



«ШКОЛА М'ЯЧА» — ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ 3-ГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (1—4 КЛАСИ)

К. Кісіленко, І. Маляренко, О. Шалар

Херсонський державний університет

Вступ. Згідно з програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я та фізична культура» до основних завдань навчального процесу слід віднести: розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей; формування життєво важливих рухових навичок та вмінь; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості тощо. Одним з універсальних засобів вирішення цих завдань є впровадження у навчальний процес фізичного виховання молодших школярів програму 3-го уроку фізичної культури — «Школа м'яча».

У процесі уроку фізичної культури враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку та оздоровлення організму; розкривається значення занять фізичними вправами для оздоровлення учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються знання, вміння та навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактика захворювань, дотримання правил техніки безпеки; розвиваються уміння та навички використання фізичних вправ для запобігання порушень постави, зняття втоми та перенапруження.

Метою даної програми є сприяння покращенню фізичного, морального та психічного здоров'я, розвитку рухових здібностей, набутті знань та вмінь здорового способу життя взагалі; формуванню «відчуття м'яча», підвищенню рівня фізичної підготовленості у школярів молодших класів.

Досягнення цієї мети забезпечується розв'язанням наступних **задач**:

- зміцнення здоров'я;

- загартування організму;
- розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво-важливих рухових вмінь та навичок;
- набуття елементарних знань з галузі фізичної культури та гігієни;
- виховання інтересу й звички до занять фізичними вправами;
- формування здорового способу життя;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- створення в учнів основної бази рухових вмінь з м'ячами.

Навчальні задачі полягають у вивченні учнями рухливих та народних ігор, технічних елементів спортивних ігор, основ техніки виконання загальноорозвивальних та ігрових вправ з м'ячами різної ваги та об'єму; в набутті правил особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвивальні задачі полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок виконання фізичних вправ для запобігання порушення постави; в опануванні знань про фізичну культуру, власне здоров'я, як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; в розвитку рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем.

Пізнавальні задачі полягають у розвитку й розширенню світогляду, елементарних уявлень учнів

про фізичну культуру, спорт, в ознайомленні з діяльністю видатних спортивних діячів, тренерів, спортсменів, команд, їхніми виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу тощо.

Виховні задачі полягають у вихованні в учнів інтересу та звички до занять фізичними вправами; цікавості до українських народних ігор, дбайливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Виклад основного матеріалу. У процесі вивчення програми реалізуються міжпредметні зв'язки з гігієною, валеологією, природою.

В учнів молодших класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, необхідних для зміцнення здоров'я та формування систем організму. Вчитель повинен враховувати, що у молодшому шкільному віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно — сила та спеціальна витривалість. Загальна витривалість розвивається за допомогою виконання різних за змістом вправ на протязі усього уроку, а не за допомогою кросової підготовки.

Програма «Школа м'яча» спрямована на набуття учнями початкових знань та вмінь з баскетболу, піонерболу, волейболу, футболу, ручного м'яча (гандболу). При впровадженні програми «Школа м'яча» у навчальний процес по закінченню учнями 3—4-го класу може бути здійснений початковий етап відбору до ігрових видів спорту, до яких є певні здібності та зацікавленість.

Специфічність програми спостерігається у застосуванні м'ячів різної ваги та об'єму при загально-розвиваючих вправах, а також у рухливих і народних іграх та естафетах. За допомогою цього в учнів сформується «відчуття м'яча», що буде важливим підґрунтям в набутті вмінь та навичок основної школи.

Програму побудовано за модульно-блочною системою. Навчальний рік складається з 4-х модулів:

Для перших класів

- 1-й модуль — рухливі ігри на майданчику;
- 2-й модуль — рухливі ігри у спортивному залі;
- 3-й модуль — баскетбол;
- 4-й модуль — футбол.

Для других класів

- 1-й модуль — футбол;
- 2-й модуль — піонербол;
- 3-й модуль — баскетбол;
- 4-й модуль — гандбол.

Для третіх класів

- 1-й модуль — футбол;
- 2-й модуль — гандбол;
- 3-й модуль — волейбол;
- 4-й модуль — гандбол.

Для четвертих класів

- 1-й модуль — футбол;
- 2-й модуль — волейбол;
- 3-й модуль — баскетбол;
- 4-й модуль — баскетбол.

Кожний модуль складається з 4 блоків (рис 1):

- 1-й — блок теоретико-методичної та тактичної підготовки;
- 2-й — блок рухових умінь та навичок (фізична та технічна підготовка);
- 3-й — блок рухливих (народних) ігор та естафет.
- 4-й — блок залікових вимог та контрольних нормативів.

