



НАРОДНА УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ  
СПЕЦІАЛІЗОВАНА ЕКОНОМІКО-ПРАВОВА ШКОЛА

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПОРЯДКОВИМ  
ТА ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИМ ВПРАВАМ  
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Видавництво НУА

НАРОДНА УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ  
СПЕЦІАЛІЗОВАНА ЕКОНОМІКО-ПРАВОВА ШКОЛА

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПОРЯДКОВИМ  
ТА ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИМ ВПРАВАМ  
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

(випуск 2)

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури

Харків  
Видавництво НУА  
2016

УДК 373.3.016 : 796 (072)  
ББК 74.267.5 – 260.11  
М 54

*Затверджено на засіданні кафедри  
фізичного виховання і спорту  
Народної української академії.  
Протокол № 8 від 07.03.2016*

Упорядник *С. В. Ніколаєва*

Рецензент канд. техн. наук *М. А. Красуля*

М 54      **Методика** навчання порядковим та загальнорозвивальним вправам на уроках фізичної культури у початковій школі : метод. рек. для вчителів фіз. культури / Нар. укр. акад., [каф. фіз. виховання та спорту ; упоряд. С. В. Ніколаєва]. – Х. : Вид-во НУА, 2016. – Вип. 2. – 28 с.

У даних рекомендаціях запропоновано технологію та методику навчання порядковим та загальнорозвивальним вправам, які можна використовувати на уроках фізичної культури в молодших класах.

Для вчителів фізичної культури.

**УДК 373.3.016 : 796 (072)**  
**ББК 74.267.5 – 260.11**

© Народна українська академія, 2016

## ПЕРЕДМОВА

Володіння практикою навчання руховим діям має величезне значення для вчителя. Проблема полягає, з одного боку, в тому, що в гімнастиці доводиться навчати великій кількості рухів і, з іншого боку – педагог повинен мати непогані знання по біомеханіці, фізіології, психології і трансформувати їх у реальні практичні дії, свої та учнів. Іншими словами, навчання – це процес, що вимагає уміння інтегрувати знання.

Даючи визначення поняттю «навчання» з урахуванням сучасних знань, можна сказати, що це процес взаємодії учня і педагога, спрямований на пошук найбільш ефективного шляху засвоєння учнем рухового завдання (для гімнастики – суворо регламентованим способом).

Від 7 до 11 років є найбільш стійким в розвитку вищої нервової діяльності дитини, що обумовлює пластичність центральної нервової системи і поступове вдосконалення координаційних здібностей. Молодший шкільний вік характеризується активним розвитком аналізаторних систем.

Фізіологічно закономірними для росту і фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є зміна пропорцій тіла, кісткової та м'язової системи. У 7–9 років прискорюються темпи росту хребта, подальше формування його вигинів, продовжується процес окостеніння кісток скелету, вдосконалюються всі елементи акту ходьби, розвиваються рецепторні взаємовідносини між рухами рук і ніг під час ходьби, вдосконалюється здатність збереження вертикального положення тіла.

Молодший шкільний вік – сприятливий період для розвитку рухових здібностей і підвищення функціональних можливостей організму дітей. Це, перш за все, стосується режиму їх рухової активності. У цьому віці організм краще за все накопичує резерви, необхідні при подальших навантаженнях.

*Список умовних скорочень:*

ЗРВ – загальнорозвивальні вправи;

в.п. – вихідне положення;

д/з – домашнє завдання;

н-д – наприклад;

о.с. – основна стійка;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

## **I. МЕТОДИКА І ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ У ГІМНАСТИЦІ**

*Методика навчання* – усі можливі засоби, методичні прийоми, що можуть використовуватися для навчання руховій дії.

Останнім часом у спеціальній літературі часто зустрічається термін «технологія навчання тій або іншій дії». Часто цим терміном замінюють традиційне поняття «методика».

Технологія має практичну спрямованість, вона застосовується для вирішення конкретних завдань, що дійсно зустрічаються на практиці. Тобто технологія – це той місток, що необхідний для поєднання теорії і практики.

Сучасні погляди провідних учених у цій галузі дозволяють скласти наступний ланцюжок: від теорії і методики через технологію до практики навчання руховим діям.

Такий підхід вимагає внесення деяких корекцій до понять «методика» і «технологія» стосовно спортивно-педагогічної діяльності. Під технологією слід мати на увазі систему тільки засобів, адекватних індивідуальним особливостям учня, матеріально-технічним умовам, реальній практичній ситуації. Технологія навчання виявляється в алгоритмізації дій (операцій) учня і педагога, направленої на ефективне досягнення кінцевої мети, тобто рішення рухової задачі.

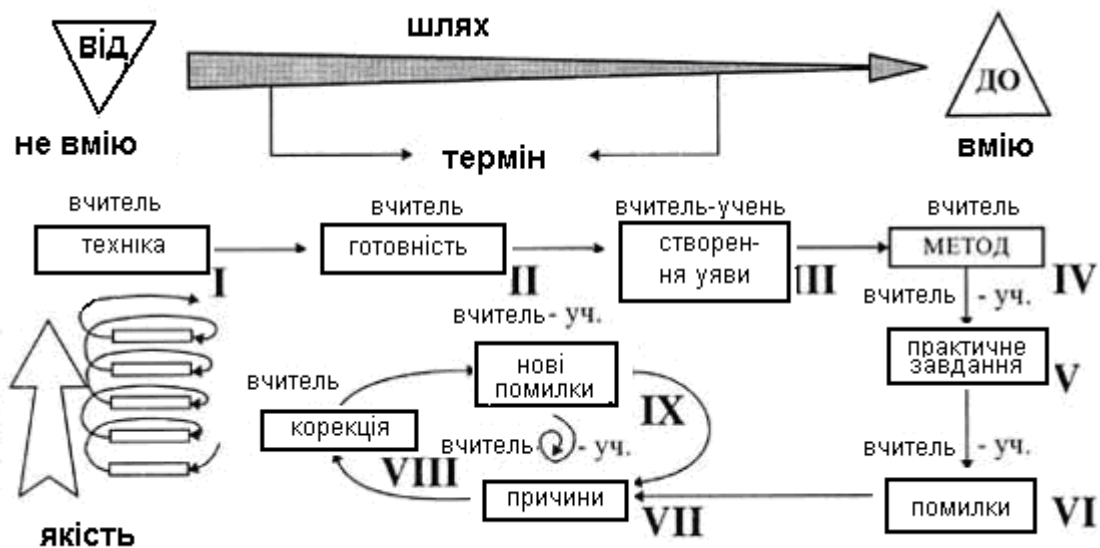
Іншими словами, тим, хто хоче оволодіти методикою навчання, бажано опанувати як можна більшу кількість засобів і прийомів. Технологія ж повинна прагнути не до збільшення засобів у реальній практиці, а до використання найбільш ефективних для конкретної ситуації і учня прийомів і засобів, оскільки виконання практично всіх можливих вправ забере багато часу і порушить один з основних критеріїв ефективності процесу навчання гімнастичним вправам – тривалість.

