховим кроком. У міру за-своєння техніки, пробіжки подовжують, а їх швидкість збільшують
г) біг із старту з	Окрім вищевказаних вказівок, бігу при вході в поворот,

<i>Засоби</i>	<i>Методичні вказівки</i>
прискоренням при вході в поворот	необхідно виконати основну задачу startового прискорення – зайняти на найближчі 10-30м вигідну позицію у брівки

### **3.4. Методика навчання техніці спортивної ходьби**

Однією з головних технічних умов спортивної ходьби є фіксація двохопрного положення, тобто винесена вперед махова нога повинна торкнутися землі раніше, ніж носок опорної ноги відірветься від землі. Другою обов'язковою вимогою, за правилами змагань, є те, що в кожному кроці опорна нога при проходженні вертикалі повинна бути випрямлена в колінному суглобі. За порушення цих умов скороход дискваліфікується судьями. Тому в спортивній ходьбі дії спортсмена направлені не тільки на максимальне збільшення швидкості, але і на умови дотримання правил змагань. Правильна техніка спортивної ходьби припускає уміння скорохода чергувати напругу у момент відштовхування і розслаблення після нього. Вона відрізняється простотою і раціональністю рухів.

<i>Засоби</i>	<i>Методичні вказівки</i>
<b><i>Задача 1. Створити правильне уявлення про техніку спортивної ходьби</i></b>	
а) розповідь і пояснення особливостей техніки спортивної ходьби	Розповідь повинна бути цікавою, включати історичну довідку, основні правила змагань і сучасний стан виду в світі і Україні
б) демонстрація техніки спортивної ходьби	Використовуючи різну швидкість пересування, показати техніку ходьби спочатку збоку, потім спереду і ззаду
в) проходження відрізків 50-60 м спортивною ходьбою	Звертати увагу на випрямлення опорної ноги, рух тазу, постановку ніг по прямій лінії і загальну розкутість рухів
<b><i>Задача 2. Навчити правильним рухам ніг при спортивній ходьбі</i></b>	
а) з В.П., ноги в широкому кроці, нога, що позаду стоїть на всій стопі, що попереду – на п'яті. Перехід на носок позаду стоячої ноги і на всю стопу попереду стоячої і навпаки	Ноги в колінах не згинати, рухи здійснювати тільки стопою
б) ходьба з нахилом	Натискати на ноги до відчуття легкого перерозгину в

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

<i>Засоби</i>	<i>Методичні вказівки</i>
тулуба на кожний крок, руки допомагають випрямлянню ніг. Те ж, але з кроком правої, ліва рука торкається правої стопи і навпаки	області колінного суглоба. Виконувати в колоні по-одному
в) повільна ходьба, ставлячи на ґрунт випрямлену в колінному суглобі ногу з п'яти і зберігаючи її в такому положенні до проходження моменту вертикалі	Стежити за своєчасним випрямленням ноги і „м'якою” постановкою її на ґрунт обов'язково з п'яти
г) дріботлива спортивна ходьба в чергуванні з ходьбою широким кроком	Довжина кроку при дріботливій ходьбі в межах 60-70см чергує з ходьбою широким кроком – 115-125см. Стежити за „тривалим” відштовхуванням, тобто не поспішати відривати п'яту від ґрунту
<b><i>Задача 3. Навчити руху тазу при спортивній ходьбі</i></b>	
а) з положення о. с. попере-мінне перенесення ваги тіла з ноги на ногу. Те ж, з виведенням коліна вільної ноги і тазу вперед	Розслабляти м'язи вільної ноги і однойменної сторони тулуба; уникати опускання плеча з боку опорної ноги
б) із стійки ноги нарізно, руки перед грудьми – ввзаємно протилежні пово-роти плечового пояса і тазу. Те ж, з рухом зігнутими руками	Ноги в колінних суглобах не згинати, спочатку увага звертається на амплітуду поворотів тазу, потім на підвищення темпу (зберігаючи амплітуду)
в) стрибки на місці і вперед, з різким поворотом тазу навкруги вертикальної осі вправо і вліво	Стежити за тим, щоб плечовий пояс під час стрибків не повертався
г) ходьба „закручуванням”, крокуючи лівою ногою не стільки вперед, скільки далеко управо, а правою – далеко вліво (ходьба, що	Виконувати не поспішаючи, основну увагу звертати на роботу тазу і постановку прямої ноги з п'яти

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

<i>Засоби</i>	<i>Методичні вказівки</i>
„заплітається”)	
д) ходьба по прямій лінії (по розмітці бігових доріжок стадіону), чергуючи рухи низько опущеними руками і руками, зігнутими в ліктьових суглобах	Ходьба по одній лінії сприяє не тільки оволодінню поворотами тазу, але і правильній постановці ноги по одній лінії, без повороту стоп всередину або назовні
<b><i>Задача 4. Навчити рухам рук і плечей при спортивній ходьбі</i></b>	
а) імітація рухів рук на місці з різною амплітудою	Звертати увагу на вільні рухи вперед-назад, не допускати акцент-тованого маху вгору і рухів в поперечному напрямі
б) ходьба спортивним кроком, руки зчеплені на грудях, за головою, за спиною	Вправи з фіксацією рук необхідно чергувати з рухами їх по звичайній амплітуді
в) ходьба з гімнастичною палицею на плечах (руки лежать на палиці) і тримаючи палицю ззаду в ліктьових згинах	Кінці палиці повинні переміщатися тільки вперед; плечі активно виконують зустрічний з маховою ногою рух
г) ходьба спортивна з рухом прямих рук	Руки працюють вільно, розмашисто
<b><i>Задача 5 Навчити техніці спортивної ходьби в цілому</i></b>	
а) вибір оптимального поєднання довжини і частоти кроків при ходьбі з різною швидкістю	Довжина і частота кроків визначається у міру оволодіння технікою до тих пір, поки не буде вироблений стійкий навик ходьби
б) спортивна ходьба із змінною швидкістю на різних відрізках з урахуванням індивідуальних особливостей. Те ж, з фіксацією результату	Звертати увагу на повні активні рухи тазом, прямолінійну постановку стоп, розкутість рухів тулуба, ніг і рук, достатню довжину кроку і загальну узгодженість рухів

### **3.5. Методика навчання стрибкам у висоту**

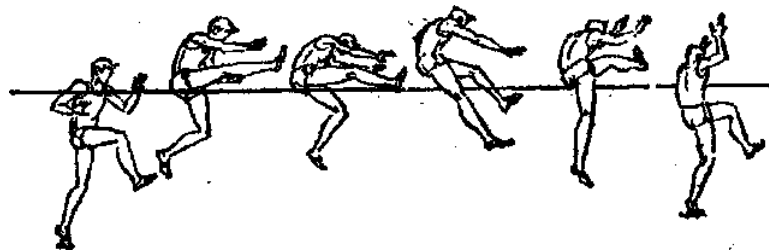
Стрибок у висоту – це цілісна вправа, яку, незалежно від способу подолання планки, умовно можна розділити на наступні частини: розгін, відштовхування, політ (перехід планки). Ці частини взаємозв'язані, витікають одна з іншої і виконуються в певній послідовності. Кожна частина стрибка відрізняється від іншої формою і характеру рухів і може бути виконаною тільки після завершення попередньої.

Завдання, які вирішуються стрибунами, при застосуванні різних способів стрибка, під час виконання цих частин ідентичні, але в техніці їх виконанні є певні відмінності, що пов'язані з особливістю того або іншого способу стрибка.

Завданням розбігу є створення горизонтальної швидкості і підготовка для ефективного використання цієї швидкості у відштовхуванні.

#### **АНАЛІЗ ТЕХНІКИ СТРИБКА СПОСОБОМ «ПЕРЕСТУПАННЯ»**

Це найпростіший спосіб переходу планки, але менш досконалий і економічний в технічному відношенні. Освоєння даного способу забезпечує вивчення основних елементів техніки стрибка. Спортсмен здійснює в стрибку звичний рух – переступання і долає планку, якби сидячи з невеликим нахилом вперед. Це дозволяє зорозово контролювати виконувані рухи у момент переходу через планку.



#### ***Техніка стрибка у висоту способом «переступання»***

Розгін при виконанні стрибка здійснюється збоку під кутом 30-45°, відбувається строго по прямій лінії і складає 7-9 кроків, а відштовхування виконується дальньою від планки ногою в 70-80см від її проекції. Підготовка до відштовхування проводиться за рахунок зниження ЗЦВТ спортсмена на заключних двох-трьох кроках розбігу. На останньому кроці для виконання

відштовхування майже пряму поштовхову ногу ставлять вперед на п'яту з швидким перекочуванням на всю стопу. Відштовхнувшись, стрибун злітає вгору, утримуючи тулуб у вертикальному положенні і роблячи мах ногою у напрямі розбігу. Зліт і положення тіла після поштовху зберігається до тих пір, поки планка не виявиться під коліном махової ноги. Для контролю за швидкістю маху і його напрямом під час зльоту необхідно побачити стопу махової ноги на фоні планки.

Засоби	Методичні вказівки
<b><i>Задача 1. Створити правильне уявлення про техніку стрибка даним способом</i></b>	
а) коротка розповідь про техніку стрибка, його особливості і частини	Розповідь повинна бути цікавою і включати історичні відомості про даний спосіб стрибка
б) демонстрація техніки стрибка	Акцентувати увагу на окремих ключових моментах стрибка
<b><i>Задача 2. Навчити техніці відштовхування</i></b>	
а) імітація постановки поштовхової ноги з п'яти на місце відштовхування з подальшим перекочуванням на всю стопу і підйомом на її передню частину. Те ж, з підскоком	Добиватися виведення тазу на поштовхову ногу, її повне випрямлення і вертикальне положення тулуба
б) стоячи боком до гімнастичної стінки і узявшись рукою за щабель, виконувати високі вільні махи ногою. Те ж, з підскоком	Добиватися максимальної амплітуди махових рухів. Мах починати стегном вперед, а після проходження повз поштовхової махову ногу повністю випрямляти в колінному суглобі, «узявши на себе» носок
в) стоячи на поштовховій нозі, махова ззаду на носок, руки відведені в замахи. Виконання маху ногою і руками з подальшим підскоком на поштовховій нозі	Тулуб тримати прямо. Стрибок виконувати строго вгору з приземленням поштовхової ноги на місце, з якого проводилося відштовхування

<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
г) стрибки вгору в ходьбі, відштовхуючись поштовховою ногою через крок. Те ж, з 1-3 бігових кроків	Виконувати в колоні по-одному. Добиватися <i>мах</i> амплітуди руху махо-вої ноги і рук, повного випрямлення поштовхової ноги і тулуба
д) стрибки через бар'єр або вистрибування на високі снаряди (кінь, козел і ін.), зберігаючи структуру правильних рухів при відштовхуванні і зльоті.	За відсутності снарядів діставати в стрибку підвішені предмети ногою, рукою, головою. Вправи виконуються з поступово збільшеною швидкістю і висотою предметів, що дістаються
е) відштовхування з 5-7 кроків розбігу по відмітках, подовжуючи передостанній крок	Стежити за тим, щоб з збільшення передостаннього кроку слідувало пониження ЗЦВТ на маховій нозі з активним просуванням тазу вперед на поштовхову ногу.
<b>Задача 3. Навчити техніці переходу через планку і приземленню</b>	
а) стоячи боком до планки (лавки, бар'єру), перенесення по-слідовно махової, а потім поштовхової ноги. Те ж, але виконувати з відштовхуванням після 1-3 кроків розбігу	Місце поштовху позначити на відстані 1-1,5 стопи від перешкоди. Для вказівки напрямку розбігу провести, під кутом 30-40° по відношенню до перешкоди, пряму лінію
б) стрибок у висоту «спрощеним переступанням» (без рухів, направлених на «відхід» від планки) з 3-5 кроків розбігу	Стежити за тим, щоб розгін і стрибок виконувалися в одній вертикальній площині, а випрямлену махову ногу швидко опускали за планку
в) із 3-5 кроків розбігу стрибок способом «переступання» через закріплену похило (дальній кінець нижче на 30-40см) планку	Акцентувати увагу на опусканні махової ноги з поворотом стопи і коліна всередину; активно нахилити тулуб над планкою, повертаючись до неї грудьми і опускаючи руки

<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
г) стрибки у висоту через планку або гумову стрічку (шнур) з 3-5 кроків розбігу, викорис-товуючи для відштовхування гімнастичний місток	Ставити доступну висоту. Стежити за тим, щоб всі рухи переходу через планку (робота ніг, рук і тулуба) виконувалися у вищій точці зльоту. Все це повинне сприяти відведенню тазу від планки вперед-убік
<b>Задача 4. Навчити техніки стрибка у висоту способом «переступання» в цілому</b>	
а) пробіжка в повну силу(7-9 кроків) з відштовхуванням, акцентуючи увагу на прискорену постановку ноги на місце відштовхування	Стежити за прискоренням ритму на останніх кроках розбігу і злиттям розбігу і відштовхування. Останні бігові кроки повинні бути найшвидшими
б) стрибки через планку з акцентом на виконання окремих частин і фаз стрибка	Акцентування уваги на окремих елементах техніки дозволяє удосконалювати їх в цілому стрибку, не порушуючи загального ритму
в) стрибки через планку з повного розбігу на висоті, близькій до максимальної, оцінюючи техніку виконання окремих елементів	Перш ніж остаточно встановити швидкість, напрям, довжину і ритм розбігу, необхідно практично випро-бувати різні варіанти, враховуючи індивідуальні особливості учнів. Якщо при стрибках порушуватиме-ться техніка, необхідно укоротити розгін або зменшити його швидкість
г) змагання серед класу (групи) по стрибках у висоту способом «переступання»	Змагання проводити відповідно до вимог правил. Суддів призначати з числа тих, що займаються.

### **3.6. Методика навчання стрибкам в довжину з розбігу**

Стрибок в довжину, не дивлячись на природність рухів і уявну з першого погляду простоту, є досить складною вправою. Складність обумовлена тим, що стрибок складається з ряду дій спортсмена, що не повторюються, виконуваних з максимальною потужністю. Причому для досягнення найбільшого ефекту всі дії стрибуна повинні мати тісний функціональний взаємозв'язок і



взаємообумовленість.