Успішність засвоєння програми визначається за наступними показниками:

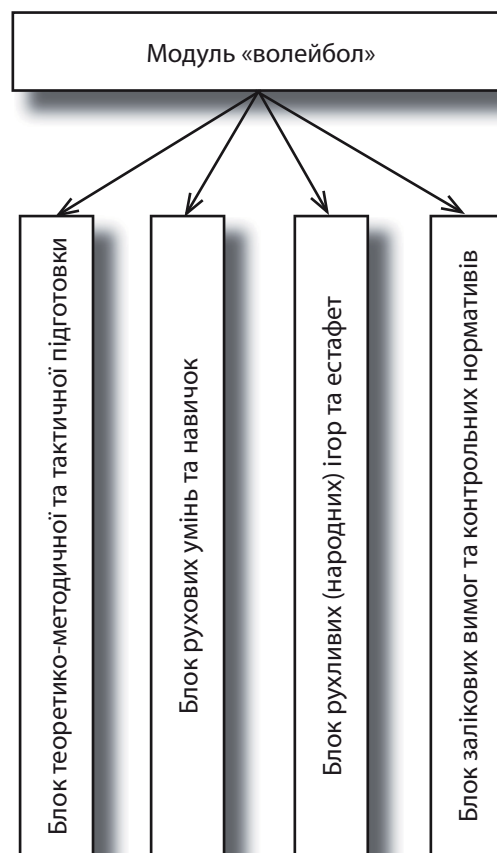


Рис. 1. Зміст блоків, які входять до певного модуля

- рівень засвоєння та практичної реалізації знань;
- темпами поліпшення показників фізичної та технічної підготовки;
- рівнем виконання навчальних та контрольних нормативів (з 1-го по 2-й клас визначається лише рівень компетентності; починаючи з 3-го класу оцінювання здійснюється також за 12-ти бальною шкалою).

Оцінка за змістовний модуль виводиться як середня арифметична оцінка 4 блоків.

Залежно від погодних умов, учні відвідують навчально-тренувальні уроки у відповідному одязі: майках, трусах або тренувальних костюмах.

- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (1 год.)

Техніка пересування: різновиди ходьби, біг по прямій, біг по колу, біг зі зміною швидкості та на пряму руху.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (4 год.)

«Крокуй вперед», «М'яч в центрі», «Захищай місто», «М'яч сусіду», «Передача м'ячів», «М'яч по колу», «Передача м'ячів в колонах», «Мисливці та качки». Естафети з м'ячами.

Розподіл навчальних годин

№ блоку	Зміст програми	Класи			
		1	2	3	4
I	блок теоретико-методичної та тактичної підготовки	4	5	5	4
II	блок рухових умінь та навичок	16	18	18	20
III	блок рухливих (народних) ігор та естафет	10	7	7	6
IV	блок залікових вимог та контрольних нормативів	4	4	4	4
	Усього	34	34	34	34

Зміст програми для 1-го класу. 34 години

1-й модуль. Рухливі ігри на відкритому майданчику. 9 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1.1. Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами на відкритому майданчику.

1.2. Техніка безпеки при рухливих іграх на відкритому ігровому майданчику.

1.3. Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Кількість відомих рухливих ігор з м'ячем, які виконуються на відкритому майданчику. Учень повинен вміти грати, пояснити правила, виявляти помилки при виконанні правил певних рухливих ігор, що виконуються іншими учнями.

5. Домашні завдання.

Вивчити вправи ранкової гігієнічної гімнастики (6—7 вправ) та вміти їх самостійно виконувати.

Кидки та ловля тенісного м'яча.

Кидки м'яча на точність у вертикальну ціль.

Таблиця 1

Рівень компетентності учнів I-х класів щодо знання рухливих ігор

Кількість відомих рухливих ігор		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
0	0	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

1.4. Загальне уявлення про значення рухливих ігор.

2. Блок рухових умінь та навичок (3 год.)

2.1. Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1 Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2-й модуль. Рухливі ігри у спортивному залі. 7 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1.1. Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами.

1.2. Техніка безпеки при заняттях в спортивному залі.

1.3. Одяг та взуття для занять фізичною культурою у спортивному залі.

1.4. Значення рухового режиму дня, загартування і формування правильної постави.

1.5. Відмінності рухливих ігор на відкритому майданчику та в спортивному залі.

1.6. Історія виникнення рухливих ігор.

2. Блок рухових умінь та навичок (3 год.)

2.1. Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1. Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (1 год.). Техніка пересування: різновиди ходьби, біг по прямій, біг по колу, біг зі зміною швидкості та напрямку руху.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.)

«М'яч сусіду», «Рухлива ціль», «М'ячі по колу», «Захищай місто», «Потрапити у м'яч, «М'яч середньому».

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Кількість відомих рухливих ігор з м'ячем в спортивній залі. Учень повинен вміти грати, пояснити правила, виявляти помилки при виконанні правил певних рухливих ігор іншими учнями (табл. 2).

5. Домашні завдання.

Вивчити вправи ранкової гігієнічної гімнастики (8—10 вправ) та вміти їх самостійно виконувати.

Кидки та ловля м'яча (тенісного та для пінг-понгу).

Кидки м'яча на точність у горизонтальну ціль.

3-й модуль. Баскетбол (10 год.)

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Значення ранкової гімнастики.

1.2. Поняття про гігієну ротової порожнини.

1.3. Чинники формування здоров'я.

1.4. Загальне уявлення про баскетбол: види та значення переміщення на баскетбольному майданчику.

2. Блок рухових умінь та навичок (5 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.).

2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (3 год.)

2.2.1. Стійка баскетболіста.

2.2.2. Види переміщень у баскетболі (ходьба, біг, стрибки, зупинки).

2.2.3. Ловля м'яча двома руками перед грудьми.

2.2.4. Передача м'яча двома руками від грудей.