## **II. ТЕХНОЛОГІЧНА СХЕМА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ**

Технологія навчання повинна реалізовуватися через технологічні схеми. Варіантів таких схем може бути безліч. На мал. 1 представлено одну з типових технологічних схем навчання гімнастичним вправам за В. А. Солодянниковим, створеної на підставі сучасних знань про проблеми технології навчання і теорії навчання руховим діям Ю. К. Гавердовського, М. М. Богена та ін.

Технологічна схема – це алгоритм операцій, виконання яких забезпечує послідовне наближення до кінцевого результату: від невміння виконувати рухову дію до уміння з відповідними вимогами до якості. Рівень якості виконання вправи (дії) залежить від мети його вивчення.

Основними критеріями ефективності даного шляху є терміни (тривалість) навчання і якість техніки виконання вправ. Виходячи з даних критеріїв, мінімізація засобів, використаних на цьому шляху, і є однією з характерних рис технології навчання.



Мал.1. Технологічна схема навчання гімнастичним вправам

Згідно з мал. 1, базовою операцією є детальний розгляд *техніки* гімнастичної вправи самим викладачем. Тут від нього потрібні знання біомеханіки рухів, механізмів управління ними. Запас даних знань є умовою підвищення ефективності виконуваної операції. Знання програми побудови руху – свого роду креслення, по якому вчитель звіряє реальну роботу по його освоєнню.

Технологія навчання направлена перш за все на учня. Звідси наступна операція – це *оцінка рівня готовності* учня до освоєння дії. Доцільно виділити технічну, фізичну і психічну готовності.

Технічна готовність виражається у наявності в учня вмінь виконувати обсяг базових елементів, близьких по техніці до тих, що розучуються.

Фізична готовність передбачає наявність необхідного рівня розвитку тих фізичних якостей, що забезпечують можливість виконання освоюваної дії.

Психічна готовність перш за все визначається рівнем розвитку психічних процесів (мислення, сприйняття) і психологічних – можливості долати страх при виконанні вправи, рішучості в досягненні мети.

Оцінка готовності визначається вчителем за допомогою контрольних вправ. Це вимагає від нього знань про базову готовність до кожного самостійного гімнастичного елементу.

Далі вчитель і учень працюють над *створенням уявлень про рух*. Дана операція вимагає від педагога знань психології людини і умінь практичного застосування наглядного показу, пояснення рухів з урахуванням особливостей тих, у кого він створює уявлення. А провідка по руху вимагає ще і гарної фізичної підготовленості педагога.

Операція закінчується *перевіркою уявлень про рух у учнів*, оскільки у багатьох випадках вони через низку обставин так і не оволодівають цим умінням. Вибір методу *розучування вправи* (наступна операція) має бути

здійснений педагогом швидко і спиратися на результати оцінки готовності дитини. Від вчителя це вимагає знань особливостей можливих методів навчання, перш за все методів вправи. При великій кількості різновидів методів навчання рішення практично ухвалюється по двох основних напрямках: цілісне або розчленоване навчання. Необхідно використовувати всі можливості для застосування перш за все цілісного методу, а якщо це неможливо, то розчленувати вправу на мінімум частин.

Визначившись з вибором методу, вчитель, виходячи знову-таки з рівня готовності учня, повинен підібрати і дати перше *практичне завдання*. Якщо вибрано цілісний метод, то це – цільова вправа в певних умовах. Якщо розчленований – то частина цільової вправи. Шлях розчленованого навчання вимагає своєї технологічної схеми роботи і, на наш погляд, найменш ефективний.

Перше цілісне виконання завдання, як правило, завжди супроводжується помилками, відхиленнями від програми руху або виконується в штучних умовах. Тому найважливіше завдання вчителя – *визначити ці помилки*, виділити найголовніші. Це – наступна операція в технології навчання. Було б оптимальним, якби для неї використовувалися прилади, що об'єктивно реєструють параметри техніки руху. Але найчастіше доводиться задовольнятися уважністю, швидкістю реакції, зоровою пам'яттю вчителя. Його свідомість (комп'ютер) повинна зіставити програму і реальне виконання вправи і визначити відхилення. Далі аналізуючи помилки, вчитель намагається *усунути їх причини*.

Класифікація *помилки* і їх причин дозволяє найефективніше виявити їх виникнення. Як правило, дві групи причин визначають виникнення помилок. Це недостовірний рівень координаційних можливостей і фізична невідповідність учня.

Правильне визначення причин помилок стає основою для подальшої операції – *підбору і виявлення* завдання, що *коректує*, дозволяючи виправити первинні помилки методичного прийому. Тут від педагога якраз і потрібна гарна методична підготовка (знання всіляких засобів і прийомів, що можна застосувати під час навчання даній цільовій дії) і з урахуванням реальної ситуації – вибір з цього обсягу найбільш адекватного засобу, прийому.

При виконанні завдань, що коректують, учень знов допускає помилки. Бажано, щоб це були нові, менш значущі помилки. Якщо ж вони повторюються, то це – індикатор того, що вчителем вибрано неефективне завдання, що коректує, або прийом.

Подальші операції утворюють як би цілісний *цикл: завдання – помилки і їх причини – завдання, що коректує*. І цей цикл здійснюється не по колу, а по спіралі вгору, до необхідного рівня якості. Чим вдаліше підібрано завдання, що коректує, тим менше витків спіралі і ширше її крок до потрібної якості, коротше шлях до кінцевої мети навчання. Укороченню шляху сприяє і підвищення ефективності кожної операції технологічної схеми навчання.

### III. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 1–4 КЛАСАХ

Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба у високій руховій активності. У період учбових занять рухова активність школярів не тільки не збільшується при переході з класу в клас, а навпаки, все більш зменшується. Тому надто важливо забезпечити дітям відповідно до їх віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової активності.

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується зростання і структурна диференціація нервових клітин. Проте функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження. Вікові особливості хлопчиків і дівчаток до 11 років слабо виражені, тому суттєвої різниці в методиці і змісті фізичних вправ немає.