В стрибках в довжину так само, як і в інших видах стрибків, умовно виділяють чотири частини: **розгін, відштовхування, політ і приземлення.**

Відповідно до виконуваних рухів у польоті після відштовхування розрізняють наступні способи стрибка в довжину з розбігу: **«зігнувши ноги», прогнувшись і «ножиці».**

**В цілому ефективність техніки рухів стрибунів в довжину виражається в наступному:**

- а) по можливості набрати в розгоні щонайвищу швидкість на останніх двох кроках і зберегти її до моменту відштовхування;
- б) у відштовхуванні оволодіти здатністю змінювати горизонтальний рух тіла на оптимальний кут, зберігаючи початкову швидкість вильоту;
- в) продовжити відповідні вибраному способу рухи у польоті і готуватися до приземлення;
- г) в приземленні прагнути виносити ступні ніг максимально далі вперед і вище, запобігши падінню назад після торкання ґрунту.

**Розбіг.** Основне завдання розбігу — набрати високу горизонтальну швидкість пересування стрибунів і провести перебудову в структурі рухів, яка сприяє створенню кращих умов для виконання відштовхування. Другою важливою характеристикою розбігу в стрибках в довжину є точність попадання на місце відштовхування. **Точність розбігу залежить від:**

- стандартної довжини розбігу;
- стабільного початкового положення стрибунів на початку розбігу;
- однакового виконання перших кроків і постійного однотонного наростання темпу рухів на останніх кроках розбігу.

Необхідно також враховувати метеорологічні умови, наприклад, стрічний і попутний вітер, покриття і стан доріжки, а також готовність спортсмена.

В даний час у кращих стрибунів в довжину спостерігається тенденція збільшення довжини розбігу і числа бігових кроків для розвитку найбільшої

швидкості перед відштовхуванням. Стрибуни використовують розгін завдовжки 40-50м (у жінок – 35-40м), що складається з 19-24 бігових кроків (18-21 – у жінок). При такій довжині до кінця розбігу швидкість бігу становить 98-99% від максимальної. Причому в практиці спорту склалася думка про необхідність досягнення не максимальної для даного спортсмена швидкості, а, так званої, «контрольованої», коли тривалість розбігу повинна бути збільшена на 0,1 - 0,2с.

В цілому довжина розбігу залежить від росту спортсмена, його біговій і стрибковій підготовленості, а головне - від його здібності до прискорення в бігу.

Початкове положення початку розбігу для одного стрибун повинне бути завжди однаковим. ***Найпоширенішими є два варіанти:***

1. Одна нога попереду, тулуб нахилений, руки опущені, рух починається з енергійного нахилу і активного руху ногами і руками.
2. Ноги разом, тулуб нахилений, руки опущені або спираються на коліна, рух починається «падінням» вперед.

Ці початкові положення дозволяють досить стабільно починати розгін, а, отже, точніше підходити до бруска для відштовхування.

***В даний час використовуються три основні варіанти динаміки швидкості розбігу:***

- поступове збільшення швидкості спочатку розбігу із значним її збільшенням в кінці;
- інтенсивне наростання швидкості в середині розбігу і «вільний біг» в кінці;
- швидкий початок, збереження швидкості в середині і інтенсивне нарощення швидкості перед відштовхуванням.

Переважає використання третього варіанту, який дозволяє досягти максимальної швидкості саме у момент постановки поштовхової ноги на місце відштовхування.

Засоби	Методичні вказівки
<b><i>Задача 1. Створити правильне уявлення про техніку стрибка в довжину з розбігу</i></b>	
а) коротка розповідь про	Розповідь включає короткі історичні відомості про

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

техніку стрибка і її особливості	стрибки в довжину, способи його виконання і правила змагань
б) демонстрація техніки стрибка в довжину зі скороченого розбігу	В доступній формі акцентувати увагу на окремих частинах рухів і правильних способах їх виконання, використовуючи також наочність
<b>Задача 2. Навчити техніці відштовхування в поєднанні з польотом в «кроці»</b>	
а) відштовхування з одного кроку, виводячи таз вперед і піднімаючи махову ногу. Рука, однойменна поштовховій нозі, виноситься вперед, інша відводиться назад	Стоячи на маховій, активно проштовхуючись вперед, виконати постановку поштовховою всією стопою або з п'яти з швидким переходом на її передню частину. Звернути увагу на активне виконання махового руху сильно зігнутою в колінному суглобі ногою
б) багаторазові стрибки в «кроці» по доріжці, відштовхуючись поштовховою ногою через крок. Те ж, на кожний третій крок	Виконувати в колоні по-одному. Стежити за синхронним виконанням маху і повним випрямленням поштовхової ноги. Прагнути тривалого збереження положення в «кроці»
в) стрибок в «кроці» з 2-3 кроків розбігу з приземленням на махову ногу. Те ж, з приземленням в положення випаду	Стежити за повним випрямленням поштовхової ноги у всіх суглобах при завершенні відштовхування. Приземлення на махову виконувати з подальшою пробіжкою
г) стрибки в довжину з 3-4 біго-вих кроків через перешкоду (бар'єр, планку, гумку). Те ж, з діставанням предмету (колі-ном, головою, рукою), підвіше-ного після місця відштовхування з подальшою пробіжкою.	Перешкода заввишки 50-60см розташовується на відстані половини довжини стрибка. Стежити за тим, щоб при відштовхуванні махова нога, зігнута в колінному суглобі, енергійним рухом виводилася вперед-вверх від стегна. Протягом всього польоту погляд направлений вперед-вверх.
<b>Задача 3. Навчити техніці відштовхування в поєднанні з розгоном</b>	
а) пробіжка з позначенням відштовхування	Поступово набирати швидкість за рахунок збільшення темпу бігу. В останньому кроці, активно проштовхуватися і виводити таз вперед
б) стрибки в довжину з 7-9 кроків розбігу з акцентом на прискорену постановку ноги на місце відштовхування	Стежити за постановкою поштовхової ноги на місце відштовхування і злиттям розбігу і відштовхування
в) із 7-9 кроків розбігу виконати відштовхування, прийнявши положення в «кроці», а перед приземленням винести поштовхову ногу вперед з	Останні кроки виконати з пробіжкою по відмітках. Стежити за тим, щоб відштовхування було направлено вперед-вверх і не було зайвого підсідання перед поштовхом

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

подальшим активним «викиданням» ніг	
г) стрибки в довжину, відштовхуючись з гімнастичного містка після 7-9 кроків розбігу	Місток розташовувати на відстані 2-3м від ями, стежити за збільшенням темпу рухів на останніх кроках розбігу і активною пробіжкою через махову ногу перед відштовхуванням
<b>Задача 4. Навчити рухам у польоті:</b> ➤ <b>Спосіб «зігнувши ноги»</b>	
а) стрибок вгору з місця поштовхом двох ніг через перешкоду з активним підтягуванням колін до грудей. Те ж, з розбігу, відштовхуючись однією ногою	Висоту перешкоди поступово збільшувати. Звертати увагу на вертикальне положення тулуба у польоті
б) стрибки в «кроці» з 5-7 кроків розбігу з подальшим підтягуванням, зігнутих в колінах, ніг до грудей. Те ж, через вертикальні і горизонтальні перешкоди	Більше половини довжини стрибка потрібне летіти в положенні «кроку». Не слід поспішати з ухваленням угруповання для приземлення
в) стрибки в довжину способом «зігнувши ноги» із збільшенням довжини розбігу, відштовхуючись від містка, від доріжки перед ямою і від бруска	Звертати увагу на активність махових рухів, високе розташування колін при групуванні перед приземленням
➤ <b>Спосіб «ножиці»</b>	
а) демонстрація рухів ніг при способі «ножиці»	Показ і пояснення у висі на щабліні або кільцях, в упорі на брусах
б) з короткого розбігу стрибок в «кроці» з приземленням на махову ногу і подальшою пробіжкою. Те ж, але із зміною положення ніг у польоті, приземляючись в «кроці», поштовхова попереду	При виконанні вправи акцентувати увагу на першому кроці, який повинен бути широким і активним, що досягається за рахунок виведення тазу вперед. Махова нога у польоті опускається вниз-назад
в) у висі на щабліні або кільцях імітувати рухи ніг у польоті з виведенням їх вперед і подальшим зістрибуванням на обидві ноги	Положення ніг міняти без поспіху, рухом від стегна з великою амплітудою. При зістрибуванні забезпечувати страховку
г) імітація роботи рук на місці і в ходьбі	Стежити, щоб рухи руками виконувалися широко, вільно і були доведені до автоматизму
д) з короткого розбігу стрибок способом	Звертати увагу на злагоджений рух ніг і рук, на збереження рівноваги у польоті. Для запасу висоти

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

«ножиці», відштовхуючись від гімнастичного містка	замість містка можна використовувати стрибки з підвищеної опори
<b>Задача 5. Навчити техніці приземлення в стрибках в довжину</b>	
а) стрибки в довжину з місця з далеким викиданням ніг вперед	Відштовхування проводити як двома ногами, так і однією. Звернути увагу на активне виведення колін вперед-вверх перед приземленням
б) викидання ніг до ями з положення сидячи в упорі об нижню щабліну бар'єрів	Ступні ніг «узяти на себе». Акцентування уваги на активне підняття ніг до грудей
в) стрибок в довжину з короткого розбігу через перешкоду	Безпечна перешкода заввишки 30-50см на відстані 60-100см від місця відштовхування. Стежити за своєчасним групуванням перед приземленням
г) стрибки з розбігу в 5-7 бігових кроків вибраним способом з використанням орієнтиру, за який треба винести ноги	Перед приземленням високо піднімати ноги і виносити їх якнайдалі, навіть приземляючись на сідниці
<b>Задача 6. Навчити техніці стрибка в довжину в цілому</b>	
а) біг в ритмі розбігу з позначенням відштовхування	Біг по дистанції, рівній довжині розбігу на біговій доріжці. Швидкість руху підвищувати до моменту відштовхування
б) біг з 12-20 кроків з акцентом на набігання на останніх кроках з відштовхуванням від планки	Поступово збільшувати довжину розбігу на 2 кроки, щоб починати розгін завжди з однієї і тієї ж ноги. При повторному виконанні коректувати точність попадання ноги на планку для відштовхування
в) стрибки в довжину з повного розбігу, відштовхуючись від гімнастичного містка, а потім від планки на максимальний результат	Звертати увагу на прямолінійність і точність розбігу, ритм останніх кроків, «вбігання в стрибок», зліт в «кроці», рухи у польоті, угруповання і приземлення

### **3.7. Методика навчання метанню м'яча**

Метання м'яча – один з найпростіших і доступних видів метань, який використовується, як допоміжна вправа для вдосконалення кидкового руху на заняттях з початківцями метання спису. Великі змагання з цього виду не проводяться, і в даний час метання м'яча входить тільки в шкільну програму фізичного виховання .

Для зручності опису техніки метання м'яча умовно виділяють наступні частини: тримання снаряда, розгін (попередній і заключний), фінальне зусилля і

збереження рівноваги після кидка.

**Розгін.** На початку розбігу м'яч несуть в зігнутій руці, попереду правого плеча на рівні голови. Це більш ефективний спосіб, при якому спортсмен може контролювати положення руки.

***Розгін складається з двох частин:***

1. Від початку до контрольної відмітки – попередня частина.
2. Від контрольної відмітки до планки, що обмежує місце розбігу – заключна частина.

Попередня частина розбігу складає 16-20м, або 8-10 бігових кроків, а заключна частина – 7-10м, або 4-5 кидкових кроків.

В першій частині розбігу метальник набуває оптимальну швидкість руху, яка допомагає йому ефективно виконати заключну частину, де розв'язуються головні завдання метання. При цьому рука з м'ячем повинна бути ненапруженою, а весь розгін ритмічним і швидким, зберігаючи прямолінійність просування і вертикальне положення тулуба. Коли спортсмен наближається до контрольної відмітки, він повинен набрати необхідну швидкість, яка рівна, приблизно 2/3 його максимальної швидкості спринту. Перевищення оптимальної швидкості розбігу слід вважати технічною помилкою, бо це приводить до порушення правильного ритму подальших рухів метальника і в результаті – до невдалого кидка. В принципі, біг в попередній частині розбігу не повинен відрізнятися від звичайного бігу, а, наближаючись до контрольної відмітки, слід збільшувати темп останніх кроків, не подовжуючи їх.

Заклучна частина розбігу (або кидкові кроки) починається з попадання на контрольну відмітку, орієнтуючи метальника на початок відведення м'яча і на підготовку до кидка. Як показує практика, здійснення цих рухів, а також сам кидок, краще виконати за 5 кроків (вважаючи кроком стрибок після кидка). При цьому підготовка до відведення снаряда починається, як правило, з моменту постановки лівої ноги на доріжку (тут і далі мається на увазі, що метання виконується правою рукою).

З кроком правої ноги спортсмен починає повертатися лівим боком по напрямку метання і одночасно відводити руку з м'ячем по більшій дузі, щоб подовжити робочий шлях у момент кидка.

**Є два основні варіанти відведення м'яча:** вперед – вниз - назад (відведення м'яча «нижньою дугою») і прямо - назад. Перший варіант більш широко амплітудний, але координаційно достатньо складний, другий більш раціональний і простий для виконання. Суть відведення полягає в тому, щоб на кидкових кроках «втекти» від снаряду і, не втрачаючи швидкості, придбаной в розгоні, просунути вперед тазом і ногами.

Таким чином, в кінці другого кроку рука з м'ячем випрямляється, і надалі металник «вестиме» снаряд за собою вільною рукою і прискорюватись при фінальному зусиллі. Під час цих двох кроків не слід дуже повертати тулуб направо, що може призвести до бігу боком. Якщо на початку кидкових кроків вісь плечей вже повернена у напрямі метання, то вісь тазу тільки починає повертатися в тому ж напрямі. Слід пам'ятати, що повного збігу осей плечей і тазу не повинне відбуватися до заключної фази фінального зусилля. Крім того, щоб зберегти вертикальне положення тулуба в кидкових кроках, важливо, не повертати голову вправо, а спрямовувати погляд у напрямі розбігу.

Наступний кидковий крок, звичайно, називають «схресним», завданням якого є «обігнати» снаряд, тобто збільшити швидкість нижніх ланок тіла в порівнянні з плечовим поясом і гранатою. Вважається, що він є зв'язуючою ланкою між розгоном і фінальним зусиллям. Отже, щоб уникнути втрат швидкості і збільшити її, доцільно виконати цей крок з прискоренням, з короткою безопорною фазою, що створює певні переваги при виконанні останнього кроку.

Отже, з початком третього, «схресного» кроку (правої перед лівою) металник, сильно відштовхнувшись лівою ногою, посилає більш прискорено таз у напрямі метання. Цей «обгін» снаряду супроводжується значним нахилом і поворотом тулуба направо. Рука з м'ячем займає положення замаху і трохи

заводиться за спину. Права нога ставиться із зовнішньої сторони стопи, з подальшим швидким переходом на всю стопу, а потім, амортизуючи, вона згинається в колінному і тазостегновому суглобах. Постановка ноги з п'яти або носка – характерна помилка.