2.2.5. Ведення м'яча по прямій.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (3 год.).

«Передачі м'ячів в колонах», «Передав — сідай», «Навипередки з м'ячем», «Ривок за м'ячем».

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.).

Таблиця 2

Рівень компетентності учнів І-х класів щодо знання рухливих ігор

Кількість відомих рухливих ігор		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
0	0	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

Таблиця 3

Оцінка техніки передач м'яча учнями І-х класів

Кількість вірно виконаних спроб.		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5	4	2
7	6	3
9	8	4

Таблиця 4.

Оцінка техніки кидків та ловлі м'яча учнями І-х класів

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 4	Менше 4	1
4	4	2
7	5	3
8	7	4

Передача м'яча у вертикальну ціль діаметром 1 м з відстані 2-х метрів, 10 спроб. Висота центру цілі на відстані 1,5 м від підлоги (табл. 3).

Кидки та ловля м'яча через мотузку, яка натягнута на висоті 1,70 м. Помилкою є втрата м'яча при ловлі, а також не виконання перекиду м'яча через мотузку. Рахується кількість вірно виконаних спроб. Надається 10 спроб (табл. 4).

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки надувною кулькою у горизонтальну та вертикальну ціль.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («П'ятнашки м'ячем», «Дожди м'яч»).

Самостійно придумати естафети з елементами баскетболу.

4-й модуль. Футбол (8 год.)

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Техніка безпеки на ігровому майданчику при грі у футбол. Причини травматизму.

1.2. Загальне уявлення про футбол. Ознайомлення з правилами розташування гравців на футбольному полі. Вміння орієнтуватись на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників.

2. Блок рухових умінь та навичок (5 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.).

2.1.1 Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3 Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.1.5. Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2. Технічна підготовка (3 год.)

2.2.1. Техніка переміщення на футбольному полі: біг по прямій, біг по дузі, біг «змійкою», стрибки, зупинки.

2.2.2. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, удар після ведення.

2.2.3. Зупинки м'яча: зупинки м'яча, що котиться підошвою.

2.2.4. Ведення м'яча носком.

2.2.5. Вкидання м'яча з місця.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (1 год.).

«М'яч капітану», «М'яч у колонах», «Салки м'ячем», «Обжени м'яч», «П'ятнашки з м'ячем».

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.).

Учень знаходиться у колі діаметром 3 м. Вчитель (партнер) пасує йому м'яч з відстані 3-х метрів. Учень у колі повинен зупинити м'яч, не дозволивши йому покинути межі кола. Надається 10 спроб (табл. 5).

Таблиця 5

Оцінка техніки зупинки м'яча, що котиться, учнями І-х класів

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5	4	2
7	6	3
9	8	4

Таблиця 6

Оцінка техніки ведення м'яча учнями І-х класів

Час подолання дистанції, с		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 7,0	більше 7,5	1
7,0	7,5	2
6,5	7,0	3
6,0	6,5	4

Ведення м'яча у коридорі шириною 2,5 м на відстань 20 м. Виконується на результат. М'яч не повинен вийти за межі коридору (табл. 6).

5. Домашні завдання.

Виконувати удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу в стінку з відстані 5-6м.

Виконувати ведення м'яча носком.

Вивчити правила 2—3-х рухливих ігор та навчитись грати в них («Мисливці та качки», «Лабіринт у колі»).

Взяти участь у грі футбол у зменшеному складі.

Вивчити вправи ранкової гігієнічної гімнастики.

**Зміст програми для 2-го класу.
34 години**

1-й модуль. Футбол. 9 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Техніка безпеки на відкритому ігровому майданчику.

1.2. Техніка безпеки при грі у футбол. Причини травматизму.

1.3. Рухова активність протягом дня.

1.4. Індивідуальні дії без м'яча: ознайомлення з «відкриванням» та «закриванням» гравців.

1.5. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення м'яча.

1.6. Групові дії: взаємодія 2—3-х партнерів у грі, виконання передач у ноги партнеру; виконання найпростіших комбінацій після штрафних, вільних ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

2.2.1. Техніка переміщення на футбольному полі: біг зі зміною швидкості та напрямку руху, стрибки поштовхом 2-х ніг, повороти переступанням на місці та в русі.

2.2.2. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч йому), удар після зупинки та ведення.

2.2.3. Зупинки м'яча, що котиться підошвою та внутрішньою стороною стопи.

2.2.4. Ведення м'яча носком та середньою частиною підйому.

2.2.5. Вкидання м'яча з місця.

2.2.5. Відбирання м'яча у випаді.

2.2.6. Фінти: несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю.

2.2.7. Гра воротаря: основна стійка і пересування воротаря. Ловля м'яча стоячи та у присіді.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет. (2 год.).

«М'яч капітану», «Передав — сідай», «Квач футбольним м'ячем», «Два квадрати», естафети з елементами футболу.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.).

Вкидання м'яча з місця із-за бічної лінії. Виконується на дальність (табл. 7).

5. Домашнє завдання.

Виконувати удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться, від гравця та назустріч йому.

Виконувати зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається.

Виконувати комплекс вправ для формування правильної постави.