Враховуючи особливості центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем, необхідно пам'ятати, що втома у дітей настає швидко і також швидко (після короткого відпочинку) відновлюється здатність до нових дій. Відповідно, не можна дітям цього віку пропонувати біг на довгі дистанції, тривалу ходьбу, ігри; необхідно чергувати виконання вправ з короткими паузами між ними. Потрібно пам'ятати, що чим молодша дитина, тим швидше виникають умовно-рефлекторні зв'язки, причому ці зв'язки не стабільні і швидко згасають, для їх закріплення необхідні часті повторення. Для того, щоб часті повторення одних і тих самих рухів не набридли дітям, необхідно застосовувати різноманітні варіанти цих рухів.

При навчанні руховим діям необхідно враховувати зовнішні регулятори і обмежувачі параметрів руху. Для цього в молодших класах найчастіше використовується метод цілісного виконання вправи. При цьому дії спочатку спрощують за рахунок другорядних елементів і полегшують шляхом сповільненого виконання, використання допоміжних снарядів, орієнтирів, фізичній допомозі і т. д. Корисно організовувати виконання вправ в ігровій формі, щоб підтримати інтерес учнів при багатократному виконанні.

Оскільки в цьому віці діти схильні до наслідування, доцільно використовувати метод імітації та показу рухів. Поряд із цим необхідно привчати дітей аналізувати свої дії і вимагати виконувати рухи за описом. При цьому доцільно давати конкретні завдання. Для досягнення добрих результатів необхідно використовувати додаткові зорові подразники у вигляді орієнтирів:

- накреслити крейдою лінію, за яку необхідно кинути м'яч або стрибнути;
- натягнути мотузку, через яку необхідно кинути м'яч або перестрибнути;
- підвісити м'яч, який необхідно дістати рукою під час стрибка та ін.

Необхідно пам'ятати, що діти люблять гратись, їм легше виконувати різноманітні дії під час гри, тому треба значну кількість вправ за своїм змістом наблизити до ігор.

Найважливішими *вимогами* до методики розвитку рухових здібностей у період вікового становлення організму є: різноманітність дій, відповідність



навантажень і функціональні можливості зростаючого організму; відповідність впливаючих чинників особливостям організму в даному віці.

У молодшому шкільному віці при інтенсивному зростанні тіла показники *силових здібностей* невеликі. Тому застосування вправ, що сприяють нарощуванню м'язової маси, малоефективне і недоцільне. Гранична величина обтяжувачів не повинна перевищувати  $1/3-1/2$  ваги власного тіла.

М'язи дітей відрізняються від м'язів дорослого тим, що вони еластичніші, ніжніші, збагачені водою, бідніші на білки і неорганічні речовини. Унаслідок великої еластичності м'язів і зв'язок необхідно обережно проводити вправи на гнучкість. Розвиток гнучкості тіла повинен здійснюватися у відповідності до розвитку сили м'язів. Надмірне захоплення вправами на гнучкість призводить до ослаблення м'язів і зв'язок і може бути причиною порушення правильної постави дітей.

Враховуючи те, що процес окостеніння різних частин скелету ще не закінчився і що кістки містять велику кількість хряща, не можна використовувати рухи, пов'язані з тривалим статичним напруженням. Проте на роботу циклічного характеру в помірному темпі необхідно звернути увагу вже в початковій школі з урахуванням віку і фізичної підготовленості дітей.

Зміст уроку фізичної культури, його організація проведення визначаються відповідними методами навчання, методичними прийомами, засобами організації діяльності учнів, умінням управляти цією діяльністю.

До методів навчання на уроках фізкультури належать:

- метод слова (розповідь, пояснення, бесіди, розбір, оцінка, команда, підрахунок);
- практичні методи (по частинах, у цілому, ігровий, змагальний);
- методи наочності (пряма і непряма наочність).

Використання словесних методів у навчанні фізичних вправ сприяє активізації розумової діяльності учнів, пізнанню особистих рухів, свідомому та практичному засвоєнню фізичних вправ, набуттю необхідних знань про них.

Практичні методи навчання в своїй основі мають активну рухову діяльність учнів. Залежно від ступеня регламентації умов виконання фізичних вправ ці методи діляться на дві групи: метод строго регламентованої вправи (навчання по частинах, в цілому) та частково регламентованої (ігровий, змагальний). Різниця між цими методами відносна.

Методи наочності забезпечують зорове та слухове сприйняття рухової дії, що вивчається. Найпоширенішим методом навчання є показ учителем або учнем: на сприйняття техніки виконання вправи, повторення вправи учнем.

Для створення в учнів правильної уяви про рухову дію необхідно використовувати наочні посібники, технічні засоби – таблиці, малюнки, схеми, фотографії, кінофільми. Ці посібники повинні допомогти розкрити основні вимоги до виконання рухової дії.

Під час проведення уроків фізичної культури в молодших класах використовуються різні методи організації діяльності учнів під час виконання

програмного матеріалу. До них належать: фронтальний, потоковий, груповий, індивідуальний.

**Фронтальний метод** забезпечує високу щільність на уроці. При ньому всі учні одночасно виконують певну роботу. Його використовують при виконанні загальнорозвивальних вправ без предметів та з ними, під час ходьби, бігу, танцювальних кроків та з'єднань, при пересуванні на лижах, шикуванні, перешикуванні і т. д.

При **потоковому методі** учні виконують вправи по черзі, один за одним. Широко використовується цей метод при стрибках у довжину, висоту, при виконанні акробатичних вправ тощо.

**Груповий метод** передбачає поділ учнів на групи. Кожна група виконує вправи. Часто його використовують в основній частині уроку. Він також дає можливість більш ущільнити урок та забезпечити різнобічний вплив на учнів. Місце вчителя при такому методі там, де вивчається нова, або технічно складна вправа, що потребує страхування.

**Індивідуальний метод** використовується переважно при виконанні учнями вправ, тестів, нормативів на оцінку.

При виборі методу організації учнів на уроці фізичної культури важливо забезпечити раціональне використання часу, оптимальне фізичне навантаження на учнів, поступове його збільшення від початку уроку і зниження навантаження в кінці уроку, дотримання потрібних інтервалів відпочинку між виконанням вправ.

Вчитель повинен систематично контролювати рівень розвитку і фізичної підготовленості дітей, враховуючи дані медичних оглядів і результати педагогічних спостережень. При оцінці досягнень учнів більшою мірою слід орієнтуватися на індивідуальні темпи розвитку рухових здібностей. Контроль і оцінку в молодшому шкільному віці необхідно проводити так, щоб стимулювати учня до самовдосконалення і самовизначення, поліпшення результатів, підвищення активності на уроках, здобуття радості від занять фізичними вправами.

Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості необхідні для дітей молодшого шкільного віку, їх треба використовувати на кожному уроці.