В першому випадку метальник різко знижує швидкість і порушує безперервність рухів, а в другому – вимушує ставити ногу на ґрунт надмірно зігнуто і напружену.

<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
<b><i>Задача 1. Створити у тих, що займаються уявлення про техніку метання м'яча</i></b>	
а) коротка розповідь про техніку метання м'яча	Ознайомлення з снарядом, місцем для метань, пояснення основних частин техніки метання м'яча
б) демонстрація техніки метання м'яча	Техніку показувати з місця і з розбігу з різною швидкістю, використовувати засоби наочності
<b><i>Задача 2. Навчити триманню і випусканню м'яча</i></b>	
а) навчити тримати м'яч	Розказати і продемонструвати способи тримання снаряда
б) В.П.: стійка ноги нарізно. Кидки м'яча вниз і вперед за рахунок руху кисті. Те ж, в кроці – ліва попереду	Виконувати захльостуючий рух кистю.
в) В.П. – те ж. Метання набивного м'яча, ядра, гранати через голову Двома руками, потім однією	Регулювати вагу снарядів. Виконувати кидки спочатку тільки рухом рук, потім поєднуючи пружні рухи ніг, тулуба, рук
г) стоячи лівим боком у напрямі кидка, вага тіла на правій. Метання снаряда однією рукою, поступово збільшуючи амплітуду рухів	Рух руки при кидку повинен бути ліктем вперед, за яким слідує кидок захльосним рухом кисті без опускання ліктя
<b><i>Задача 3. Навчити техніки фінального зусилля</i></b>	
а) стоячи лівим боком у бік метання: ліва стопа повернена всередину під кутом 40-45°, а вага тіла перенесена на праву (розгорнену під кутом 90° по напрямку метання); права рука відтягнута назад, ліва попереду зігнута - імітація «захвату» гранати. Те ж, за допомогою партнера,	Послідовність виконання: права нога розгинається в тазостегновому і колінному суглобах і, повертаючись стегном всередину, проштовхує таз на ліву; права рука, повертаючись назовні, піднімає плече вгору, ліва рухається ліктем назад



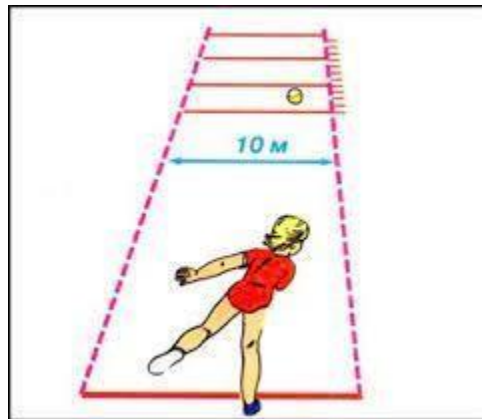
*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

який тримає правою рукою за кисть метаючої руки, а лівою допомагає правому плечу і ліктю вийти вперед-вверх	
б) В.П. - те ж. Вихід в положення «натягнутого лука» за допомогою партнера, який тримає правою рукою за кисть метаючої руки, а лівою підштовхує його під лопатку вперед. Те ж, але з подоланням опору партнера, який утримує кисть руки	Стежити за тим, щоб не було раннього повороту стегна всередину при розгинанні правої ноги і «відходу» лівого плеча убік. Опір партнера примушує «тягнути» снаряд ногами, грудьми і рукою (ліктем вперед!) в потрібному напрямі
в) стоячи лівим боком у напрямі метання: вага тіла на зігнутій правій нозі, поверненій носком управо назовні, випрямлена ліва підведена над землею – метання м'яча з місця	З постановкою лівої ноги вперед проводити кидок під заданим кутом, дотримуючи вищеописану (див. «А») послідовність рухів. Звернути увагу на те, що рух правої ноги починається поворотом стегна вліво, а її випрямлення вперед-вверх відбувається у момент постановки лівою
г) стоячи лівим боком у бік метання (відстань між стопами 70-90см): права нога під прямим кутом до напрямку метання, ліва – 40-45° (вага тіла на лівій); права рука з гранатою над плечем, ліва перед грудьми. Провести замах рукою з снарядом назад і перенести вагу тіла на зігнуту праву ногу, одночасно повернути тулуб направо. Випрямляючи праву ногу і повертаючи тулуб вліво, провести кидок вперед-вверх	Кидковий рух починати з розгинання правої ноги з одночасним поворотом тазу наліво і подальшим виведенням вверх-вперед ліктя метаючої руки. Звернути увагу на злиття рухів: виконання «захвату» снаряда з просуванням тулуба вперед, добиваючись виходу в положення «натягнутого лука» і випуску м'яча за вертикальною лінією, проведеною через п'яту лівої стопи.
<b>Задача 4. Навчити техніки метання м'яча з кидкових кроків</b>	
а) стоячи на лівій, обличчям у бік метання, рука з м'ячем над плечем, – імітація відведення гранати на перших двох кидкових кроках в ходьбі і повільному бігу	З кроком правої повернути тулуб управо, права рука напіввипрямлена, а ліва зігнута і виноситься перед грудьми. З кроком лівої плавно повністю випрямити праву руку
б) з В.П.: лівим боком у бік	Довжина схресного кроку 1-2 ступні і залежить від

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

<p>метання, ліва стопа повернена всередину під кутом 45°, вага тіла на правій. Перенести вагу тіла на ліву і, залишаючи плечі ззаду, зробити схресний крок правою, ставлячи її на наперед накреслену лінію. Після цього повернутися в В.П. Те ж, але з піднятою правою ногою схресно перед лівою, виконати легкий стрибок з лівої на праву</p>	<p>рухливості в тазо-стегновому суглобі. Права нога ставиться на зовнішню сторону стопи (торкається доріжки раніше зовнішнім краєм п'яти). Стежити за відсутністю вертикальних коливань тіла і за «скручуванням» тулуба управо</p>
<p>в) та ж вправа, але у В.П. підводити ліву ногу і починати рух з активної її постановки на землю. До моменту торкання ґрунту лівою ногою слід швидко винести праву вперед і, приземляючись, залишити на ній вагу тіла. Те ж, але після схресного кроку, ліва нога ставиться в початкове для кидка положення, спочатку без повороту, а потім з поворотом тіла у напрямі кидка з «взяттям снаряда на себе»</p>	<p>Схресний крок робити за рахунок акцентованого відштовхування лівою ногою. Звертати увагу на те, що основне при виконанні схресного кроку – випередити ногами руку з гранатою, впливаючи на снаряд по найбільшому шляху. Слід пам'ятати, що правильне виконання схресного кроку багато в чому визначає кінцевий результат в метанні гранати</p>
<p>г) метання м'яча з чотирьох кидкових кроків в ходьбі, а потім повільному бігу</p>	<p>Стежити, щоб тулуб на перших двох кидкових кроках був вертикальний, а відведення м'яча проходило вільно, без уповільнення руху. На третьому (схресному) кроці звести стегна, потім активно виконати фінальне зусилля</p>
<p><b>Задача 5. Навчити метанню м'яча в цілому</b></p>	
<p>а) пробіжка попередньої частини розбігу і виконання кидкових кроків з імітацією фінального зусилля</p>	<p>Довжина укороченого (4-6) бігових кроків і повного (8-12) бігових кроків розбігу встановлюється шляхом пробіжки від контрольної відмітки у зворотному напрямі. Повторними пробіжками уточнюється попередня частина розбігу. З урахуванням чотирьох кидкових кроків і п'ятого гальмуючого визначається довжина розбігу в цілому</p>
<p>б) метання з укороченого (4-6) бігових кроків розбігу. Те ж, але збільшуючи довжину і швидкість попередньої частини розбігу поступово, додаючи по 2</p>	<p>Добиватися точного попадання лівою ногою на контрольну відмітку. Особливу увагу звертати на безупинний перехід від розбігу до кидка. Стежити за закріпленням ритму кидкових кроків, а при його погіршенні зменшити довжину і швидкість попередньої частини розбігу</p>

бігові кроки	
в) метання з повного розбігу на техніку і результат	Звертати увагу: - в попередній частині розбігу – на поступово збільшуваний рух до контрольної відмітки; - в заключній частині – на «обгін снаряда»; - у фінальному зусиллі – на своєчасний «захват» снаряда і вихід в положення «натягнутого лука»; - в кидку – на послідовне включення в роботу м'язів ніг, тулуба і метаючої руки, що збільшує швидкість до закінчення ривка з рухом кисті, що захльостує.



## 7. ВИМОГИ ДО ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ (рухові установки)

### *Спортивна ходьба*

1. При ходьбі тримати тулуб прямо, таз дещо подати вперед.
2. Поєднувати обертальні рухи тазу навкруги вертикальної і сагітальної осей з рухами рук, зігнутих в ліктях (під прямим кутом).
3. При чергуванні опорних фаз не допускати одночасного відділення ніг від опори (не бігти).
4. На черговому кроці виносити вперед махову ногу від стегна з поворотом тазу, ставити ногу на опору з п'яти і залишати випрямленою до моменту проходження тулубом вертикалі.
5. Виконувати в ходьбі руху в цілому вільно, без зайвої напруги.

### ***Біг на середні дистанції***

1. Уміти приймати стартові положення.
2. При бігу тримати тулуб прямо, таз подати вперед, злегка прогнутися в поперековій частині (плечі вільні, руки зігнуті в ліктях).
3. Махову ногу опускати на опору „загрібаючим” рухом на передню частину стопи.
4. Відштовхування виконувати з повним розгинанням ноги і активним рухом зігнутої махової ноги вперед-вверх.
5. Активно виконувати зустрічні рухи стегон в безопорному періоді.

### ***Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»***

1. Мати закріплену довжину (5-7 бігових кроків) і кут розбігу (30-50°).
2. Виконувати розбіг ритмічно з наростаючою швидкістю, кроки виконувати на всій стопі.
3. Ставити ногу на місце відштовхування випрямленої, з п'яти, з подальшим переходом на всю стопу.
4. Закінчувати відштовхування повним розгинанням поштовхової ноги і тулуба, з активним помахом зігнутих рук і махової ноги.
5. Перехід планки здійснювати почерговим переступанням ніг, коли махова опускається вниз, а поштовхова підіймається вгору з поворотом стопи назовні. В результаті цих рухів тулуб повертається до поштовхової ноги, нахилиючись у бік розбігу, таз швидко переходить через планку.
6. Приземлятися на махову або обидві ноги боком до планки.

### ***Стрибок у висоту способом «фосбері-флор»***

1. Мати точно встановлену довжину розбігу (7-11 бігових кроків) з контрольною відміткою початку дугоподібного розбігу.
2. Уміти зберігати структуру бігу в дугоподібній частині розбігу. Біг виконувати з оптимальним кутом нахилу.
3. Ставити ногу на місце відштовхування зверху зі всієї стопи біговим рухом.

4. Уміти „входити” в поштовхову ногу тазом і однойменною стороною тулуба, одночасно підхоплюючи цей вхід маховою ногою.
5. Перехід планки здійснювати за рахунок обертальних рухів по подовжній і поперечній осям тіла.
6. Приземлення здійснювати на плечі.

### ***Метання гранати з розбігу***

1. Мати певну довжину розбігу і контрольну відмітку для початку кидкових кроків.
2. Вибрати один із способів тримання і відведення снаряда при розгоні, а також кількість кроків, протягом яких виконується підготовка до кидка.
3. При відведенні гранати не уповільнювати розбіг.
4. Не розтягувати навколишній крок, а виконувати його за рахунок акцентованого відштовхування лівою ногою і махового винесення напівзігнутої правої ноги у напрямі метання.
5. У фінальному русі активно включати ноги і тулуб, використовуючи можливо більший шлях додатку зусиль. Особливо звернути увагу на правильне положення „натягнутого лука”. Кидок закінчувати захльосним рухом кисті і пальців.
6. Після випуску снаряда гальмувати ногою і не вискакувати вперед за лінію.

### ***Біг на короткі дистанції***

1. Уміти встановлювати стартові колодки і знати найпоширеніші варіанти старту.
2. Уміти приймати стартове положення («На старт!», «Увага!») і виходити з нього по сигналу.
3. Вибігати із старту в нахилі, нарощуючи швидкість за рахунок збільшення довжини бігового кроку і активної роботи рук.
4. При бігу по дистанції зберігати ненапружене положення тулуба і голови, ставити стопу на опору зачіпаючи ми рухами, з середньої частини стопи

(гомілка під прямим кутом до доріжки), активно і швидко виконувати відштовхування і зведення стегон в безопорному періоді.

5. Лінію фінішу пробігати швидко, не порушуючи загального малюнка бігу.

### ***Естафетний біг***

1. Уміти правильно тримати і передавати (знизу і зверху) естафетну паличку на місці і в русі.
2. Уміти виконувати старт з опорою на одну руку і стартовий розгін при вході в поворот і виході на пряму.
3. Уміти передавати естафету в останній третині 20-метрової зони точно і узгоджено на максимальній швидкості бігу (без повороту голови у момент передачі).
4. Уміти визначати контрольну відмітку, а приймаючому починати біг у момент досягнення передаючим контрольної відмітки. Передача естафетної палички повинна відбуватися без втрати швидкості.

### ***Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»***

1. Мати точно визначену довжину розбігу (8-12 бігових кроків).
2. Виконувати розбіг ритмічно, з наростаючою швидкістю, звертати увагу на виконання останніх кроків (не „підбирати кроки”), а також можливе більш швидке відштовхування при мінімальному зниженні горизонтальної швидкості, одержаної при розбігу.
3. При відштовхуванні ставити на всю стопу поштовхову ногу, випрямлену в колінному суглобі, і виконувати енергійне розгинання в поєднанні з активним рухом від стегна вперед- вгору махової ноги.
4. У польоті тримати рівновагу тіла, приймати положення „в кроці” і групування перед приземленням.

Виконувати приземлення на винесені вперед ноги, одночасно відводячи руки назад і утримуючи рівновагу тіла. Приземлення закінчити згинанням ніг і виходом вперед або падінням убік

## 8. ТИПОВІ ПОМИЛКИ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПРИ ВИВЧЕННІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, І СПОСОБИ ЇХ ВИПРАВЛЕННЯ

### Спортивна ходьба

Помилки	Спосіб усунення
1. У момент вертикалі опорна нога зігнута в колінному суглобі.	Ходьба з нахилом тулуба на кожний крок і в гору з акцентом на випрямлянні ноги в колінному суглобі.
2. Відсутність двохопорної фази.	Зменшити швидкість за рахунок зменшення довжини кроку не робити мах вільною ногою вгору, а просувати її більше вперед.
3. Незначні рухи тазом навкруги вертикальної осі.	Ходьба з «закручуванням», стрибки з різким поворотом тазу вліво - вправо.
4. Бічні (поперечні) коливання тіла, постановка ніг по двох паралельних лініях.	Встановити оптимальну амплітуду повороту тазу. Руки повинні рухатися до середньої лінії тіла, не перетинаючи її. Ходити по розмітці бігової доріжки.
5. Недостатнє перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, ходьба виконується напружено.	З В.П. поперемінно переносити вагу тіла з ноги на ногу. Те ж, про-суваючись вперед, роблячи невеликі кроки і ставлячи ногу з п'яти.