Таблиця 7

Оцінка техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії учнями II-х класів

Довжина, м		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 3,0	Менше 2,5	1
3,0	2,5	2
3,5	3,0	3
4,0	3,5	4

2. Блок рухових умінь та навичок (5 год.).

2.1. Фізично підготовка (2 год.)

2.1.1. Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.1.5. Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2. Технічна підготовка (3 год.)

Взяти участь у грі футбол у зменшеному складі.

Навчитися грати у 2—3 рухливих гри («Земля, вода, повітря», «Точний удар»).

2-й модуль. Піонербол. 7 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Техніка безпеки в спортивному залі.

1.2. Техніка безпеки при грі у піонербол.

1.3. Правила особистої гігієни.

- 1.4. Індивідуальні дії без м'яча: Займання вигідного положення для ловлі м'яча.
- 1.5. Групові дії з м'ячем: взаємодія 2—3-х гравців.
2. Блок рухових умінь та навичок (3 год.).
- 2.1. Фізична підготовка (1 год.)
- 2.1.1 Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3. Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.
- 2.2. Технічна підготовка (2 год.).
- 2.2.1. Техніка пересування: біг спиною вперед, пересування приставними кроками, стрибки (вгору, назад, вперед, в сторони) на 2-х та 1-й нозі.
- 2.2.2. Ловля м'яча: з подачі, від партнера.
- 2.2.3. Подача (перекидання однією рукою першого м'яча на сторону суперника).
- 2.2.4. Третій (завершальний) кидок.
- 2.2.5. Гра у захисті.
3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (1 год.).

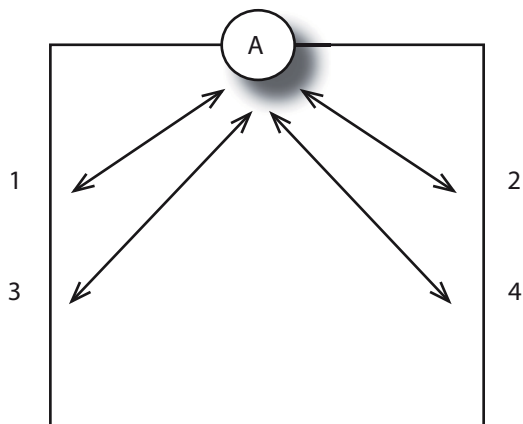


Рис. 2. Переміщення приставними кроками — біг «ялинкою».

«М'яч капітану», «Земля, вода, повітря», «М'яч у колонах», «Квач м'ячем», «Вибивання», «Перестрілка», М'яч у повітрі». Естафети з елементами передачі та ловлі м'яча.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.).

Тест виконується наступним чином: тестуємий із стійки волейболіста, виконує переміщення приставними кроками із точки А в зону 1 і назад, та так само за вказаною послідовністю (рис. 2, табл. 8).

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки та ловлю надувну кульку.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10—12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі волейбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор: («Перестрілка», «М'яч у повітрі»).

3-й модуль. Баскетбол. 10 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Техніка безпеки при грі у баскетбол. Причини травматизму.

1.2. Гігієнічні умови загартування.

1.3. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику. Ознайомлення з «відкриванням» та «закриванням» гравців.

1.4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення м'яча.

2. Блок рухових умінь та навичок (5 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.).

2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (3 год.).

2.2.1. Види переміщень у баскетболі: ходьба, біг (спиною вперед, приставним кроком, біг дивлячись назад на партнера), стрибки, зупинки стрибком та кроком.

2.2.2. Ловля м'яча двома руками перед грудьми, ловля м'яча двома руками над головою

2.2.3. Передача м'яча двома руками від грудей, передача двома руками із-за голови.

2.2.4. Ведення м'яча по прямій (обличчям вперед, спиною вперед).

Таблиця 8

Оцінка техніки переміщення учнями II-х класів

Час переміщення, с		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 20	Більше 22	1
20	22	2
18	20	3
16	18	4

2.2.5. Кидки м'яча у кошик двома руками від грудей з місця.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.).

«Боротьба за м'яч», «Перестрілка», «Кругова лапта», «М'ячі по колу», естафети з елементами баскетболу.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів(1 год.).

Ведення м'яча по прямій у коридорі шириною 1,5 м на відстань 9 м (табл. 9).

2. Блок рухових умінь та навичок (4 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (2 год.)

2.2.1. Стійки та переміщення у гандболі.

Таблиця 9

Оцінка техніки ведення м'яча учнями II-х класів

Час переміщення, с		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 4,2	Більше 4,5	1
4,2	4,5	2
3,9	4,1	3
3,5	3,8	4

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль.

Кидки та ловля надувної кульки.

Взяти участь у грі баскетбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливі чи народні ігри («М'яч летить», «Дожени м'яч»).

Самостійно придумати естафети з елементами баскетболу.

2.2.2. Тримання м'яча однією рукою, двома руками (можна використовувати м'яч для великого теніса).

2.2.3. Ловля м'яча двома руками.

2.2.4. Передача м'яча однією рукою від плеча та із-за голови з місця.

2.2.5. Ведення м'яча по прямій.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет. (2 год.).

«Кругова лапта», «М'ячі по колу», «Російська лапта», «Свічі», «Потрапити у м'яч», «Салки з м'ячем».

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.).