#### **IV. ПОРЯДКОВІ ВПРАВИ, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У 1–4 КЛАСАХ**

Стройові вправи – рухові дії учнів, що виконуються одночасно всім класом, групами учнів або окремими учнями. За допомогою стройових вправ вирішуються завдання формування навиків колективних дій (у строю), виховання дисципліни і організованості, вироблення відчуття темпу і ритму, формування правильної постави.

Усі стройові вправи підрозділяються на чотири підгрупи.

I. Стройові прийоми. До них належать такі дії учнів, як виконання команд

«Ставай!», «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Відставити!», «Розійдись!», повороти на місці і розрахунок.

II. Шиккування і перешикування. Вони характеризуються умінням учнів перешиковуватися у різні види, шикуючись у: шеренгу, колону, коло, а також перешиковуватися в них.

III. Пересування. До цієї підгрупи належать вправи, пов'язані з пересуваннями різного характеру і способами їх виконання, зупинками, поворотами.

IV. Розмикання і змикання. Пов'язані із способами збільшення і зменшення інтервалу і дистанції строю.

При подачі команди вчитель має бути в положенні основної стійки. У деяких випадках команди доцільно замінювати розпорядженнями.

У цілях швидкого освоєння різних шиквань і перешикувань, особливо в початкових класах, бажано використовувати спеціальні розмітки на підлозі.

Для успішного проведення стройових вправ учителям необхідно:

- знати методику навчання;
- знати команди і уміти правильно їх подавати (точність команди, інтонація і гучність голосу, уміння триматися перед класом);
- правильно вибирати своє місце перед строєм (на місці, у русі);
- стежити за поставою і точністю виконання стройових вправ (проявляти вимогливість);
- уміти здійснювати підрахунок і проводити стройові вправи з музичним супроводом.

#### ***1-й клас***

Учням 1-го класу необхідно оволодіти наступними стройовими вправами: стройова стійка, шиккування в колону поодинці і в шеренгу, у коло, перестроювання по ланках, по наперед встановлених місцях; розмикання на підняті в сторони руки; повороти праворуч, ліворуч; команди «Кроком – Руш!», «Клас – Стій!».

#### ***2-й клас***

Разом з використанням освоєних стройових додаються: перешикування з однієї шеренги в дві і назад; перешикування з однієї колони в дві і назад; розмикання і змикання приставними кроками; пересування на вказані орієнтири, по колу.

#### ***3-й клас***

У 3-му класі необхідно закріпити навички виконання шиквань і перешикувань з однієї в дві шеренги, з колони поодинці в дві колони. Освоїти пересування по діагоналі, протиходом, змійкою, повороти праворуч і ліворуч у русі. Ознайомитися з командами «Ширше крок!», «Коротше крок!», «Частіше крок!», «Ріже крок!».

#### ***4-й клас***

У 4-му класі учні повинні навчитися виконувати команди «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!», вести розрахунок по порядку, віддавати рапорт

вчителів, виконувати повороти довкруги на місці, перебудовуватися з однієї шеренги в три поступами і з колони поодинці в колону по три і чотири поворотом у русі.

## **V. КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ, ЇХ ЗАВДАННЯ ПРИ ПРОВЕДЕННІ УРОКІВ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

До загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) належать різні технічно прості вправи, складені із поодиноких рухів головою, тулубом, руками або ногами, що виконуються індивідуально або з використанням дії партнера, гімнастичних знарядь і різних предметів.

Вправи вказаних груп можуть бути направлені:

- на розвиток окремих рухових якостей і здібностей – сили, гнучкості, спритності, швидкості, координації, рівноваги, ритмічності, пластичності, граціозності і т. д.;
- на розвиток властивостей психіки – уваги, кмітливості, орієнтування в просторі, у часі;
- на підвищення функціонального рівня систем організму – вправи для тренування дихальної, серцево-судинної системи, активізації обмінних процесів;
- на формування правильної постави.

Кількість різних ЗРВ нескінченна, тому орієнтуватися в них і повніше уявити собі їх характеристики допомагає класифікація:

1. За анатомічною ознакою:

- вправи для рук і плечового поясу;
- вправи для м'язів шії;
- вправи для ніг і тазового поясу;
- вправи для тулуба;

2. За ознакою вибору вправ переважної дії або роботи м'язів у визначеному режимі: на розвиток сили, гнучкості, швидкості, витривалості та швидко-силового характеру.

3. За ознакою методологічної значимості вправ: на координацію, на формування правильної постави, дихальні вправи.

4. За ознакою використання предметів: без предметів, з предметами (палиця, гантелі, набивні та резинові м'ячі, скакалки), на гімнастичних знаряддях та з гімнастичним знаряддям, на тренажерах.

5. За ознакою організації групи: вправи, що виконуються індивідуально, удвох, у колі, у зціпленні, у зімкнутих колонах, у шеренгах, у русі.

6. За ознакою вихідних положень: із стоек, присідів, упорів, положення сидячи, лежачи, висячи і т. д.

## VI. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИМ ВПРАВАМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Навчання ЗРВ проводять різними способами.

- По показу. Вправу показують «дзеркально», стоячи обличчям до учнів. Спершу подається команда «Вихідне положення прийняти». Якщо всі прийняли правильне положення, то далі лунає команда «Вправу починай!». Вчитель при цьому разом з учнями виконує вправу 2–3 рази сам. Для закінчення вправи подається команда «Стій!».

- По розповіді. Проте в молодших класах цей метод практично не застосовується, так як учні не знають гімнастичної термінології.

- По показу і розповіді. Вчитель, показуючи вправу, пояснює, що і як потрібно виконувати, звертає увагу на найбільш важкі місця.

- По розділеннях. Вчитель подає команду «Вихідне положення прийняти!» (показує або називає його), а далі разом з учнями виконує рухи на кожен рахунок.

- Ігровий спосіб. Найбільш характерний для учнів молодших класів. Вони легко уявляють собі різні дії у вигляді ігор. Можна виконувати вправи по сигналу. Для вивчення положень рук у початковій школі можна використовувати «Морську азбуку», що застосовується на флоті для передачі команд на видиму відстань. На заняттях також використовуються рухові ігри: «Заборонені рухи», «Передача м'ячів по колу», «Квачі», «День і ніч» та інші.

Для виконання ЗРВ у підготовчій частині уроку учнів зазвичай будують у розімкнену колону, у коло (кілька кругів) або шеренгу. Існують наступні способи проведення комплексу ЗРВ: роздільний, потоковий, прохідний і круговий.