### Біг на короткі дистанції

Помилки	Спосіб усунення
<b>Старт і стартовий розбіг</b>	
1. Велике прогинання спини, проекція плечей позаду стартової лінії.	Спину слід злегка округляти. Плечі дещо подати вперед за стартову лінію, з перенесенням частини ваги тіла на кисті.
2. Таз по команді «Увага» недостатньо або дуже високо піднятий.	Таз повинен бути піднятий дещо вищий рівня плечей, а голова вільно продовжує лінію тіла.
3. Вистрибування (а не вибігання) із старту, із зависанням в повітрі. Нога в першому кроці дуже високо підіймається вгору.	Змінити розташування стартових колодок, збільшити зусилля на ту колодку, що стоїть ззаду. Стопу потрібно посилати паралельно ґрунту.
4. Різкий підйом голови і швидке випрямляння тулуба на перших кроках стартового розбігу	Пробіжки із старту під різними орієнтирами (планка, рейка, рука тренера т.п.). Підборіддя опустити до грудей.
<b>Біг на дистанції</b>	
1. Неповноцінне відштовхування (біг на напівзігнутих ногах).	Використовування багатоскоків і стрибкового бігу з акцентуванням на відштовхуванні.
2. Надмірний нахил тулуба вперед або його відхилення назад.	Дивитися на 15-20м вперед. Стежити за біговою поставою, укріплювати м'язи ніг і тулуба.
3. Недостатнє підняття махової ноги вгору-вперед.	Біг на місці з високим підняттям стегна, те ж з просуванням вперед. Виконання різних багатоскоків.
4. Скутість рухів, немає	Виконання вправ на гнучкість і розслаблення,

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

узгодженості в роботі рук і ніг.	контроль за свободою рухів.
5. Спортсмена «виносить» на зовнішню сторону доріжки при бігу по повороту.	Збільшити нахил тулуба до центру повороту, правильно працювати руками при бігу на віражі.
<b>Фінішування</b>	
1. Дуже раннє фінішування, стрибок на стрічку, надмірний нахил тулуба, що викликає падіння бігуна.	Для усунення помилок слід багато разів пробігати на повній швидкості фінішний створ без спеціальних кидків або стрибків, уникаючи розтяг або скорочення кроків перед самим фінішем.

**Естафетний біг**

<b>Помилки</b>	<b>Спосіб усунення</b>
1. Почувши команду, приймаючий повертає голову для контролю за прийомом естафети.	Дивитися тільки вперед, промітувати рухи приймаючого під контролем товариша.
2. Передаючий біжить з паличкою у витягнутій руці.	Витягати руку тільки після того, як є переконаність в готовності приймаючого прийняти естафету. Команду „Оп!“ подавати при наближенні на 1-1,3м.
3. Приймаючий естафету не фіксує опущену для прийому руку, а передаючий не точно вкладає паличку в руку партнера.	Зафіксувати руку в плечовому суглобі. Поліпшити зоровий контроль за передачею естафети. Імітувати передачу на місці або в повільному бігу.
4. Під час передачі спортсмен вибіг на іншу доріжку.	Проводити більше тренувань в умовах стадіону, по стандартних розмітках «коридору».
5. До моменту передачі естафети бігуни біжать не в ногу.	Уточнити контрольну відмітку, зробити декілька пробіжок в парах без естафетної палички.

**Стрибки у висоту (спосіб «переступання»)**

<b>Помилки</b>	<b>Спосіб усунення</b>
1. Падає швидкість розбігу перед відштовхуванням.	Розбіг зробити коротшим або зменшити швидкість на початку розбігу, але збільшити на 2-х останніх кроках.
2. Нахил тулуба убік при постановці поштовхової ноги або при відштовхуванні.	Стрибки із завданням дістати підвішений орієнтир головою.
3. Маховий рух виконується скуто, без розслаблення.	Виконувати маятниковоподібні рухи маховою ногою, поступово збільшуючи їх амплітуду.
4. Планка часто збивається поштовховою ногою.	Навчитися виконувати «відхід» від планки одночасно ногою і тазом.

**Стрибки у висоту (спосіб «фосбері-флор»)**

<b>Помилки</b>	<b>Спосіб усунення</b>
----------------	------------------------



*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

1. На останніх кроках розбігу стрибун не нахилиється у бік центру дуги.	Збільшити швидкість руху по дузі. Нахил тулуба в бігу по дузі повинен бути збережений до кінця.
2. Стрибун кидається спиною на планку. Відштовхування вико-нується назад.	Стрибок виконувати вгору. При підготовці до відштовхування плечі вперед не нахилати.
3. При виконанні стрибка тіло надмірно закручується навкруги вертикальної осі.	Мах виконувати від стегна вперед і дещо всередину. Гомілку і стопу виводити назовні.
4. Під час зльоту махова нога не повністю розгинається в тазо-стегновому суглобі.	Своєчасно опустити махову ногу вниз, до поштовхової ноги.
5. Пасивний перехід планки.	У момент переходу планки активний рух тазу вгору прискорить обертальний момент навкруги планки.

### Стрибки у довжину

Помилки	Спосіб усунення
1. Порушення ритму бігових кроків і зниження швидкості бігу в кінці розбігу.	Знайти оптимальний варіант набору швидкості. Скоротити останній крок, тим самим збільшивши довжину передостаннього. Пробігати останні кроки по відмітках на доріжці.
2. Настрибує на поштовхову ногу, а при відштовхуванні надмірне її згинання.	Слід робити акцент на швидкому опусканні поштовхової ноги на брусок. Цільова установка на швидке зведення стегон при відштовхуванні.
3. Відштовхування закінчується неповним випрямленням опорної ноги з низьким підйомом стегна махової.	Стрибки в довжину через перешкоду. Настанова на «якнайвище і швидке підняття на поштовховій нозі».
4. Втрата рівноваги тіла у польоті з обертанням вперед.	При постановці ноги для відштовхування дотримуватись вертикального положення тулуба.
5. Рух ніг в польотній фазі по скороченій амплітуді.	Створення високої траєкторії польоту за рахунок відштовхування з піднесення. Імітація рухів ніг в упорі або висі.
6. Недостатньо високий підйом ніг і їх передчасне опускання перед приземленням.	Установка на активне підтягання колін до грудей. Стрибки через перешкоди невеликої висоти.

### Метання (м'яча)

Помилки	Спосіб усунення
1. Опускання кисті метаючої руки нижче осі плечей при відведенні (м'яча).	Відведення снаряда на місці і в русі. Те ж перед дзеркалом, контролюючи положення кисті і снаряда
2. Запізнена робота ніг («навздогін»).	Змінити положення голови (підборіддя направлено у бік метання), активно проштовхуватися стопами вперед і розводити стегна в кидкових кроках.

3. Високий стрибок в «схресному кроці».	Імітація і виконання «схресного кроку» кроком і бігом. Вибір якнайкращого поєднання швидкості бігу і приходу у фінальне положення.
4. Зупинка перед кидком.	Тимчасово зменшити швидкість розбігу і почати кидок дещо раніше, ніж постановка лівої ноги.
5. Кидок виконується в основному тільки рукою.	Повторні кидки з правильного початкового положення, акцентувати увагу на активному випрямлянні ніг, тулуба і швидкому повороті плечового пояса у фінальному зусиллі.
6. Під час кидка лікоть опущений.	Підштовхування ліктя металника під час легкого кидка. При кидку стежити за рухом ліктя вгору - вперед
7. Метальник при кидку відхиляється вліво.	Повторне виконання заключного зусилля без кидка, з кидком: ліве плече не опускати.
8. Згинання лівої ноги в колінному суглобі при виконанні фінального зусилля.	Метання двома руками через голову різного обтяжіння.

## 9. КОНСПЕКТИ УРОКІВ

### Розробка особистісно-зорієнтованих уроків з кросової підготовки у 6 класі

#### ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

##### *I. Етап орієнтації*

Зорієнтувати учнів на місце даного заняття у темі.

##### *II. Етап визначення мети*

Пригадати разом з учнями над вирішенням яких завдань ми працювали на попередніх заняттях, чого вже вдалось досягти і над чим ще потрібно працювати.

##### *III. Етап проектування*

1. Сприяти зміцненню сили м'язів ніг.
2. Навчати техніці вибігання на гірки та збігання вниз у кросі.
3. Розвивати швидкісну витривалість засобами естафет.
4. Швидкісно-силовий тест.
5. Удосконалювати навички передачі м'яча зверху та знизу у двосторонній грі у міні-волейбол.

##### *IV. Етап орієнтації виконання плану діяльності*

###### 1. Вправи для зміцнення сили м'язів ніг:

- спеціальні бігові та стрибкові вправи (виконувати по діагоналі волейбольного майданчика (поточно) - 3-4 хвилини; вправи пропонують учні);

- вправи на гімнастичній лаві: а) вистрибування на правій, на лівій нозі (почергово),

відштовхуючись від лави – 3x15 разів) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) Г

настрибування на лаву і зістрибування у вихідне положення

з просуванням вперед – 4x8 стрибків;

- стрибки через гумку, натягнуту на висоті 40см – 2x20 разів;

- стрибки через скакалку – 2x1 хвилину; - стрибки вгору з присіду – 2x15 разів;

- стрибок у довжину з місця (швидкісно-силовий тест). / оцінювання /

## 2. Техніка вибігання на гірки та збігання вниз у кросі:

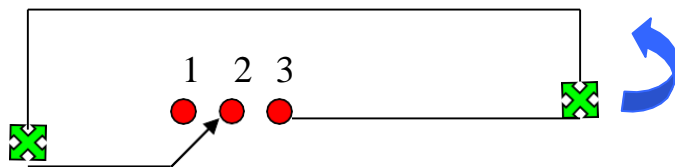
- ознайомлення з технікою – теоретично: звернути увагу на кут нахилу тулуба та роботу рук і ніг, частоту кроку, концентрацію ваги тіла (обговорити разом з учнями відмінності у виконанні цих рухових дій при вибіганні на гірку і збіганні вниз – чому?) – **проблема;**

- лазіння вгору і вниз по гімнастичній драбині з наступним прискоренням 2-3 рази.

## 3. Естафети:

- поділ на 2-3 команди (окремо хлопці та дівчата):

а) “колова” естафета – 1-2 рази;



змагальний  
метод

б) те ж саме, тільки біг виконує одночасно вся команда. Результат фіксується по останньому гравцю.

## 4. Двостороння гра у міні-волейбол:

- грати 2-3 сету до 15 очок (звернути увагу на помилки при передачах м'яча зверху, знизу).

## ***V. Етап контрольньо-оціночний***

- Виставлення оцінок за стрибок у довжину з місця – аргументувати;  
- відзначити учнів, які активно, добросовісно працювали на уроці.

**Домашнє завдання:** стрибки вгору з присіду 2x20 разів.



## Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

### *I. Етап орієнтації*

Налаштувати учнів на подальшу роботу над розвитком витривалості, згадати кінцеву мету – контрольний норматив з бігу на витривалість.

### *II. Етап визначення мети*

Зв'язок даного заняття з попереднім – вияснити якими шляхами можна досягти поставленої мети.

### *III. Етап проектування*

1. Сприяти розвитку стрибкової витривалості.
2. Розвивати швидкісну витривалість.
3. Навчити долати вертикальні та горизонтальні перешкоди.
4. Навчити техніці виконання передач м'яча знизу, прийому подачі.
5. Вивчати правила гри під час двосторонньої гри у міні-волейбол.

### *IV. Етап організації виконання плану діяльності*

#### 1. Розвиток стрибкової витривалості:

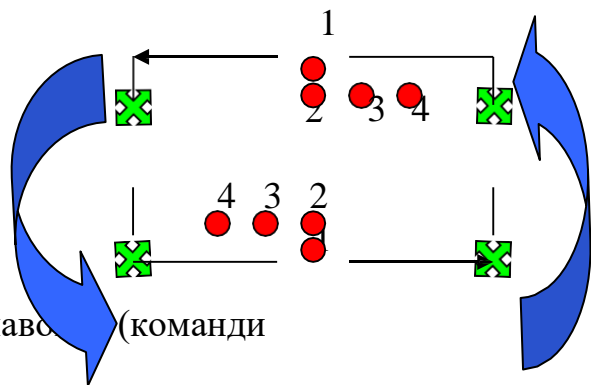
- багатоскоки – 4x12-15 метрів;
- вистрибування вгору з присіду – 3x10 разів;
- стрибки через скакалку – 2x100 разів;
- стрибки через гумку, натягнуту на висоті 40см 2x20 разів;
- на лаві (урок 1-2).

#### 2. Розвиток швидкісної витривалості:

- “колова естафета” – гравці розміщені по діагоналі майданчика:
  - а) гравець пробігає 1 коло;
  - б) гравець пробігає 2 кола підряд;
  - в) хлопці пробігають 3 кола підряд.

- естафета з гімнастичною лавою (команди сидять на своїх лавках):

- а) по сигналу вся команда встає і оббігає свою



груповий  
спосіб

змаг.  
метод

лаву, сідає;

б) по сигналу команда оббігає лаву 2 рази;

в) по сигналу команда оббігає лаву 3 рази і т. д.

Переможця визначаємо по останньому гравцю, який сів на лаву.

змагальний  
метод

3. Долання перешкод (6-7 хвилин):

- біг з перестрибуванням через гімнастичний мат;
- біг через натягнуту гумку;
- перелізання через гімнастичну колоду;
- біг по “купинах”.

4. Елементи волейболу (4-5 хвилин):

- виконання передач через сітку;
- прийом після подачі (зверху, знизу)

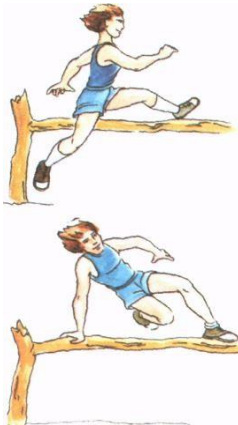
5. Двостороння гра у міні-волейбол (дотримування правил):

- час відведений для подачі;
- переходи по зонах після подач;
- перехід середньої лінії гравцем;
- торкання гравцем сітки.