Кидок м'яча однією рукою в ціль діаметром 1м. Центр цілі знаходиться на відстані 2-х метрів від підлоги. Відстань від учня до цілі 3м. Надається 10 спроб (табл. 10).

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль.

Кидки та ловля надувної кульки.

Взяти участь у грі гандбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («Зміна місць», «Вовк у рові»).

Самостійно придумати естафети з елементами гандболу.

Таблиця 10

Оцінка техніки кидка м'яча учнями II-х класів

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 6	Менше 5	1
6	5	2
7	6	3
8	7	4

**Зміст програми для 3-го класу.
34 години**

1-й модуль. Футбол. 9 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму.

1.2. Основні правила футболу. Історія розвитку футболу.

1.3. Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для «відкривання» з метою отримання м'яча. Вибір моменту «закривання» з метою завадити супернику отримати м'яч.

1.4. Індивідуальні дії з м'ячем, групові дії.

2. Блок рухових умінь та навичок (5 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.).

2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.1.5. Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2. Технічна підготовка (3 год.).

2.2.1. Техніка переміщення на футбольному полі: біг зі зміною швидкості та напрямку руху, стрибки поштовхом 2-х ніг, повороти переступанням на місці та в русі.

2.2.2. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч йому), удар після зупинки та ведення.

2.2.3. Зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи та м'яча, що летить, середньою частиною підйому.

2.2.4. Ведення м'яча середньою та внутрішньою частиною підйому.

2.2.5. Вкидання м'яча з розбігу у ноги партнера.

2.2.5. Відбирання м'яча у випаді.

2.2.6. Фінти: несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю. Фінт «відходом».

2.2.7. Гра воротаря: основна стійка і пересування. Ловля м'яча стоячи та у присіді. Відбивання м'яча збоку та зверху.

2.2.8. Жонгливання м'ячем.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет. (2 год.).

«М'яч капітану», «Боротьба за м'яч», «Ножний м'яч у колі», «Пробий стінку», «Салки футбольним м'ячем», «Вовк у рові», «Два квадрати», естафети з елементами футболу.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.).

Жонгливання м'ячем за допомогою ніг на результат (табл. 11).

5. Домашні завдання.

Виконання ударів по м'ячу середньою частиною підйому у стінку з відстані 8—10 м.

Уміти жонгливати м'ячем (ногами) і досягти результату 5 разів (хлопці), 4 рази (дівчата).

Вміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10—12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі футбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («Джміль», «М'яч у повітрі»).

2-й модуль. Гандбол. 7 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Правила поведінки на заняттях гандболом з метою запобігання травматизму.

1.2. Фізіолого-гігієнічна характеристика й значення бігових вправ.

1.3. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику при грі у захисті.

1.4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення чи передача м'яча.

2. Блок рухових умінь та навичок (3 год.).

2.1. Фізична підготовка (1 год.).

2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

Таблиця 11

Оцінка техніки жонгливання м'ячем учнями III-х класів

Кількість разів		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 3	Менше 2	1
3	2	2
4	3	3
5	4	4

- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.
 2.2. *Технічна підготовка (2 год.)*.
 2.2.1. Переміщення у гандболі: стрибки, біг, трійний крок з наступним вистрибуванням.
 2.2.2. Тримання м'яча однією рукою з активними рухами руки, двома руками.
 2.2.3. Ловля м'яча двома руками.
 2.2.4. Передача м'яча однією рукою із-за голови з місця та в русі.
 2.2.5. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.
 2.2.6. Кидки по воротах з місця.
 2.2.7. Гра воротаря: стійка, переміщення, відбивання м'ячів руками.
 3. *Блок рухливих (народних) ігор та естафет (1 год.)*. «Рухлива ціль», «М'яч капітану», «М'ячі по колу», «Російська лапта», «Свічі», «Потрапити у м'яч», «Салки з м'ячем».
 4. *Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)*.
 Човниковий біг приставними кроками 6x5 м (табл. 12).
 5. *Домашнє завдання*.
 Виконувати кидки м'яча на точність.

- 1.3. Індивідуальні дії без м'яча: займання зручного та вигідного положення при прийомі м'яча.
 1.4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільність застосування вивчених прийомів у грі.
 2. *Блок рухових умінь та навичок (6 год.)*.
 2.1. Фізично підготовка (2 год.).
 2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
 2.1.3. Вправи на формування правильної постави.
 2.1.4. Вправи на розвиток координації.
 2.2. *Технічна підготовка (4 год.)*.
 2.2.1. Стійки та переміщення у волейболі.
 2.2.2. Передачі двома руками зверху.
 2.2.3. Передачі двома руками знизу.
 2.2.4. Нижня пряма подача.
 3. *Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.)*. «Передачі у русі», «Спираль», «Гонка м'ячів по колу», «Карусель», естафети з елементами волейболу чи піонерболу.
 4. *Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)*.

Таблиця 12

Оцінка спритності учнів III-х класів

Кількість разів		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 11,5	Більше 12,5	1
11,5	12,5	2
10,5	11,5	3
9,5	10,5	4

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10—12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі гандбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («Спираль», «Карусель»).

3-й модуль. Волейбол. 10 год.

1. *Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)*.