## VII. ПРИБЛИЗНІ КОМПЛЕКСИ ПОРЯДКОВИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ

### *Шикуння в колону поодинці.*

Колона – це стрій, в якому учні стоять один за іншим у потилицю. Той, що стоїть попереду називається тим, що направляє, а останній у колоні – що замикає. Відстань між тими, що стоять у колоні (у глибину) називається дистанцією. Зазвичай вона дорівнює одному кроку або витягнутій вперед руці.

При пересуваннях той, що направляє, рухається по заданому напрямку, і решта учнів йде слід за ним.

На перших уроках, щоб побудувати дітей у колону, вчитель ставить найвищого учня правим боком до довгої стіни залу і подає розпорядження: «Встати в потилицю один за одним, покласти праву руку на плече попередньому учневі». Після цього решта учнів стає по зросту в потилицю

першому, дотримуючи дистанцію в один крок. Для перевірки дистанції потрібно покласти праву руку на плече попередньому учню.

Пізніше шикування виконується по команді: «Клас, у колону поодинці – ставай!» Подавши команду, вчитель стає в положення «струнко» обличчям у бік руху, а учні шикуються в потилицю вчителю.

### ***Шикування в одну шеренгу.***

Шеренга – це стрій, в якому учні стоять уздовж однієї лінії, один біля одного, і обернені обличчям в один бік. Сторона строю, в яку учні обернені обличчям, називається фронтом, а протилежна сторона – тилом. Бічні краї строю називаються флангами (справа – правий, зліва – лівий фланг). Учні, що стоять на флангах, називають правофланговим і лівофланговим. При поворотах шеренги назви флангів не міняються. Відстань між учнями в шерензі називається інтервалом. Зазвичай він дорівнює ширині долоні між ліктями тих, що стоять поряд. Такий стрій називається зімкнутим. У розімкненому строю учні розташовуються один від одного на один крок або на більший інтервал, вказаний вчителем.

Спочатку доцільно навчити клас шикуванню в шеренгу, використовуючи поворот колони ліворуч або праворуч.

Бажано, щоб учні запам'ятали орієнтири, що полегшують знаходження свого місця в строю на місці постійного шикування (за напрямком дошок підлоги, ліній паркету, спеціально нанесених фарбою або крейдою ліній на підлозі).

Надалі дітей навчають швидко шикуватися по команді: «Клас, в одну шеренгу – у бік фронту шикуйся. Учні шикуються ліворуч від вчителя, дотримуючись встановлених інтервалів. Носки у всіх мають бути на одній прямій лінії. З початком шикування вчитель виходить зі строю і стежить за шикуванням класу. Далі він подає команду «Розійдись!», по якій учні розходяться по залу. На перших уроках завдання повторюється кілька разів.

На початку навчання шикування проводиться на одному і тому ж місці, потім у різних місцях залу і без допоміжних ліній і предметів і, нарешті, шикування на швидкість. На закінчення вчитель може провести гру-змагання на швидкість шикування між окремими групами учнів.

***Перешикування в коло з шеренги узявшись за руки*** проводиться по команді: «Клас, в круг, узявшись за руки, – ставай!»

Перешикування можна виконати двома способами:

а) усі учні беруться за руки, а вчитель бере за руку правофлангового або лівофлангового і рухається по колу, з'єднуючи фланги;

б) вчитель стає проти учня, який стоїть посередині шеренги, на відстань кількох кроків, а учні, які стоять на флангах, по його команді рухаються до нього, утворюючи коло.

### ***Розмикання на витягнуті вперед руки в колоні.***

По команді «На витягнуті руки розімкнись!» усі учні, за виключенням того, що направляє, піднімають руки вперед і відходять назад на вказану

дистанцію, після чого руки опускають. Спочатку розмикання проводять у колонах по 5–6 чоловік, стежачи за тим, щоб діти не поверталися назад.

**Розмикання на витягнуті в сторони руки в шерензі** проводиться по такій же команді. Але в цьому випадку всі учні, окрім правофлангових, починають відсовуватися вліво, поставивши руки в сторони, поки не буде досягнутий необхідний інтервал. Спочатку розмикання проводять у шеренгах по 5–7 чоловік, а потім у дві і одну шеренгу. Для повернення учнів на свої місця подається команда: «Клас, зімкнись!»

#### **Повороти на місці переступанням і стрибком.**

Спочатку вчитель знайомить школярів з розташуванням правої і лівої сторін, потім показує, як робити поворот переступанням. Команди такі: «Праворуч!», «Ліворуч!». Поворот переступанням виконується на два рахунки і зазвичай супроводжується підрахунком («раз–два»). Для виконання повороту стрибком подається команда: «Стрибком праворуч (ліворуч)!»

#### **Пересування в колоні поодиноці.**

Для руху колони уздовж залу або майданчика подається команда: «Клас, ліворуч (праворуч), в обхід по залу (майданчика) кроком руш!» Вчитель стежить за тим, щоб учні дотримували дистанцію і рівняння, робили повороти на кутах залу (майданчику), не виходили з строю і не обганяли один одного.

**Перешикування в колону по три (чотири)** з побудовою відділень на задалегідь встановлені місця застосовується для виконання загальноорозвивальних вправ, проведення естафет і деяких ігор.

Вчитель викликає із строю трьох (чотирьох) учнів і ставить поодиноці на відстані, зручній для занять. Потім викликає наступних три або чотирьох учнів, які встають в потилицю того, що направляє і т. д. Коли діти знатимуть свої місця в колоні, шикування проводиться по команді: «Клас, в колону по три (чотири) – ставай!».

## **VIII. ПРИБЛИЗНІ КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ**

### **Комплекс загальноорозвивальних вправ під рифмовані строчки.**

1. «Ловіння комара». В. п. – о. с. Повороти тулуба вправо-вліво, руки вгору, плескання в долоні. Повернутися у в. п.

Текст: «Руки вгору підняти пора, щоб зловити нам комара, а потім їх дружно вниз – в стійку колишню повернись!»

2. «Літак». В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони, нахили тулуба управо і вліво.

Текст: «Руки ставимо ось так, з'являється літак. Мах крилом туди-сюди. Роби – раз, і два, і три!»

3. «Флюгер». В. п. – ноги нарізно, руки за голову. Повороти тулуба управо і вліво.

Текст: «Флюгер будується у нас, пообертаємося зараз. Вітер – справа, вітер – зліва, флюгер крутиться уміло».

4. «Дроворуб». В. п. – ноги нарізно, руки вгору, пальці в замок. Нахили вперед із глибоким видихом (усі хором вимовляють «Бах!»).

Текст: «Дроворубами ми стали, сокири дружно підняли і, руками зробивши помах, по поліну сильно «Бах!»