***V. Етап контрольної-оціночної***

- Відзначити команди-переможці у естафетах та у грі у волейбол і гравців, завдяки яким команди перемогли, націлити учнів на подальшу роботу.

**Домашнє завдання:** стрибки через скакалку 2-3х1 хвилину.



**Конспект скороченого спареного уроку у 8 класі  
ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ**

***I. Етап орієнтації***

Зорієнтувати учнів у місці даного заняття в темі, встановити зв'язок між попереднім заняттям і даним.

***II. Етап визначення мети***

Пригадати кінцеву мету (здача контрольного нормативу з бігу на витривалість) і шляхи при допомозі яких можливе її досягання.

### **III. Етап проектування**

1. Повторити спеціальні бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи волейболіста.
2. Сприяти розвитку стрибкової витривалості.
3. Тест на спритність.
4. Підготовка до бігу в перемінному темпі на 1500-1800 метрів.
5. Удосконалювати навички подачі м'яча та прийому після подачі під час гри у міні-волейбол.

### **IV. Етап організації виконання плану діяльності**

#### **1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи:**

- багатоскоки – 2х12-15 метрів;
- стрибки на одній нозі – 2х10-12 метрів;
- біг з високим підніманням стегна – 1-2х15 метрів;
- біг з закидом назад гомілки – 1-2х15 метрів;
- біг з виносом прямих ніг вперед – 13-15 метрів;
- біг з прискоренням – 3-4х15 метрів;
- “заплітаючий” біг – 15-18 метрів.

поточний  
спосіб

#### **2. Спеціальні вправи:**

- для рук, плечового пояса, тулуба;
- нахили;
- випади, вправи на розтягування;
- стрибки.

фронтальний  
спосіб

#### **3. Розвиток стрибкової витривалості:**

- багатоскоки з переслідуванням – 2х12 метрів;
- вистрибування вгору з присіду – 3х10 разів;
- стрибки через скакалку – 2х1 хвилину;
- стрибки через гумку (висота 40см) – 2х20 разів;
- на лаві:

а) відштовхування правою, лівою ногою

(почергово) – 2х20 разів;

б) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) настрибування на лаву і зістрибування у вихідне положення – 2х10 разів.

#### **4. Тест на спритність:**

- “човниковий” біг 4х9 метрів;
- на результат – парами.

#### **5. Біг у перемінному темпі 1500-1800 метрів:**

- старт групами по 6-8 чоловік, які розміщені у протилежному кутку залу (по діагоналі).

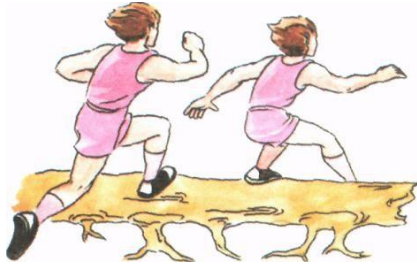
#### **6. Подача та прийом м'яча після подачі:**

- робота в парах: почергово виконуємо подачу довільним способом (верхня, нижня пряма, нижня бокова – за вибором учнів) і прийом м'яча – 7-8 хвилин;
- двостороння учбова гра у волейбол – 2 сету до 15 очок.

**V. Етап контрольньо-оціночний**

- Виставлення оцінок за результатами “човникового” бігу;
- відзначити учнів, які пробігли 1500 метрів, не перейшовши на ходьбу.

**Домашнє завдання:** присідання на одній нозі з підтримкою руками за опору по 8-10 разів на кожній нозі.



**Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі**  
**ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ**

**I. Етап орієнтації**

Зорієнтувати учнів у місці даного уроку в темі.

**II. Етап визначення мети**

Нагадати, що цей урок останній у темі, налаштувати учнів на здачу контрольного нормативу з бігу на витривалість, обговорити напрямки роботи по наступній темі

**III. Етап проектування**

1. Повторити техніку виконання бігу при вибіганні на гірку та збіганні вниз. Прискорення після збігання.
2. Сприяти зміцненню сили м'язів ніг.
3. Скласти навчальний норматив з бігу на витривалість.
4. Навчати техніці виконання нападаючого удару через сітку з власного підкидання та підкидання партнера.
5. Навчати вибору місця для прийому м'яча після подачі у двосторонній грі у волейбол.

**IV. Етап організації виконання плану діяльності**

**1. Біг при вибіганні на гірку та збіганні вниз:**

- пригадати разом з учнями (усне опитування) техніку виконання: робота рук, нахил тулуба, дихання при бігу;
- виконати лазіння по гімнастичній драбині вгору і вниз
- біг з наступним прискоренням 15-18 метрів – 2 рази;
- вибігання по східцях вгору і збігання вниз з наступним пробіганням 1 коло спортивного залу – 2 рази.

**2. Вправи для зміцнення сили м'язів ніг:**

- багатоскоки – 2-3x15 метрів;
- присідання на правій, на лівій нозі з підтримкою на опорі – 8-10 разів;
- стрибки через гумку (висота 40см) – 2x20 разів.

**3. Біг на витривалість (контрольний норматив):**

- біг по периметру волейбольного майданчика протягом 8 хвилин (рахувати пройдену дистанцію):

1400-1500 метрів – високий рівень;

1200-1300 метрів – достатній рівень;

1000-1100 метрів – середній рівень;

до 1000 метрів – низький рівень.

#### 4. Нападаючий удар через сітку:

- техніка виконання настрибування (розповідь, показ);

- імітація нападаючого удару – 8-10 разів;

- виконання нападаючого удару з власним підкиданням та підкиданням партнера в стінку – 3-5 разів;

- те ж саме, але через сітку – 7-8 разів.

#### 5. Двостороння гра у волейбол:

- звернути увагу на прийом м'яча після подачі у своїх зонах – 20-25 хвилин.

#### ***V. Етап контрольньо-оціночний***

- Відзначити учнів, які вдало склали навчальний норматив з бігу на витривалість і тих, у кого найкраще виходив нападаючий удар через сітку.

**Домашнє завдання:** імітація нападаючого удару (настрибування).



## **Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі** **ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ**

### ***I. Етап орієнтації***

Зорієнтувати учнів на місце даного заняття у темі, встановити зв'язок між попереднім заняттям і даним, налаштувати на задачу тесту.

### ***II. Етап визначення мети***

Пригадати кінцеву мету (контрольний норматив з бігу на витривалість), вяснити разом з учнями – над вирішенням яких завдань ми працювали на попередніх заняттях, чого вже вдалось досягти і над чим ще потрібно працювати.

### ***III. Етап проектування***

1. Сприяти зміцненню сили м'язів ніг.
2. Розвивати швидкісну витривалість засобами естафет.
3. Швидкісно-силовий тест.
4. Навчати передачі м'яча зверху під час двосторонньої гри у міні-волейбол за спрощеними правилами.



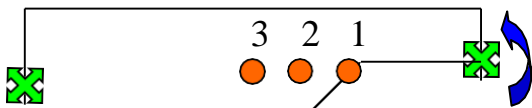
#### **IV. Етап організації виконання плану діяльності**

##### **1. Вправи для зміцнення сили м'язів ніг:**

- спеціальні бігові та стрибкові вправи (пропонують учні) - виконувати по діагоналі волейбольного майданчика (поточно);
- вправи на гімнастичній лаві:
  - а) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) настрибування на лаву обома ногами і зістрибування у вихідне положення – 2х15 разів;
  - б) відштовхуючись від лави вгору, по черговою правою і лівою ногою, вистрибування зі зміною положення ніг – 3х10 разів;
- стрибки вгору з присіду – 2х10 разів;
- стрибки через скакалку – 2х50 разів;
- багатоскоки – 2-3х12 метрів;
- стрибки через гумку (висота 40см) – 2х20 разів.

##### **2. Розвиток швидкісної витривалості:**

- а) “колова” естафета – гравець пробігає одне коло – 2 рази;



змагальний  
метод

- б) гравець пробігає 2 кола підряд – 1-2 рази;
- в) біг виконує одночасно вся команда, результат фіксується по останньому гравцеві – 1 раз.

##### **3. Швидкісно-силовий тест /оцінювання/:**

- виконання стрибка у довжину з місця на результат з трьох спроб, зараховується кращий результат. Повідомити учням оцінки і наголосити, що вони мають право на перездачу тестового нормативу.

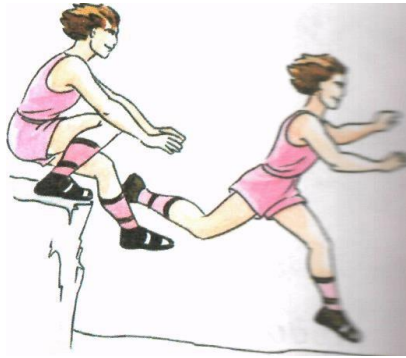
##### **4. Двостороння гра у міні-волейбол:**

- грати 2-3 сету до 10 очок за спрощеними правилами (гра до 10 очок; зменшити межі майданчика; подавати з 4-5 метрів; перший м'яч можна зловити, а потім – відбити);
- добиватись розігрування м'яча на 2-3 паси;
- приймати м'яч в основному зверху.

#### **V. Етап контролю-оціночний**

- Виставити оцінки за стрибок у довжину з місця і аргументувати їх;
- відзначити учнів, які добросовісно, активно працювали на уроці;
- вказати, кому необхідно працювати додатково.

**Домашнє завдання:** стрибки вгору з присіду 2х12-15 разів.



## Конспект скороченого спареного уроку в 6 класі ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

### *I. Етап орієнтації*

Зорієнтувати учнів на місце даного заняття у темі.

### *II. Етап визначення мети*

Провести зв'язок теперішнього заняття з минулим і обговорити завдання, над якими потрібно працювати для досягнення кінцевої мети.

### *III. Етап проектування*

1. Сприяти розвитку стрибкової витривалості.
2. Розвивати швидкісну витривалість засобами естафет.
3. Навчити долати вертикальні перешкоди з опорою і без опори, з приземленням на одну і обидві ноги.
4. Навчити техніці виконання передач м'яча знизу.
5. Вивчати правила гри під час двосторонньої гри у міні-волейбол.

### *IV. Етап організації виконання плану діяльності*

#### 1. Розвиток стрибкової витривалості:

- багатоскоки – 2х12 метрів;
- стрибки (далекі) на правій, на лівій нозі – по 10-12 метрів;
- на гімнастичній лаві:
  - а) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) настрибування на лаву і зістрибування у вихідне положення – 2х15 разів;
  - б) відштовхування від лави вгору, по черговою правою і лівою ногою, вистрибування зі зміною положення ніг – 3х15 разів;
- стрибки вгору з присіду – 2х10 разів;
- стрибки через натягнуту на висоті 40см гумку – 2х20 разів;
- стрибки через скакалку – 2х50 разів.

груповий  
спосіб

#### 2. Розвиток швидкісної витривалості:

- “зустрічна” естафета – 1-2 рази (використовуємо всю довжину залу);
- “колова” естафета – 2-3 рази:

змагальний

а) гравець пробігає 1 коло;

МЕТОД

б) гравець пробігає 2 кола підряд.

3. Долання перешкод:

- перешкоди розміщені “змією”, стартують учні у різних місцях занять (роздільний старт), виконують біг 5-6 хвилин, долаючи перешкоди.

4. Передачі м'яча знизу:

- передачі над собою – 2-3х 10 разів;

- передачі після підкидання м'яча партнером – 2х10 разів;

- те ж саме, але через сітку.

5. Двостороння учбова гра у міні-волейбол:

- у ході гри вивчати правила;

- перехід при подачах;

- перехід гравцем середньої лінії майданчика.

***V. Етап контрольньо-оціночний***

- Відзначити учнів, які повністю виконали всі завдання на уроці і наголосити, що витривалість розвивається саме тоді, коли людина долає труднощі, переборює себе.

**Домашнє завдання:** стрибки вгору з присіду 2х20 разів.



**Конспект скороченого спареного уроку у 6 класі**

**ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ**

***I. Етап орієнтації***

Разом з учнями визначити місце даного заняття у темі, налаштувати на роботу на уроці.

***II. Етап визначення мети***

Дати установку на задачу тестового нормативу і подальшу роботу, спрямовану на розвиток витривалості.

***III. Етап проектування***

1. Повторити спеціальні бігові та стрибкові вправи.

2. Тест на спритність.

3. Сприяти розвитку стрибкової витривалості.

4. Підготувати учнів до бігу у перемінному темпі на 1500 метрів.
5. Навчати прийому м'яча зверху та знизу під час гри у міні волейбол.

#### ***IV. Етап організації виконання плану діяльності***

##### ***1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи:***

- біг з високим підніманням стегна – 2х12-15 метрів;
- біг з закидом назад гомілки – 2х12-15 метрів;
- біг з виносом прямих ніг вперед, назад, в
- біг з прискоренням – 2-3х10-12 метрів;
- стрибки на правій, на лівій нозі – по 10-12 метрів;
- багатоскоки – 2х15 метрів.

##### ***2. Тест на спритність:***

- “човниковий” біг 4х9 метрів;
- виконувати у парах;
- виконувати у парах (наввипередки);
- виконувати на результат.

##### ***3. Розвиток стрибкової витривалості:***

- стрибки на лаві:
  - а) вистрибування вгору на правій, на лівій нозі (почергово), відштовхуючись від лави – 2х15-17 разів;
  - б) з вихідного положення ноги нарізно (лава між ногами) настрибування на лаву і зістрибування у вихідне обливості учнів. Слідкувати за втомою.

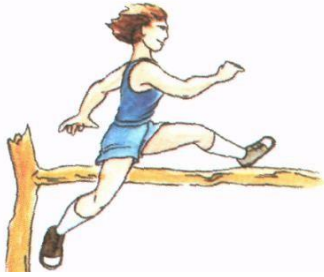
##### ***5. Двостороння гра у міні-волейбол:***

- добиватись розігрування м'яча на своєму боці майданчика. Полегшити умови гри: після подачі м'яч можна зловити, а далі розігравати.

#### ***V. Етап контрольної оціночної***

- Виставити оцінки за тестовий норматив, аргументувати їх; наголосити на можливість переодичності цього нормативу;
- обговорити готовність дітей до здачі контрольного нормативу з бігу на витривалість, відзначити найстаранніших учнів і вказати, кому необхідно працювати додатково.

**Домашнє завдання:** стрибки через скакалку на витривалість 2-3х100 разів.



## Конспект скороченого спареного уроку у 5 класі ТЕМА: РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

### *I. Етап орієнтації*

Нагадати учням, що дане заняття є завершальним у темі, зорієнтувати у наступній темі.