- 1.1. Техніка безпеки при грі у волейбол.
 1.2. Історія розвитку волейболу.

5-ти секундний біг на місці з максимальною частотою рухів (табл. 13).

5. *Домашнє завдання*.

Виконувати кидки м'яча на точність.

Виконувати передачу зверху та знизу надувною кулькою.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10—12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі волейбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («Боротьба за м'яч»).

Таблиця 13

Оцінка швидкості рухів учнів III-х класів

Кількість кроків одною ногою		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 12	Менше 12	1
12—15	12—15	2
16—18	16—18	3
19	19	4

4-й модуль. Баскетбол. 8 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Техніка безпеки при грі у баскетбол. Причини травматизму.

1.2. Гігієнічні умови приймання їжі.

1.3. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику при грі у зонно-му чи персональному захисті.

1.4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення чи передача м'яча.

2. Блок рухових умінь та навичок (4 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (2 год.)

2.2.1. Види переміщень у баскетболі: ходьба, біг (спиною вперед, приставним кроком, біг дивлячись назад на партнера), стрибки, зупинки стрибком та кроком.

2.2.2. Ловля м'яча двома руками перед грудьми, над головою, збоку.

2.2.3. Передача м'яча двома руками від грудей у підлогу, передача двома руками із-за голови.

2.2.4. Ведення м'яча по прямій (обличчям вперед, спиною вперед), «вісілкою».

2.2.5. Кидки м'яча у кошик двома руками від грудей з місця та в русі, однією рукою з місця.

3. Блок рухливих та народних ігор (2 год.). «Боротьба за м'яч», «Кругова лапта», «М'ячі по колу», естафети з елементами баскетболу.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.).

Рівень розвитку координаційних здібностей у циклічних локомоціях в учнів 3-х класів за результатами човникового бігу 3x10 та бігу на 30 м (різниця результатів) (с). Спочатку учень виконує човниковий біг, результат заноситься до протоколу. Потім після 5-ти хвилинного відпочинку учень виконує

біг на 30 м (результат заноситься до протоколу). Далі від результату човникового бігу віднімається результат бігу на 30 м і порівнюється з оцінкою координаційних здібностей учнів (табл. 14).

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль.

Взяти участь у грі баскетбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («М'яч летить», «Дожди м'яч»).

Самостійно придумати естафети з елементами баскетболу.

**Зміст програми для 4-го класу.
34 години**

1-й модуль. Футбол. 9 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

1.1. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму.

1.2. Основні правила футболу. Історія розвитку українського футболу.

1.3. Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для «відкривання» з метою отримання м'яча. Вибір моменту «закривання» з метою завадити супернику отримати м'яч, створення положення поза грою.

1.4. Індивідуальні дії з м'ячем, групові дії.

2. Блок рухових умінь та навичок (5 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.).

2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.1.5. Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2. Технічна підготовка (3 год.)

2.2.1. Техніка переміщення на футбольному полі: біг зі зміною швидкості та напрямку руху, стрибки поштовхом 2-х ніг, переверти, страховка.

2.2.2. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч

Таблиця 14

Оцінка координаційних здібностей учнів III-х класів

Рівень фізичної підготовленості і бал											
початковий			середній			достатній			високий		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці											
4,2	4,1	4,0—3,9	3,8	3,7	3,6—3,5	3,4	3,3	3,2—3,1	3,0	2,9	2,8
Дівчата											
4,5	4,4	4,3—4,2	4,1	4,0	3,9—3,8	3,7—3,6	3,5—3,4	3,3—3,2	3,1	3,0	2,9

йому). удар після зупинки та ведення, удар по м'ячу, що опускається.

2.2.3. Зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи та м'яча, що летить середньою частиною підйому. Зупинка м'яча, що опускається, стегном та грудьми.

2.2.4. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.

2.2.5. Вкидання м'яча з розбігу на хід партнеру.

2.2.5. Відбирання м'яча у випаді.

2.2.6. Фінти: несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю. Фінт «відходом», «ударом», «зупинкою».

2.2.7. Гра воротаря: Ловля м'яча стоячи, у стрибку та у присіді. Відбивання м'яча збоку та зверху. Вибивання м'яча ногою з рук.

2.2.8. Жонгливання м'ячем.

3. Блок *рухливих (народних) ігор та естафет* (2 год.). «М'яч капітану», «Боротьба за м'яч», «Ножний м'яч у колі», «Пробий стінку», «Салки футбольним м'ячем», «Два квадрати», естафети з елементами футболу.

4. Блок *залікових вимог та контрольних нормативів* (1 год.).

Виконання ударів середньою частиною підйому по воротах з відстані 11 м. М'яч вважається забитий після потрапляння у рамку воріт по повітрю (не торкаючись землі). Дається 10 спроб (табл. 15).

5. *Домашнє завдання.*

2-й модуль. Волейбол. 7 год.

1. Блок *теоретико-методичної та тактичної підготовки* (1 год.).

1.1. Техніка безпеки при грі у волейбол.

1.2. Історія розвитку українського волейболу.

1.3. Індивідуальні дії без м'яча: займання зручного та вигідного положення при прийомі м'яча з подачі.

1.4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільність застосування вивчених прийомів у грі.

2. Блок *рухових умінь та навичок* (4 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (2 год.).