5. «Карлики і велетні». В. п. – сісти, руки покласти на коліна, голову опустити. Піднятися на носки, руки вгору, прогнутися.

Текст: «Чудеса у нас на світі: стали «карликами» діти, а потім всі відразу встали – «велетнями» ми стали».

6. «М'яч». В. п. – м'яч затиснути між ногами, руки на пояс.

Текст: «Скаче, скаче, скаче м'яч, припускав жваво ускач. Скок, скок, скок – приземлився на носок».

7. «На парад». В. п. – ходьба на місці з високим підняттям колін.

Текст: «Сильні, сміливі дружно вийшли на парад. Вище ногу, твердіше погляд, як в строю йде солдат!»

### **Вправи для формування правильної постави.**

1. Встати спиною до стіни так, щоб її торкалися потилиця, лопатки, сідниці і п'ятки. Напругою м'язів відчуті прийняте положення і запам'ятати його. Відійти від стіни і зберігати цю позу протягом 10–30 с.

2. Поставити гімнастичну палицю вертикально за спину так, щоб вона торкалася потилиці і спини (уздовж хребта). Притискуючи палицю до спини правою рукою над головою, а лівою за спиною, випрямитися і запам'ятати цю позу.

3. Стоячи біля стіни в положенні правильної постави, прогнути спину, не відриваючи голови і тазу від стіни, і повернутися у в. п.

4. Те ж, але сідати і вставати.

5. Те ж, але відводити, піднімати і згинати ноги, не відриваючи голови, спини і тазу від стіни.

6. Встати перед дзеркалом і прийняти правильну поставу.

7. В. п. – руки за голову (лікть відвести назад, лопатки притуляються одна до одної).

8. 1–2 – присід, п'ятки разом, носки нарізно (живіт підтягнутий, спину тримати прямо), 3–4 – встати, в. п.

9. В. п. – о. с, руки на пояс. 1 – піднятися на носки і відвести лікті назад (живіт підтягнутий), 2–3 – тримати, 4 – в. п.

10. Уявіть собі, що з середини ваших грудей тягнеться туго натягнутий трос. Він тягне вас вперед і декілька вгору, під кутом 45°. Варто тільки уявити собі це, як ваші груди розширюються, плечі розправляються, спина стає прямою. Цю вправу можна робити не тільки при ходьбі, але і стоячи, і сидячи.

11. Лягти на спину і випрямитися, рівномірно напружуючи м'язи тіла. Повернутися на бік і живіт, не змінюючи положення тіла.

12. Вис спиною до гімнастичної стінки, прогнутися, випрямитися і доторкнутися стіни всіма частинами тіла.



13. Стоячи прямо, розвернути долоні опущених уздовж тіла рук назовні до межі, напружити сідничні м'язи і затриматися в цьому положенні на певний час, дихати рівномірно. Особливу увагу звертати на положення голови, оскільки опущена голова приводить до згинання спини і сутулої постави. Складніший варіант цієї вправи виконується з підняттям на носки.

14. У положенні сидячи на п'ятах або стоячи виконати вправу «перехрещення». Для цього одну руку завести за спину і від низу до верху захопити за зігнуті пальці іншу руку, подану через плече назустріч. Узявшись пальцями, помалу стягувати руку, що подається, до появи болів у м'язах. Через кілька секунд поміняти положення рук. Повторити 2–3 рази. Дивитися прямо перед собою, дихати рівно і спокійно.

15. Вправи з утриманням вантажу на голові (вагою 150–200 г). Вантаж кладуть на голову (ближче до лоба), що дозволяє контролювати положення тіла, оскільки при щонайменшому відхиленні від правильного положення вантаж падає.

16. Утримуючи вантаж на голові, поволі сісти і встати.

17. Стоячи на одній нозі, підйом іншої ноги вперед, убік, назад.

18. Стоячи на одній нозі, іншу зігнути і підтягти до живота.

19. Повороти довкруги спочатку поволі, а потім швидко.

20. Стійка на носках, ноги на одній лінії.

21. Присідання в положенні ноги схресно.

22. Стоячи ноги схресно, права перед лівою, обернутися ліворуч довкруги до положення ліва нога перед правою; потім, повертаючись праворуч довкруги, повернутися у в. п.

23. Стоячи, ноги схресно, права нога перед лівою, сідаючи, повернутися ліворуч довкруги і сісти «по-турецьки». Встаючи, повернутися праворуч довкруги і повернутися у в. п.

24. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз.

Певне значення для формування постави і профілактики плоскостопості мають **вправи для м'язів стопи**.

1. Ходьба на носках, високо піднімаючи коліна.

2. Ходьба на п'ятах (пальці піднімати якомога вище).

3. Ходьба на зовнішній та внутрішній сторонах стоп (пальці стискувати).

4. Із стійки ноги нарізно, стопи паралельні, руки вгору, повільне присідання на всій стопі з нахилом вперед, руки назад.

5. В. п. – сидячи на п'ятах з нахилом вперед, руки назад. 1–2 – встати на коліна і нахилитися назад, руки вгору-назовні, 3–4 – в. п.

6. Ходьба в полуприсиді.

7. В. п. – о. с., руки на пояс.

– встати на носки;

– опускаючись на всю ступню, стулити носки і розвести п'яти;

– встати на носки, п'яти нарізно;

– опускаючись на всю ступню, з'єднати п'яти, носки нарізно.

8. В. п. – руки на пояс. Ходьба на носках схресним кроком.

9. В. п. – вис стоячи пальцями на першій рейці гімнастичної стінки.

10. 1–2 – піднятися на носки вище, розводивши п'яти нарізно; 3–4 – опустити п'яти якнайнижче.

### **Комплекс вправ зі скакалками.**

1. В.п. – ноги разом, скакалка вчетверо, тримати за кінці внизу. 1 – піднятися на носки, відставити ліву ногу назад на носок, скакалку вгору, потягнутися; 2 – в. п.; 3 – 4 – те ж.

2. В.п. – ноги нарізно, руки вгору, скакалка вчетверо вгорі. 1 – нахил вліво; 2 – в.п.; 3 – нахил вправо; 4 – в. П.

3. В.п. – стійка на колінах, руки вперед, скакалка вчетверо, горизонтально, 1 – 2 – поворот тулуба вліво; 3 – 4 – поворот вправо.

4. В.п. – ноги нарізно, скакалка ззаду внизу, хватом зверху; 1 – крок вперед, руки зі скакалкою назад вгору; 2 – в. п.; 3 – 4 – те ж.

5. В.п. – ноги на ширині плечей, руки вперед, скакалка вчетверо; 1 – мах лівою ногою, зігнутою в коліні, нагору; 2 – в.п., 3 – 4 – те ж з правої ноги.