### *II. Етап визначення мети*

Налаштувати учнів на здачу контрольного нормативу з бігу на витривалість та повторення вивченого матеріалу.

### *III. Етап проектування*

1. Повторити техніку виконання бігу при вибіганні на гірку та збіганні вниз.
  2. Сприяти зміцненню сили м'язів ніг.
  3. Скласти навчальний норматив з бігу на витривалість.
  4. Удосконалювати навички виконання передач м'яча зверху та знизу.
- Двостороння гра у волейбол.

### *IV. Етап організації виконання плану діяльності*

#### 1. Біг при вибіганні на гірку та збіганні вниз:

- усне опитування: робота рук, ніг при збіганні вниз та вибіганні вгору, нахил тулуба;
- вилізти по гімнастичній драбині вгору та опуститись вниз з наступним прискоренням 12-15 метрів – 2-3 рази;
- те ж саме, але по сходах – 2-3 рази.

#### 2. Вправи для зміцнення м'язів ніг:

- вправи на гімнастичній лаві (повторення комплексу вправ з попередніх уроків) – 2х10 разів;
- багатоскоки – 2-3х12 метрів;- стрибки через скакалку – 2х50 разів.

#### 3. Біг на витривалість (контрольний норматив):

- групами виконувати біг по периметру залу протягом 10 хвилин, враховуючи пройдену дистанцію учнями:

1400-1500 метрів – високий рівень;

1200-1300 метрів – достатній рівень;

1000-1100 метрів – середній рівень;

до 1000 метрів – низький рівень.

**4. Передачі м'яча зверху та знизу:**

- робота над технікою передач у парах – 3-4 хвилини;
- те ж саме, але через сітку – 3-4 хвилини;
- двостороння гра у волейбол – 15-20 хвилин.

змагальний  
метод

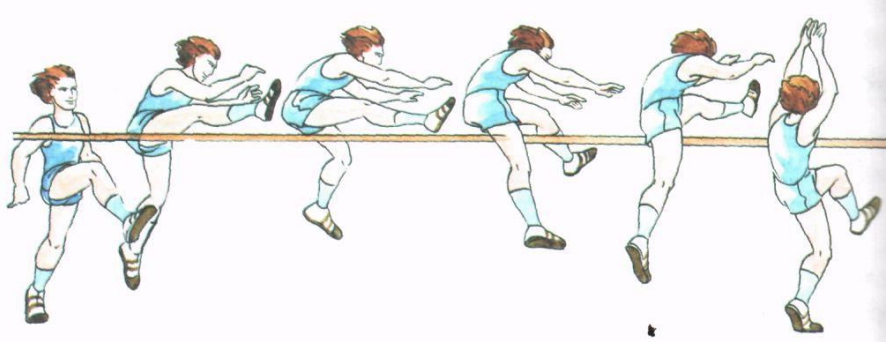
(Виправлення індивідуальних помилок при виконанні прийомів, передач м'яча).

**V. Етап контрольньо-оціночний**

- Відзначити учнів, які добре підготувались і вдало склали навчальний норматив з бігу на витривалість.

**Домашнє завдання:** присідання на одній нозі біля опори по 8-10 разів.

**Розробка особистісно – зорієнтованих уроків з ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**



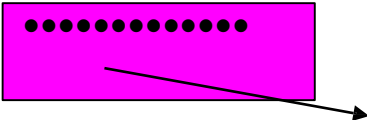
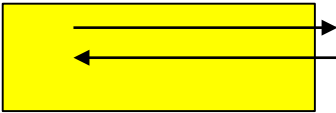

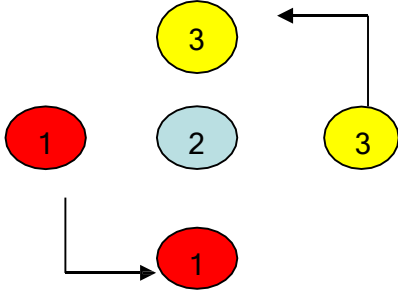
**План-конспект уроку для учнів 5 класу  
Тема: Легка атлетика - метання м'яча.**

**Завдання:**

1. Ознайомити учнів з перешикуванням з однієї шеренги в три.
2. Навчати виконувати розбіг з трьох кроків для метання м'яча способом "із-за спини через плече".
3. Усунути грубі помилки та зайві рухи при виконанні низького старту.
4. Сприяти розвитку витривалості (біг на 800 м - д., 1000 м - хл. у чергуванні з ходьбою 100 м x 30 м).
5. Розвивати швидко-силову якість (стрибки у довжину з місця).

**Місце проведення:** шкільний стадіон

**Матеріально-технічне забезпечення:** 10 тенісних м'ячів, 20 скакалок.

Зміст уроку	дозуван ня	Організаційно методичні вказівки
<p><b><u>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</u></b></p> <p><b>1.Шикування класу, рапорт чергового, перевірка явки учнів.</b></p> <p><b>2.Ознайомлення з завданнями уроку.</b></p> <p><b>3.Стройові вправи на місці:</b> - виконання команд «Шикуйсь», «Струнко»; - попороти «Праворуч», «Ліворуч»</p> <p><b>4.Ходьба:</b> - стройовим кроком; - звичайна; - прискорена; - на різних частинах ступні; - «по діагоналі»(рис.1);  - «протиходом»(рис.2)  - «протиходом»(рис.2) </p> <p><b>5.Біг</b> - повільний; - спиною вперед; - з прискореннями за сигналом вчителя.</p> <p><b>6.Перешиккування з однієї шеренги в три.</b> виконується після попереднього розрахунку - "по три" за командою "<b>В три шеренги – шикуйсь !</b>". </p>	<p>1хв.</p> <p>40с</p> <p>40с</p> <p>30-40м.</p> <p>1 хв.</p> <p>1-2хв.</p>	<p>Шикування в одну шеренгу вздовж бокової лінії майданчика. Відмітити відповідність форми одягу. Націлити на основні досягнення при вирішенні завдань</p> <p>Нагадати умови правильної постави Відмітити правильність виконання вправи усім класом та окремими учнями.</p> <p>Розміщення в колону по одному. Дистанція між учнями 2 м. Зміна видів діяльності за свистком.</p> <p>Слідкувати за дотриманням дистанції. Під час</p>

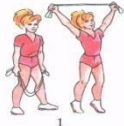
**6.Виконання комплексу ЗРВ зі скакалками:**

1.В. п. - складену вчетверо скакалку вниз(мал..1);

1- праву назад на носок, скакалку вгору;

2 – в.п.

3 - ліву назад на носок, скакалку вгору ;



мал..1

4 - в. п.;

2. В. п. - складену вдвоє скакалку за голову(мал..2);

1— поворот тулуба наліво, скакалку вгору;

2 - в. п.;

3 - поворот тулуба направо, скакалку вгору;



мал..2

4 – в.п.;

3. В. п. - стійка ноги нарізно, складену вчетверо скакалку ззаду(мал..3);

1 - 2-3 - пружні нахили вперед;

4 - в. п.;



мал..3

4. В. п. – стійка ноги нарізно вчетверо складену скакалку ззаду(мал..4);

1 – 2- пружні нахили вліво, лівим кінцем скакалки торкнутися носка правої;

3 -4 – теж саме, торкаючись правим кінцем скакалки носка лівої;



мал..4

5.В.п. стійка ноги нарізно, середина скакалки під лівою ступнею. Зігнуті руки утримують кінці скакалки(мал..5);

1 – підняти зігнуту праву, натягуючи руками скакалку;

6-8 р.

8-10 р.

8-10 р.

6-7 р.

4-6 р.

бігу спиною вперед дивитись через плече в напрямку бігу.

Пояснити учням, що за цією командою другі номери стоять на місці, перші номери роблять крок правою назад, лівою вбік і стають за другими номерами, треті роблять крок лівою вперед, правою вбік і стають перед першими номерами. Перешикування з трьох шеренг в одну виконується за командою "В одну шеренгу - шикуйсь!" у зворотньому напрямку (рис. 3).

**Фронтальний метод організації .**  
Скакалка повинна бути натягнутою, дивитися на неї.

Ноги прямі, дивитись у сторону повороту



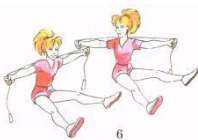
- 2 – в.п.;  
3 - теж саме з правої;  
4 – в.п.



мал..5

6. В.п. сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє, ззаду(мал..6);

- 1 – розворот тулуба наліво і викрут скакалки;  
2 – в.п.;  
3 - розворот тулуба направо і викрут скакалки;  
4 – в.п.



мал..6

7. Довільні стрибки через скакалку.

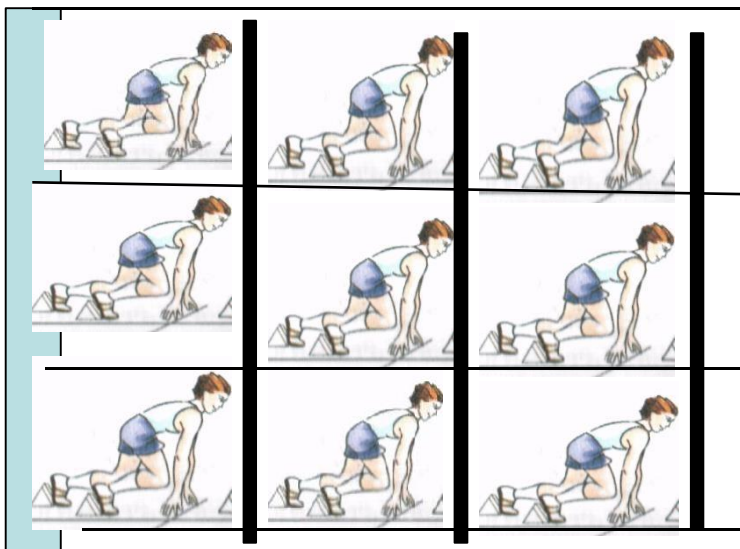
### ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ

**7. Низький старт(мал..7)**



Мал..7

- а) виконання постановка рук та ніг перед лінією старту;  
б) виконання команд «На старт», «Увага», «Руш».  
в) прискорення з низького старту 15-20 м.



6-8 р.

Ноги прямі, дивитись у сторону нахилу. Руки прямі в ліктьових суглобах.

Вправу виконувати пружно. Скакалку натягнути руками.

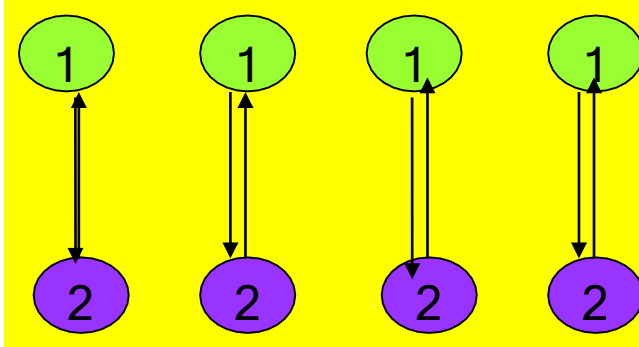
2x10с.

7-8 хв.

Скакалку натягнути руками. По завершенні поміняти положення ніг і вправу виконати з іншої ноги. Для рівноваги тулуб відхилити дещо назад. Скакалка весь час натягнута.

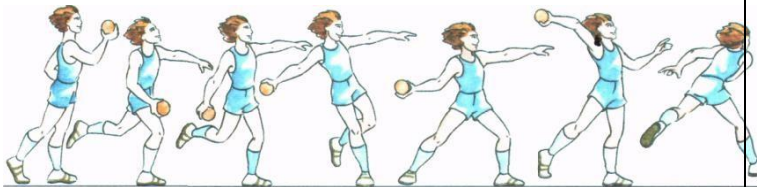
Мал..8

**9.Метання м'яча:**



мал..9

- імітація метання м'яча на дальність з місця;
- ознайомлення з трьох-кроковим розбігом при метанні;
- виконання розбігу;



Мал..10

- із положення стоячи обличчям у бік метання на правій (лівій) нозі, ліва (права) нога попереду, рука із м'ячем над плечем;
- із кроком правої (лівої) ноги повернути плечі праворуч (ліворуч);
- потім із кроком лівої (правої) ноги розігнути руку з м'ячем, не опускаючи кисть нижче лінії плечей.
- апробація метання м'яча на дальність з трьох кроків розбігу.(мал10)

**10 .Біг на витривалість:**

- нагадати режим дихання при кросових дистанціях;
- імітація руху рук у бігу, стоячи на місці. В.П. — стійка ноги нарізно або одна нога попереду

8-9 хв

Ноги і сідниці напружені. Скакалку натягнути руками. Тримати спину прямо.

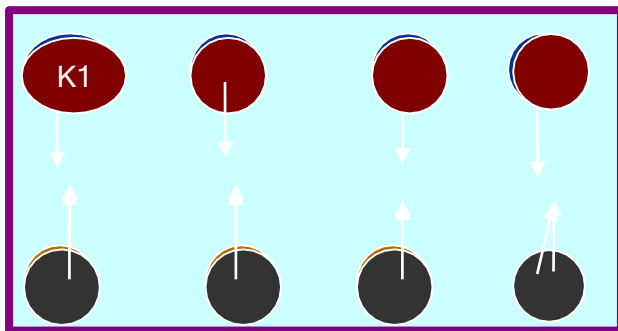
Виконання стрибкових вправ здійснюється за сигналом вчителя.

**Розміщення учнів в колону по чотири. Груповий метод організації .**

Виконання постановки рук, ніг та команд «На старт», «Увага» здійснювати одночасно. Для цього провести допоміжні лінії старту перед кожним рядом учнів, як показано на мал..8. Наголосити на можливих помилках: не правильне перенесення ваги тіла на ноги;

(невеликий нахил), руки напівзігнуті. Темп виконання регулюється рахунком або хлопками (2 — 3 х 30 сек., 2 — 4 х 15 сек.);  
- повільний біг у чергуванні з ходьбою 100м.-біг,30м. –ходьба.

### 11. Рухлива гра з елементами стрибків « У річку гоп»(мал.11)



мал.11

Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3—4 метрів.(мал.. Ведучий дає команду:

— У річку — гоп! — всі стрибають уперед.

— На берег — гоп! — всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів. У кожному випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, доки з шеренги не вийде останній гравець.

800м- д.,  
1000м –  
хл

1-2хв

випрямлений тулуб, піднята голова і т.д. Використати порівняльний показ. Прискорення з низького старту виконувати почерговим способом. Відмітити якість виконання низького старту. Акцентувати увагу учнів на перших кроках стартового розбігу ,які повинні бути частими, а довжина кроків такою, щоб дозволяла зберегти необхідний нахил тулуба.