2.2.1. Прямий нападаючий удар з місця (без стрибка).

2.2.2. Передачі двома руками зверху.

2.2.3. Передачі двома руками знизу.

2.2.4. Нижня пряма та бокова подачі.

3. Блок *рухливих (народних) ігор та естафет* (2 год.). «Передачі у русі», «Спираль», «Гонка м'ячів по колу», «Карусель», «Кинь та спіймай», естафети з елементами волейболу чи піонерболу.

4. Блок *залікових вимог та контрольних нормативів* (1 год.).

Таблиця 15

Оцінка техніки ударів по м'ячу учнів IV-х класів

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5—6	4	2
7—8	5—6	3
9	7	4

Виконання ударів по м'ячу середньою частиною підйому у стінку на точність з відстані 8—10 м.

Уміти жонгливати м'ячем (ногами) і досягти результату 7 разів (хлопці), 6 разів (дівчата).

Вміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості, та захворювань очей.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 5—6 вправ для профілактики захворювань очей та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі футбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («Зміна місць», «Вовк у рові»).

Самостійно придумати естафети з елементами футболу.

Подачі знизу. Відстань до сітки 6 м. 10 спроб (табл. 15).

5. *Домашнє завдання.*

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10—12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі волейбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («М'ячем через канат»).

Самостійно придумати естафети з елементами волейболу.

3-й модуль. Баскетбол. 10 год.

1. Блок *теоретико-методичної та тактичної підготовки* (1 год.).

Таблиця 15

Оцінка техніки подач м'яча учнями IV-х класів

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5—6	4	2
7—8	5—6	3
9	7	4

1.1. Техніка безпеки при грі у баскетбол. Причини травматизму.

1.2. Гігієнічні умови приймання їжі.

1.3. Фізична культура як засіб керування емоціями.

1.4. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику при захисті та атаці.

1.5. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення, передача м'яча чи кидок у кошик.

2. Блок рухових умінь та навичок (6 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1. Загальноорозвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (4 год.)

2.2.1. Види переміщень у баскетболі: ходьба, біг (спиною вперед, приставним кроком, біг дивлячись назад на партнера), стрибки, зупинки стрибком та кроком. Подвійний крок.

2.2.5. Кидки м'яча у кошик двома руками від грудей з місця та в русі, однією рукою з місця та в русі. Штрафні кидки з відстані 3-х метрів

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.). «Боротьба за м'яч», «Кругова лапта», «М'ячі по колу», «М'яч через канат», естафети з елементами баскетболу.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Кидки м'яча з місця у кошик з-під щита, 10 спроб (табл. 16).

5. Домашнє завдання.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 5—6 вправ для профілактики плоскостопості та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі баскетбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («М'яч летить», «Джміль»).

Самостійно придумати естафети з елементами баскетболу.

4-й модуль. Гандбол. 8 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.).

Таблиця 16

Оцінка техніки кидків м'яча у кошик учнями IV-х класів

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 4	Менше 3	1
4—5	3	2
6—7	4—5	3
8	6	4

2.2.2. Ловля м'яча двома руками перед грудьми, над головою, збоку.

2.2.3. Передача м'яча двома руками від грудей у підлогу, передача двома руками із-за голови, однією рукою від плеча.

2.2.4. Ведення м'яча по прямій (обличчям вперед, спиною вперед), «вісімкою», ведення м'яча по чергово лівою та правою рукою.

1.1. Правила поведінки при заняттях гандболом з метою запобігання травматизму.

1.2. Фізіолого-гігієнічна характеристика й значення ранкової пробіжки та гігієнічної гімнастики.

1.3. Профілактика захворювань очей, горла, носа, вух засобами фізичної культури. Засоби збереження здоров'я органів травлення, гігієна харчування.

Таблиця 16

Оцінка техніки кидків м'яча у ворота учнями IV-х класів

Рівень технічної підготовленості, в балах											
початковий			середній			достатній			високий		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дівчата											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1.4. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику при грі у захисті та нападі.

1.5. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення, передача м'яча чи кидок по воротах.

2. Блок рухових умінь та навичок (5 год.).

2.1. Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1. Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3. Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (3 год.)

2.2.1. Переміщення у гандболі: стрибки, біг, трійний крок з наступним вистрибуванням.

2.2.2. Тримання м'яча однією рукою з активними рухами руки, двома руками.

2.2.3. Ловля м'яча двома руками.

2.2.4. Передача м'яча однією рукою із-за голови з місця та в русі.

2.2.5. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

2.2.6. Кидки м'яча по воротах з розбігу та з місця.

2.2.7. Гра воротаря: переміщення, відбивання м'ячів руками та ногами.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (1 год.). «Рухлива ціль», «М'яч капітану», «М'ячі по колу», «Російська лапта», «Свічі», «Потрапити у м'яч», «Салки з м'ячем».

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.).

Кидки по верхніх кутах воріт з відстані 7 метрів. Виконується 12 спроб. Учень стає на відстані 7-ми метрів від площини воріт і виконує 12 кидків (хлопці) і 15 кидків (дівчата) по верхніх кутах воріт сильнішою рукою та 15 кидків (хлопці і дівчата) слабкішою рукою. Загальну кількість вірно виконаних спроб ділять на 2, отриманий результат вказує який бал набрав учень (табл. 16).