6. В.п. – скакалку розгорнути, руки в сторони, наступити на середину скакалки лівою ногою, праву назад вгору; 1 – 4 – тримати рівновагу 5 – 8 – теж на іншій нозі.

7. В.п. – о. с., скакалка вчетверо; 1 – переступити лівою ногою; 2 – переступити правою ногою; 3 – підняти скакалку вгору ззаду; 4 – перекинути через голову, в. п.

8. В.п. – о. с., скакалка розгорнута, 1 – 4 – стрибки на лівій нозі; 1 – 4 – стрибки на правій нозі; 1 – 4 – на двох ногах разом.

Руки прямі, потягнутися. Дивитися на скакалку. Нахил нижче у вертикальній площині, руки не згинати. Повороти виконувати енергійно, вперед не нахилитися, на п'яти не сідати.

Енергійний мах, вперед не нахилитися. Дивитися вперед, утримувати рівновагу під час маху ногою дістати коліном скакалку, руки не опускати, тримати на рівні плечей. Прогнутися, безопорную ногу вище, тримати рівновагу. Скакалку натягувати вгору і в сторони. Зміна ніг по команді вчителя. При перенесенні скакалки через голову руки тримати максимально прямими (по можливості). Скакалку обертати кистями, спину тримати прямо, стрибки на носках.

### **Комплекс ЗРВ на гімнастичній стінці.**

1. В.п. – стоячи лицем до стінки, прямі руки на рейці на рівні грудей. 1 – 3 – три пружні нахили, прогнувшись; 4 – стійка на носках.

2. В.п. – те ж саме. 1 – зігнути руки; 2 – в. п.; 3 – нахил, прогнувшись; 4 – в. п.

3. В.п. – стоячи спиною до стінки. 1 – поворот направо до торкання руками рейки на рівні грудей; 2 – поворот наліво до торкання руками рейки на рівні грудей.

4. В.п. – стоячи лицем до стінки, права пряма нога на рейці на рівні поясу, руки на пояс. 1 – зігнути праву ногу; 2 – розігнути, в. п., 3 – нахил до правої із захватом її; 4 – в. п. Те ж саме, ліва на рейці.

5. В.п. – стоячи правим боком до стінки, права нога пряма на рейці на рівні поясу. 1 – 3 – три пружні нахили до лівої ноги; 4 – в. п.; 5 – 7 – три пружні нахили вправо, руки вгору; 8 – в. п. Те ж саме, стоячи лівим боком до стінки.
6. В.п. – стоячи лицем до стінки, права нога пряма на рейці на рівні поясу. 1 – 2 – два пружні нахили до лівої ноги; 3 – 4 – два пружні нахили до правої ноги; 5 – 6 – поворот наліво, упор, присівши на лівій нозі, права ззаду пряма на рейці; 7 – стійка на лівій нозі, права ззаду пряма на рейці; 8 – змінити в. п., стати лицем до стінки, ліва нога пряма на рейці. Те ж саме, починаючи до правої ноги.
7. В.п. – стоячи ноги нарізно, спиною до стінки, руки на рейці над головою. 1 – 4 – перехоплюючи рейки вниз, відходячи вперед – "міст", руки на першій рейці; 5 – 6 – рух у зворотному напрямку у в. п.
8. В.п. – вис спиною до стінки на останній рейці. 1 – 2 – підняти ноги вліво; 3 – 4 – підняти ноги вправо.
9. В.п. – стоячи лицем до стінки. За допомогою рук підняти на останню рейку. Перехоплюючи рейки вниз, повернутись у в. п.
10. В.п. – стоячи ноги нарізно, нахил тулуба вперед, торкаючись лопатками стінки, руки зворотнім хватом за рейку вище голови. 1 – поштовхом ніг вис, прогнувшись (вниз головою); 2 – 3 – тримати; 4 – в. п.
11. В.п. – стоячи правим боком до стінки, права рука на рейці на рівні поясу. 1 – мах лівою ногою вперед; 2 – в. п.; 3 – мах лівою в сторону; 4 – в. п.; 5 – 6 – зі поворотом направо на 90° в упор, стоячи, мах лівою назад; 7 – з поворотом наліво на 90°, мах лівою в сторону; 8 – поворот направо кругом у стійку лівим боком до стінки. Те саме з правої ноги.
12. В.п. – вис, стоячи лицем до стінки. Стрибки на 4–5 рейку на одній, двох ногах, не відпускаючи руками рейку.

## **ІХ. ПРИБЛИЗНИЙ КОНСПЕКТ УРОКУ**

Тема: «Стройові прийоми: повороти, перешикування в шеренги, колони на місці, в русі».

I. Освітні завдання:

1. Удосконалювати техніку стройових прийомів на місці, в русі.
2. Учити самостійному проведенню стройових прийомів на місці, комплексу ЗРВ.

3. Розвивати пізнавальну активність, увагу, мислення, ініціативу.

4. Навчити руховій грі.

II. Оздоровчі завдання:

1. Формувати правильну поставу.

2. Учити правильному диханню при виконанні вправ під час бігу, ЗРВ.

III. Виховні завдання:

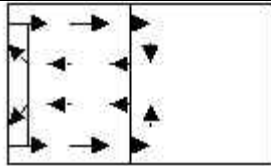
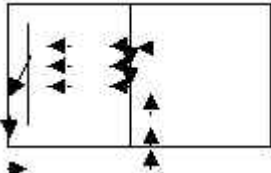
1. Виховувати вміння виконувати колективні дії.

2. Виховувати відчуття відповідальності за доручене завдання.

Інвентар: план-конспект уроку вчителя, картка з описом рухової гри, конспект комплексу ЗРВ учнів, набивні м'ячі 1,5 кг, невеликий м'яч.