**Розміщення в дві шеренги як показано на мал.9. Фронтальний метод організації .** Відстань між шеренгами 2-3 м. Імітація метання м'яча виконується фронтальним способом. Для ознайомлення з розбігом використати розповідь. натуральний показ та унаочнену

схему.  
Апробація метання здійснюється позмінно шеренгами.  
Метання і збирання м'ячів - за свистком або командою вчителя.  
Для успішного опанування метанням слід звернути особливу увагу на розвиток рухливості у плечових суглобах.  
Результат кидка значною мірою залежить від швидкості розбігу та швидкості руху метаючої руки.  
Відмітити кращих учнів.  
Для вирішення цього завдання слід, перш за все, використовувати розминочний біг і біг для розвитку

витривалості:  
невисока швидкість дає можливість коригувати дії учнів, а більша частота повторювань сприяє формуванню стійкої правильної навички. Після бігу перевірити ЧСС. Провести відповідну роботу з учнями для відновлення ЧСС.  
**Розміщення в дві шеренги як показано на мал.11.**  
**Фронтальний метод організації .**  
Варіант. Команді, гравець якої помилився, нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**12. Вправи для розслаблення м'язів ніг:**

1. В. п. - стоячи боком до опори, тримаючись за неї лівою рукою, права злегка зігнута. Вільне розмахування розслабленою правою ногою вперед, назад. Теж саме з лівої ноги, попередньо поміняти положення до опори.
2. В. п. - теж саме. Підняти праву ногу вперед, злегка зігнути в коліні, розслабити м'язи і зробити мах назад, випрямляючи ногу, а потім мах вперед, згинаючи її в коліні. Теж саме з лівої ноги, попередньо поміняти

2-3хв

Дихання довільне.

положення до опори. **13. Підведення підсумків уроку**  
**14. Домашнє завдання:**  
а) вправи для зміцнення м'язів ніг (стрибки через скакалку);  
б) повторення техніки метання (імітація)

Відзначити кращих учнів.  
Організований вихід з уроку.

## 10. Перелік рухливих ігор для уроків легкої атлетики



«Стрибки жаб»

«Хто сильніший»

«Човник»

«Ловіння парами»

«Стрибок за стрибком»

«Естафета із скакалками і стрибками»

«Естафета з стрибками в присіді»

«Естафета із стрибком в довжину»

«Стрибки по купинах»

«Стрибунці-горобчики»

«Хто більше?»

«Світлофор»

«Щуки»

- «Біг у ворота»
- «Біг з ношею»
- «Винеси з кола»
- «Захоплення висоти»
- «Швидше відкинь»
- «Вовк у канаві» (вовк у рові)
- « Поїзд на дистанції»
- « Пусте місце в колі»
- «Третій зайвий»
- «Колове полювання »
- «До своїх прапорців»
- «Стрибунці»
- «Вудочка»
- «Ми весела дітвора»
- «На свої місця»
- «Ой у полі жито»
- «Іподром»
- «Слухай сигнал»
- «Естафета-старт по оплеску»
- «Квач»
- «Бігуни-скакуни»
- «Естафета «Шашки»»
- «Естафета в три етапи»
- «Естафета зі скакалкою»
- «Естафета поїзд»
- «Естафета з палицями і стрибками»
- «Зустрічна естафета»
- «Естафета з стрибком в глибину»
- «Виклик»

«Виклик номерів у колах»

«Зміна місць»

### 10.1. Стислий зміст ігор з елементами бігу, стрибків і

**Метань** (<https://naurok.com.ua/ruhlyvi-igri-na-urokah-legko-atletiki-91513.html>):



#### «Стрибки жаб»

Команди стають у колони по одному за лінією, за якою на віддалі 15-20 м креслять другу. За сигналом перші в колонах гравці стрибками у присіді пересуваються за другу лінію, а назад повертаються бігом. Як тільки гравець перетнув лінію №1, починає дію другий у колоні гравець і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правило. Вибігати тільки після того, як попередній перетне стартову лінію

#### «Хто сильніший»

Усіх гравців поділяють на дві команди. З кожної команди викликають по одному гравцю і ставлять на лінію обличчям один до одного в положенні випаду, узявшись за руки. За сигналом кожний гравець намагається перетягти свого противника за лінію. Переможцем вважається той, кому це вдається. Після цього виходить інша пара.

Варіант. Обидві команди шикуються в шеренгах обличчям до лінії, накресленої між ними. Положення гравців таке саме, як і в попередній грі. За сигналом гру починають усі разом. Підраховують кількість перетягнутих гравців, після чого гра починається спочатку.

Перше місце займає команда, яка має більше «перемог».

Правила. Руки відпускати не можна. Гравець вважається переможцем, коли хоч одна нога переступила через лінію.



### **«Човник»**

Обидві команди стають у шеренги одна проти одної. Розраховуються по порядку номерів. Перший номер однієї команди виходить на стартову лінію так, щоб носки ніг не торкалися лінії, а ступні були паралельні. Гравець стрибає з місця вперед. Місце його приземлення позначають рисою по п'ятках. Потім виходить перший номер другої команди і стає там, де позначено приземлення попереднього і стрибає в протилежний бік. Позначають місце його приземлення, з якого в протилежному напрямі стрибатиме другий суперник. Так по черзі всі стрибають по одному разу. Одна команда стрибає в один бік, а друга – в другий.

Виграє команда, останній гравець якої буде далі від першого стрибка.

Правила. Якщо гравець упав, то місце приземлення позначають за найближчою точкою опори до того місця, від якого він почав стрибати.

Переступати через лінію носками не можна.

### **«Ловіння парами»**

Усі гравці розбігаються по майданчику. Двоє з них ведучі, беруться за руки і намагаються спіймати одного з гравців. Гравець, якого спіймали іде у відведене місце. Як тільки спіймають другого, спіймані утворюють нову пару ведучих і так само починають ловити. Гра закінчується, коли всі будуть спіймані.

Правила: силою звільнитися заборонено. Через руки пробігати неможна.

### **«Стрибок за стрибком»**

Інвентар: Скакалки (вдвоє менше, ніж гравців).

Обидві команди шикуються по два на віддалі 3-4 м за лінією №1. Кожна пара тримає скакалку на півметра від землі. Віддаль між парами – 2 м. За сигналом перша пара оббігає свою колону (один вліво, другий вправо) назад. Повертаються наперед коридором (у середині колони), по черзі перестрибуючи через скакалки, знов оббігають колону і стають позаду, тримаючи скакалку, після чого біжить дальша в колоні пара і т. д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правила. Скакалку тримати на наміченій висоті. Під час бігу скакалку бере правий (лівий) у колоні гравець.

### **«Естафета із скакалками і стрибками»**

Дві команди стають паралельно в колони за лінією №1 на віддалі 10-15 м від неї. Паралельно креслять лінію №2. Перші в колонах гравці беруть скакалки. За сигналом гравці з скакалками біжать по лінії №2, перетинають її повертаються на своє місце, подають другий кінець скакалки другому в колоні. Обидва гравці крутять скакалку, а всі члени команди перескакують через неї по одному разу.

Кожний гравець, перестрибнувши, стає в кінець колони. Коли всі виконали вправу, перший гравець йде в кінець, а другий починає бігти із скакалкою. Гра продовжується.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правило: скакалку крутити без зупинки від першого до останнього гравця.

Варіант. Шиккування гравців те саме, що й у першому варіанті. Спереду на віддалі 10-15 м від першої лінії проти кожної команди креслять кола, в які кладуть скакалки. За сигналом перші в колонах біжать, беруть скакалки, перестрибуючи через скакалку, повертаються назад, добігають до колони, дають кінець скакалки другому, і гра продовжується так, як і в попередній грі. Правило те саме.

### **«Естафета з стрибками в присіді»**

Обидві команди стають у колони по одному за спільною лінією. На віддалі 10-15 м паралельно першій креслять лінію №2. За сигналом усі гравці займають положення присіду, руки кладуть на плечі тому, хто стоїть спереду. За другим сигналом усі гравці стрибками пересуваються в цьому положенні за лінію №2.

Виграє команда, останній гравець якої раніше перетне лінію №2.

Правило: Якщо стрій поламається, команда програє, хоч і виконає останню умову.

### **«Естафета із стрибком в довжину»**

Гравці поділяються на кілька команд, які стають у колони по одному за лінією. З цієї лінії перші в колонах гравці стрибають у довжину з місця. Позначають результат кожного стрибка по п'ятах. Гравці йдуть у кінець колони. Виходять далі в колонах гравці і стрибають з місця приземлення своїх партнерів і т. д.

Переможця визначають так, як і в попередній грі.

Правило. Стрибати тільки з місця приземлення, не торкаючись носками позначок. Позначку роблять за ближньою точкою приземлення до лінії старту.

### **«Стрибки по купинах»**

На підлозі у вільному порядку накреслено кола діаметром 30-35 см, відстань між ними – 25-30 см. Це «купини», по яких дитина повинна дістатися протилежного боку майданчика. По них можна крокувати, перебігати або перестрибувати.

### **«Стрибунці-горобчики»**

Частина учнів (5 - 6 осіб) – «горобчики-стрибунчики» - стоять у «гніздечку» (намальованому колі діаметром 2 м), решта учнів сидить по краю майданчика. Учитель співає:

Чом сіренькі горобчики  
Зажурились, засмутились  
Горобчики, диб, диб, диб,  
Сіреньки, стриб, стриб, стриб!

Учні «горобчики» на слова «диб, диб, диб» і «стриб, стриб, стриб» стрибають на обох ногах.

На слова вчителя:

Не журіться, горобчики,  
Потанцюйте, поскавчіть,  
Горобчики, диб, диб, диб  
Сіренькі, стриб, стриб, стриб!-

«горобчики» знову стрибають. Після завершення другого куплету «горобчики» переступають межі свого «гніздечка» і рухаються у напрямку учнів.

Діти, перед якими вони зупиняються, йдуть до «гніздечка», а «горобчики» сідають на їх місце.

### **«Хто більше?»**

Діти стрибають на обох ногах зі скакалкою впродовж 10 с або протягом певного часу. Перемагає той, хто за цей час виконає найбільше стрибків.

### **«Світлофор»**

Ведучий із 3 кружечками розташовується по середині зала. Колір кружечків відповідає кольорам світлофора. Учні шикуються в колону по одному і в повільному темпі біжать майданчиком, ведучи м'яч.

Якщо вчитель демонструє жовтий світлофор, то учні переходять на ходьбу. Якщо зелений – продовжують бігти, якщо червоний – зупиняються.

Зупинятися потрібно стрибком так, що не штовхнути товариша попереду («не скоїти аварії»). Якщо хтось із гравців під час гри діє не уважно, то стає замикаючим.

### **«Щуки»**

«Щуки» стоять у колі посередині майданчика. «Рибки» у своїх колах (4кола). Клас ділять на 4 команди і називають їх «карасі», «лящі» і т.д.). Вчитель називає «рибок», які бігають навколо «щук». За сигналом «Щуки нападають!» рибки біжать у свої кола — «хатки». «Рибки», до котрих доторкнулись рукою «щуки», стають «щуками» і допомагають ловити «рибок». За сигналом «рибок». За сигналом «Щуки відплили!» «рибки» бігають по всьому майданчику. За сигналом «Щуки нападають!» «щуки» ловлять «рибок». Виграє та «рибка», яку «щуки» зловлять останньою.

### **«Біг у ворота»**

Дві команди розташовуються в шеренги за лініями на протилежних сторонах майданчика. З правого боку ліній креслять ворота. За командою всі гравці міняються місцями з суперниками, причому кожний, перш ніж зайняти своє місце, повинен пробігти у ворота противника

Виграє команда, яка перша стане на місце своїх суперників у вихідне положення.

Правила. Якщо хоч один гравець не перебіжить через ворота, команда програє. Пробігаючи, кожний повинен дати дорогу противникові.

### **«Біг з ношею»**

Інвентар: два прапорці.

Дві команди стають у колони за однією лінією. За цією лінією на віддалі 1 м перед кожною колоною креслять 6 кружків по кривій лінії. Віддаль між ними – 1 м. у кожний кружок ставлять булаву. За командою перші у колонах скачуть зі кружка в кружок на одній нозі. За останнім кружком повертаються, скачуть назад з однієї ноги на другу і збирають булави. Перескочивши стартову лінію, гравець віддає булави дальшому в колоні, який скаче з ноги на ногу і розставляє булави. Поставивши останню, повертається назад і скаче з кружка в кружок на одній нозі і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правило. Якщо гравець пропустить кружок, наступить на лінію або повалить булаву, він повинен повернутися і почати спочатку.

### **«Винеси з кола»**

Гравці поділяються на дві команди. Одна розташовується в колі з діаметром 4-5 м, друга - за колом. За сигналом кожний з гравців, що за колом, намагається схопити противника і винести з кола. Гравці, що стоять в колі, чинять опір і намагаються залишитися в колі. Гра триває доти, доки буде винесено з кола всіх гравців. Після цього команди міняються місцями, і гра продовжується.

Гра проводиться на час. Виграє команда, яка швидше переможе усіх суперників.

Правило. Удвох нести не можна.

### **«Захоплення висоти»**

Одна команда розташовується в колі з діаметром 5-6 м, друга – за колом. За сигналом усі гравці займають положення стойки на одній нозі, друга зігнута назад нога, притримується рукою. За другим сигналом гравці, що за колом, вскакують у коло і починають виштовхувати суперників за коло. Як тільки всі гравці першої команди будуть переможені, команди міняються місцями.

Гра проводиться на час. Виграє команда, яка затратить менше часу для перемоги.

Правила. Гравець вважається переможеним, коли він стане на обидві ноги або наступить на лінії. Удвох виштовхувати не можна. Коліно виносити вперед не можна. Штовхати тільки плечем.

### **«Швидше відкинь»**

Інвентар: чотирнадцять прапорців і десять-дванадцять набивних м'ячів.

Прапорцями позначають майданчик розміром 12 м X 8 м. Майданчик поділяється пополам бар'єрами, які встановлюють уздовж. Обидві стають кожна на своїй половині і сідають до бар'єра обличчям у будь-якому порядку по всьому майданчику. Кожна команда по п'ять-шість м'ячів. За сигналом гравці починають перекидати м'ячі на майданчик противника. Керівник несподівано подає сигнал, за яким перекидання м'ячів припиняється.

Виграє команда, яка в кінці гри матиме більше перекинутих м'ячів.