5. Домашнє завдання.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 5—6 вправ для профілактики захворювань очей та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі гандбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2—3 рухливих чи народних ігор («Ріпка»).

Самостійно придумати естафети з елементами гандболу.

Література

1. Коваль Н. Планування навчального матеріалу з предмету «Основи здоров'я та фізична культура» для 1—4 класів // Початкова школа. — 2003. — №11. — С. 26—35.
2. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи: Фізична культура 1—11 класи. — К., 1993. — 53 с.
3. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. — Луцьк: Надстир'я, 1996.
4. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». — К., 1998.
5. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1—3 ступенів: Навчальний посібник. — Луцьк: Надстир'я, 1998. — 364 с.

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

О.В. Іващенко, О.М. Худолій

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

На уроках фізичної культури загальнорозвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і спеціально упорядкованих комплексів.

При складанні комплексів визначається обсяг і зміст вправ, що будуть включені до них. Для комплексів підготовчої частини необхідно підібрати 8—15 вправ.

Вправи підбираються з урахуванням:

- завдань основної частини уроку;
- всебічного впливу на всі групи м'язів, органи і системи організму;
- формування правильної постави і уміння оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями;
- доступності і відповідності змісту навчальної програми.

Вправи рекомендується включати в комплекс в такій послідовності:

1. Першою в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випади із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані нижче.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінюва-

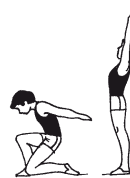
ти амплітуду, швидкість і ступінь м'язових зусиль. Така послідовність вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.

4. Далі в комплекс включаються 2—3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю.

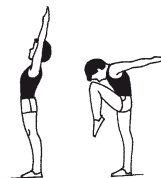
5. В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності спрямовані на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких болючих відчуттів.

Наприклад:



1. В. п. — стоячи на лівому коліні, руки назад, голова на грудях.
1. Встати, руки уверх, прогнутися.
2. В. п.
Повторити 4—8 раз.



2. В. п. — ноги разом, руки уверх долонями уперед, прогнутися.
1—2. Підняти уперед зігнуту ліву ногу і, нахилиючи голову уперед, торкнутися чолом коліна, руки опустити уперед і відвести назад.
3—4. В. п.
5—8. Те саме з іншої ноги.
Повторити 4—8 раз.



3. В. п. — упор стоячи на колінах.
1. Зігнути руки, голову повернути наліво.
2. В. п.
3—4. Те саме в іншу сторону.
Повторити 4—8 раз.



4. В. п. — упор лежачи.
 1. Ліву ногу назад і з поворотом таза опустити її за правою ногою.
 2. В. п.
 3—4. Те саме з іншої ноги.
 Повторити 4—8 раз.



5. В. п. — упор лежачи боком на лівій, права на поясі.
 1. Сід на лівому стегні.
 2. В. п.
 Те саме правим боком.
 Повторити 4—8 раз.



6. В. п. — основна стійка.
 1. Зігнути ліву ногу уперед.
 2. Відвести її в сторону.
 3. Випрямляючи, мах лівою ногою назад.
 4. В. п.
 5—8. Те саме правою ногою.
 Повторити 4—8 раз.



7. В. п. — упор сидячи позаду.
 1. Ліву ногу уперед.
 2. Опустити її вправо, торкнувшись підлоги.
 3. Ліву ногу уперед.
 4. В. п.
 5—8. Те саме з правої ноги.
 Повторити 8 раз.

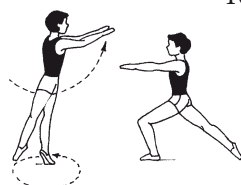


8. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла.
 1—2. Підняти прямі ноги з торканням носками підлоги за головою.

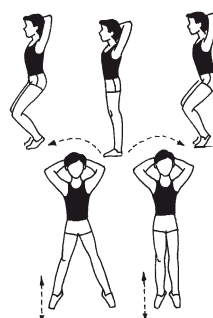
- 3—4. В. п.
 Повторити 4—8 раз.



9. В. п. — руки на поясі.
 1. Присісти на лівій, права уперед, руки на поясі («пістолет»).
 2. Перекат назад — руками обхопити ліву ногу.
 3. Присід на лівій, права пряма уперед, руки на поясі («пістолет»).
 4. В. п.
 Повторити 4 рази.



10. В. п. — основна стійка.
 1. Махом лівою уперед, поворот кругом, руки уверх, ліву на носок позаду.
 2. Випад лівою назад руки уперед.
 3. Сійка на правій, ліву на носок ззаду, руки уверх.
 4. В. п.
 Те саме на правій нозі.
 Повторити 4 рази.



11. В. п. — руки за голову.
 1—2. Підскоки на лівій нозі, правою мах назад і уперед.
 3—4. Те саме на правій нозі.
 5. Стрибок уперед на двох.
 6. Стрибок назад на двох.
 7. Стрибок ноги нарізно.
 8. Стрибок ноги разом.
 Повторити 4—8 раз.
 Ходьба на місці.



Худолій О.М.

X98

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2004. — Ч. 1. — 414 с. ISBN 966-7858-35-9

У першій частині посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та навчання гімнастичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)