Правила. Перекидати м'ячі тільки сидячи. Якщо м'яч упаде на своїй половині майданчика, гравець повинен підняти його, але перекидати має право тільки тоді, коли займе положення сидячи. Якщо м'яч упаде за межі майданчика, його не зараховують. Якщо гравець не докинув м'яча, його партнер може підняти м'яча і докинути його.

### **«Вовк у канаві» (вовк у рові)**

Посередині ігрового майданчика креслять «рів» (2 паралельні лінії завширшки 50-60 см. ). У «рові» перебувають двоє «вовків». Решта гравців – «кізки», які перебувають на одному боці «рову».

За сигналом ведучого «кізки» намагаються перейти через «рів», щоб потрапити на протилежний бік майданчика на «пасовище».

«Вовки» можуть ловити «кіз», лише перебуваючи в «рові». «Козу», яка прибігла до «рову», але «злякалась вовка» і не перестрибнула впродовж 3 с. вважають пійманою. Такі гравці відходять убік.

Щоразу ведучий дає сигнал для початку виходу «кіз» на «пасовище».

### **« Поїзд на дистанції»**

Дві команди шикуються в колону по одному за спільну лінію. На віддалі 10 м від цієї лінії навпроти кожної команди ставлять бар'єр. За сигналом перші в колонах гравці біжать до бар'єрів, правильно виконуючи при цьому рухи руками й ногами, як при бігу на середніх дистанціях. Оббігають бар'єри повертаються назад, оббігають свою колону і знову біжать до бар'єрів. У цей час крайній у колоні гравець приєднується до першого гравця, вони удвох оббігають бар'єри, повертаються, оббігають свої команди і знову біжать до бар'єра, а крайній у колоні приєднується до них і т.д. закінчується гра тоді, коли всі гравці колони оббіжать бар'єри і команди повернуться на свої місця.

Виграє команда, яка зробить це раніше.

Правила. Хапатися за стоячих гравців не можна. За неправильну роботу рук і ніг під час бігу дається штрафне очко. Якщо команда дістане більше 50% можливих штрафних очок (наприклад, у команді 10 чол., з них 6 дістало штрафні очки), то команда вважається переможеною, хоч і виконає завдання раніше.

### **«Пусте місце в колі»**

На віддалі 4-5 м від штрафної лінії креслять коло. Усі гравці рівномірно розташовуються за колом обличчям до центру. У центрі кола стоїть суддя і тримає два м'ячі. Ведучий біжить за колом і покачує будь-якого гравця.

Поквачений біжить у протилежному, ніж ведучий, напрямі. Суддя швидко кладе на пусте місце два м'ячі. Гравці, оббігши коло, хапають м'ячі і швидко біжать до штрафної лінії. Зупиняються і кидають м'ячі в корзину. Гравець, що попав м'ячем у корзину, хапає м'яч і біжить на пусте місце в колі. Після цього вибирають нового ведучого, і гра починається спочатку. Програє той, хто залишився без місця.

Правила: ведучий має право після поквачення змінювати напрям один раз. Кидати м'яч слід тільки з лінії штрафного кидка.

### **«Третій зайвий»**

Усі гравці, крім двох ведучих, розраховуються по два і стають попарно один за одним по колу обличчям до центра. Пари розташовуються на віддалі 1-2 кроки одна від одної. Ведучі бігають поза колом: один утікає, а другий доганяє. Рятуючись від доганяючого, утікаючий гравець може стати спереду будь-якої пари і сказати «третій зайвий». Останній із цієї пари вибігає із свого місця і стає доганяючим, а доганяючий – втікачем. Виграє той, хто не поквачить третій зайвий. Правила: Бігати через коло не можна.

### **«Колове полювання»**

Гравці поділяються на дві команди і шикуються в два кола. Одна команда – зовнішнє коло, друга – внутрішнє. За першим сигналом усі гравці рухаються кроками галопу по колу: одна – в одну сторону, друга – в другу. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а гравці внутрішнього кола починають їх наздоганяти, намагаючись поквачити. Гра триває доти, доки не будуть спіймані усі утікаючі. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу на поквачення своїх противників.

Правила: утікаючий повинен негайно зупинитись, як тільки його поквачать. Покачувати можна тільки того гравця, який стояв проти доганяючого на початку гри. Гравець, який вибіг за межу майданчика, вважається поквашеним. Поквашений гравець на деякий час виходить з гри.

### **«До своїх прапорців»**

Гравці об'єднуються у 3-4 групи, кожна з яких шикуються у кола. У центрі кожного кола перебуває гравець із кольоровим прапорцем у вигнутій угору руці. За першим сигналом учителя всі учні, крім гравців із прапорцями, розбігаються майданчиком. За другим сигналом гравці повинні зупинитися, присісти та заплющити очі, а гравці із прапорцями за вказівкою учителя переходять у цей час на інше місце.

Після слів учителя: «До своїх прапорців!» – гравці розплющують очі та біжать до прапорців своїх кольорів, щоб першими утворити коло. Група, яка зробить це першою, перемагає.

### **«Стрибунці»**

Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі відповідно до кількості команд. Затиснувши волейбольний м'яч між колінами, гравець за командою вчителя починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямі. Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце в кінці колони. Наступний гравець набирає таке саме вихідне положення, як і перший. Перемагає та команда, яка першою закінчила виконувати вправу.

### **«Вудочка»**

Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними 1-2 кроки. Керівник стоїть у центрі і крутить мотузку з мішечком на кінці (вудочку), так, щоб вона ковзала по підлозі під ногами гравців. Діти стрибають, а якщо когось вудочка зачепить – той вибуває.

### **«Ми весела дітвора»**

Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина – «квач» - стає всередині кола, в руках тримає хустину або на руці в неї пов'язка.

На слова вчителя:

Ми весела дітвора.

Любим бігати й ганяти,



Нумо, спробуй нас спіймати! –

Діти ходять по колу праворуч або ліворуч (за домовленістю), і, щойно промовлене останнє слово, зупиняються і голосно разом кажуть: «Раз – два – три – лови!».

Почувши слова «лови!» діти розбігаються, а «квач» їх ловить. Спіймана дитина не може бути «квачем». «Квач» не ловить за лінією.

Коли буде спіймано 3 - 4 дитини, гру завершують. На слова вчителя: «У коло всі, у коло!» - діти займають правильне коло. Учитель обирає найспритнішу дитину на роль квача.

### **«На свої місця»**

Діти об'єднуються у дві команди. Вони шикуються у шеренги обличчям одна до одної на середині майданчика.

За першим сигналом перша команда повертається кругом і марширує, а друг – йде вперед. За другим сигналом діти першої команди повертаються та ловлять дітей другої команди, які швидко повертаються на свої місця ( з лінію). Перемагає команда, у якої виявиться найменше пійманих дітей.

### **«Слухай сигнал»**

Інвентар: фінішна стрічка.

Обидві команди розташовуються в колони по одному. На віддалі 15 м від лінії, накресленої перед колонами, натягують фінішну стрічку. За сигналом перші в колонах гравці пересуваються стрибками на правій нозі, за другим сигналом – на лівій, за командою «Марш!» - стрибками на обох. Гравець добігає до стрічки, і торкається до неї грудьми і повертається назад. Хто перший перетне стартову лінію, той виграє для команди очко. Після перших гравців біжать другі і т.д.

Виграш визначається так само як у попередній грі.

Право. Якщо гравець почав не той рух, команда дістає штрафне очко. Обов'язково треба доторкатись до фінішної стрічки.

### **«Естафета - старт по оплеску»**

Гравці двох команд розташовуються так, як при зустрічній естафеті. Одна половина команди стає біля однієї лінії, друга – біля другої.

Віддаль між лініями – 20-30 м. За сигналом перші в колону гравці займають положення низького старту. За свистком обидва гравці протилежних команд біжать на протилежну сторону і доторкаються до плеча свого партнера, які перебувають у положенні низького старту. Доторкання до плеча є сигналом для початку бігу.

Виграє команда, гравці якої раніше поміняються місцями.

### **«Квач»**

Дві команди шикуються в шеренги на лицьових лініях майданчиків обличчям до центру. Кожна команда має свою назву, наприклад, «Динамо» чи «Спартак». За командою «Спартак», у поле руш!» Ця команда йде шеренгою стройовим кроком у напрямі до своїх противників. Керівник несподівано дає сигнал свистком за яким команда «Спартак» повертається кругом і біжить за свою лінію, а команда «Динамо» наздоганяє її. Після цього керівник дає команду «Руш!» для команди «Динамо». Щоразу підраховують кількість спійманих гравців. Виграє команда яка більше спіймає гравців команди противника. Правило. Ловити тільки до лінії.

### **«Бігуни-скакуни»**

Беруть участь дві команди – бігуни і скакуни. Позначається лінія, біля якої розташовані скакуни. За 15-20 м віднеї – зона завширшки 1,5-2м – «канава». За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед. Скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибують через неї, а бігуни – наздогнати і захопити стрибунів.

### **«Естафета «Шашки»»**

Гравці стають у колони за однією лінією. На віддалі 10-12 кроків від цієї лінії проти кожної колони креслять два прямокутники. Ці прямокутники поділяють перші в колонах гравці, добігають до шашок і на одній нозі скачуть з першої шашки в другу, потім у третю і т. д., після чого, оббігаючи прямокутники, повертаються і стають у кінець колони. За першим вибігає другий і т. д.

Виграє команда, в якій перший у колоні гравець першим повернеться на своє місце. Правила. Пропускати шашку не можна, скакати треба в кожному по черзі. Змінювати ноги не можна. Повертатись по правій (лівій) стороні прямокутника.

### **«Естафета зі скакалками»**

Інвентар: дві скакалки. Дві команди стають у колони за лінією №1. Проти кожної колони на віддалі 10 м креслять кола, в яких кладуть скакалки. За сигналом перші в колонах біжать до скакалок, беруть їх і роблять через них по 10 стрибків, потім кладуть їх на місце і повертаються у колону, а другі біжать виконувати вправу і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правила. Скачуть через скакалку тільки певним наміченим способом. Вибігати гравець має право тільки тоді, коли гравець, що повернувся, перетнув стартову лінію. Стрибати через скакалку, не виходячи з кола.

### **«Зустрічна естафета»**

Інвентар: дві булави.

Усі учні поділяються на дві команди. Кожна команда розраховується на перший-другий в свою чергу поділяється на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони по одній стороні майданчика за лінією. На віддалі 15-20 м від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери так, щоб перші і другі номери стояли один проти одного. За сигналом перші в колоні №1 біжать до другої половини своєї команди і передають першим в колоні булави, а самі стають у кінець колони № 2. Другі номери, одержавши булави, біжать до перших номерів, передають їм булави і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання, тобто перші номери команди стануть на місця других номерів, і навпаки.

Правило. Кожний гравець, який несе булаву, повинен перетнути лінію перед тим, як віддати булаву.

### **«Виклик номерів у колах»**

Команди шикуються в кола одна поряд з одною. Усі гравці розраховуються по порядку. Керівник викликає будь-який номер. Гравець з цим номером оббігає коло за стрілкою годинника і стає на своє місце. Той, хто раніше зайняв місце, виграє для команди очко.

Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правила: Хапатися за гравців, які стоять, не можна. Бігати тільки в обумовленому напрямі.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси, 2008. 631 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навч. посіб. для студ. факультетів фізичної культури. Черкаси, 2000. 316 с.
3. Бірюк С., Бірюк В., Лапшинська Н. Взаємозв'язок і спрямованість засобів фізичної і технічної підготовки у юних бар'еристів. Молода спортивна наука України. 2004. Випуск 8. Том 1. С. 31-300.
4. Баряева Л.Б. Навчання сюжетно-рольової гри дітей – М.: Просвещение, 2001. – 19с.
5. Бірюк С.В. Формування ритмоструктури бігу з бар'єрами на етапі початкової спортивної спеціалізації (хлопчики 13-15 років). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1999. С. 917- 922.
6. Бірюк С.В. Формування ритмоструктури бігу з бар'єрами на етапі початкової спортивної спеціалізації (хлопчики 13-15 років). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1999. С. 917- 922.
7. Бірюк С.В. Формування ритму бігу з бар'єрами у хлопців 13-15 років на початку спортивної спеціалізації. Дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Миколаїв, 2001. С. 55-81.
8. Волкова Н. П. Педагогіка: [навчальний посібник] / Наталія Павлівна Волкова. – К.: Академія, 2001. – 212 с.
9. Діхтяренко З.М. Формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури // Вісник Житомирського педагогічного університету імені Івана Франка. – Житомир: Редакційно-видавничий відділ ЖДПУ імені Івана Франка, 2003. – Вип. 13. – С. 138-140.
10. Діхтяренко З.М. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор через підручниками та зошитами з основ здоров'я // Підготовка вчителя до впровадження нових технологій навчання у малокомплектній школі: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції: м. Умань, 15-16 жовтня 2004 р.
11. Кутек Т., Ахметов Р. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів: збірник наукових праць. Житомир, 2016. Вип 2. С. 159-164.
12. Ласточкин В., Ровний А. Адаптивні перебудови серця юних спортсменів у залежності від спрямованості тренувальної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016, № 3(53), С. 69-73 doi:10.15391/sns.v.2016-3.013.

*Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в НУШ  
Вивчаємо варіативний модуль «Дитяча легка атлетика»*

13. Максименко Г. Н., Бочаров Т. П. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов: монография. Луганск, 2007. 394 с.
14. Маліков М.В., Караулова С.І. Оцінка функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. 2(52). С. 65-69.
15. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи: Методичний посібник / Харк. держ. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди.- Харків.: ТОВ„ОВС”, 2000. 60 с.
16. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісносилових видах легкої атлетики: монографія. За заг. ред. В. Конестяпін, Я. Свищ. Львів, 2016. 220 с.
17. Лящук Р. П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник. (У двох частинах).- Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000.- 164 с.
18. П'ятничук Д.В., Яців Я.М., П'ятничук Г.О. Легка атлетика: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2010. 181 с
19. Рибальченко Т.П. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції в річному циклі тренувань : дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків, 2013. 199 с.
20. Ровний А.С., Ільїн В.І. , Лізогуб В.С. , Ровная О.О. .Фізіологія спортивної діяльності. Підручник. Харків: видавництво ХНАДУ. 555 с.
21. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Навчальний посібник., Миколаїв:УДМТУ, 2001. 360 с.
22. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. К.: КНТ, 2010. 776 с.
- 23.
24. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики – Харків: 1998. – С. 36-48.
25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 267 с.
26. Андрощук Н. В., Леськів А. Д. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. – Тернопіль, «Підручники і посібники». 1998.
27. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри. – Тернопіль, СПМ «Астон», 2000.
28. Науковий-методичний журнал «Фізичне виховання в школах України».