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина	12–13 хв.	До початку занять підготувати м'ячі у встановленому місці. Відзначити відсутніх. По порядку номерів розрахуватися.
1	Побудова, вітання, повідомлення теми та завдань уроку.	1–2 хв.	Значення стройових прийомів, без яких неможлива успішна організація учнів на уроках фізичної культури. Вони забезпечують порядок і дисципліну на уроках, настроюють учнів з перших хвилин уроку на серйозне ставлення до роботи, формують правильну поставу, уміння погоджено виконувати колективні дії в строю.
2	Команда: «Рівняйся! Струнко!» на 1–2-ій розрахуйся!	10 сек.	
3	Стройові прийоми на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повороти ліворуч (праворуч), довкруги.</li> </ul> Перешиккування в 1–2 шеренги, колони.	5 хв.	Викликається один охочий провести стройові прийоми на місці або за абеткою. Стежити за термінологією, ритмом, чіткістю виконання. Підказувати.
4	Аналіз самостійного проведення стройових прийомів	1 хв.	Подякувати, відзначити помилки, над чим продовжити працювати.
5	Ходьба із завданням:		
	В.п. – звичайна ходьба 1 – ліва рука на пояс, 2 – права рука на пояс; 3 – ліва на плече, 4 – права на плече; 5 – ліва вгору пряма, 6 – права вгору пряма; 7 – ліва убік пряма, 8 – права убік пряма.	30 сек.	Стежити за поставою, голову тримати прямо, не сутулитися. Стежити за диханням.
	В.п. – руки за голову, ходьба на носках.	20 сек.	Лікті широко розвести в сторони, спина пряма, ноги прямі.
	В.п – руки на пояс, ходьба на п'ятах	20 сек.	Тримати рівняння в колоні, стежити за поставою, за диханням.
	В.п. – руки за спину, ходьба на зовнішній стороні стоп.	20 сек.	Голову тримати прямо, лікті широко розвернути в сторони, спина пряма. Профілактика плоскостопості.
	В.п. – руки за голову, в напівприсіді.	20 сек.	Спина пряма, лікті широко розгорнені в сторони. Стежити за диханням.
	«Звичайною ходьбою, руш!»	10 сек.	Відновлюємо дихання.

6	Біг із завданням		
	Звичайний біг в середньому темпі.	20 сек.	Рівняння в колоні, дотримувати дистанцію.
	Увага! 1-і (2-і) номери, вліво в 2 колони ставай! 1-і (2-і) номери в одну колону ставай!	20 сік	Стежити за диханням, рівняння в колонах.
	1-і (2-і) – біг з високим підніманням стегна, 2-і (1-і) – біг із за хльостом, гомілки назад.	20 сек.	Через 10 сек. міняються вправами по сигналу свистку.
	Увага! 1-і – біг спиною вперед, 2-і – звичайний біг.	20 сек.	Через 10 сек. міняються вправами. Стежити за дистанцією, не допускати зіткнень.
	Біг у протилежному напрямку. Варіанти: а) викликаються спочатку непарні номери №1, 3, 5, 7, 9, потім парні; б) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4 і т. д.; в) повторювати номери по 2 рази.	30 сек.	Викликається учень по порядкувому номеру в строю н-д: № 7, той, що вчиться під цим номером, вибігає з колони, розгортається і біжить у протилежному напрямі, порівнявшись з колоною встає на своє місце.
	Вправи в парах: 2-і номери вліво ставай! 1–2-і обличчям один до одного ставай! Руки на плечі один одному. Приставними стрибками – руш!	20 сек.	Дотримувати дистанцію, рівняння в колоні, не допускати зіткнень. Стежити за диханням.
7	Закінчили вправу, 2-і номери в одну колону ставай! Поступово переходимо на ходьбу. Відновлюємо дихання, руки через сторони вгору вдих, униз – видих.	20 сек.	Якщо дихання не відновилося, пройти ще один коло.
	По ходу руху беруть в праву руку набивний м'яч.	10 сек.	Вага м'яча 1,5 кг. Ніяких зайвих рухів з м'ячем.
II	Основна частина:	27–28 хв.	
	Перешиккування в 2 шеренги. Комплекс КРИЧУ з набивними м'ячами	6–8 хв.	Комплекс проводить учень (по черзі без підглядання в конспект, якщо недостатньо вправ, то даються рекомендації (він повинен знати комплекси напам'ять). Конспект заздалегідь перевіряється. По ходу проведення комплексу, виправляється термінологія команди, ритмічність.
	Побудова в одну шеренгу. Аналіз проведення комплексу. Оцінка.	2 хв.	Зауваження учнів, які неточності, помилки були допущені таким, що проводив комплекс, що сподобалося.
	Вдосконалення техніки стройових прийомів у русі: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повороти ліворуч, праворуч, довкруги.</li> <li>• Перешиккування в 1–2 шеренги, колони.</li> </ul>	5–6 хв.	Стежити за правильною поставою.

	Варіант ускладнених вправ <ul style="list-style-type: none"> <li>Перешиккування в шеренги: 1-ї (2-ї) номери вперед (назад) з поворотом ліворуч (праворуч або довкруги) ставай!</li> </ul>	3–4 хв.	Вправа розвиває увагу, мислення, уважність. Перешиккування на рахунок 1, 2, 3, 4, а поворот строго на другий рахунок – 1, 2, 3, 4. Стежити за рівнянням в строю, чітким виконанням вправи.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перешиккування в колони: 2-ї (1-ї) номери вліво (управо) з поворотом ліворуч (праворуч або довкруги) ставай!</li> <li>1-ї (2-ї) номери в одну, з поворотом праворуч (ліворуч, довкруги) ставай!</li> </ul>	3–4 хв.	Вправу розвиває увага, мислення, уважність. Перешиккування на рахунок 1, 2, 3, 4, а поворот строго на другий рахунок – 1, 2, 3, 4. Стежити за рівнянням в строю, чітким виконанням вправи.
	Вдосконалення техніки похідного, стройового кроку.	5 хв.	
1	Лад у дві колони: «В обхід ліворуч за направляючим – руш!»		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Через середину в дві колони – Руш!</li> <li>Клас! Ліворуч (праворуч) – руш!</li> <li>Клас! Довкруги!</li> </ul>	1 хв.	Дотримувати рівняння, дистанцію. Стежити за правильною поставою, кроком, ритмічністю, відмашкою рук.
	Противоходом ліворуч (праворуч) руш!		Виконують завдання в колонах по двоє.
	Через середину зала в колони по 2-а – руш! 1-ї ліворуч! 2-ї праворуч! Руш!	1 хв.	
	Через середину зала в колони по 3 (4, 5, 6) – руш! Клас! У колону по 1-у (2) в обхід ліворуч (праворуч) – руш!	1 хв.	
	У колони по двоє – похідним кроком – руш!	1 хв.	Рівняння в колонах, дистанцію тримати, стежити за поставою.
	Клас! Стройовим кроком – руш! Стройовим – ліворуч, праворуч, довкруги!	1–2 хв.	Чіткість рухів, правильна постава.
	Клас! Звичайним кроком в одну колону – руш!	10 сек.	Учні йдуть на первинне місце побудови.
	Рухома гра	4–5 хв.	Пояснення гри з ускладненим варіантом (замість імені викрикує порядковий номер учня). М'яч невеликого розміру, але не твердий. Гра закінчується по сигналу свистка.

III	Заключна частина	4–5 хв.	
	Шикування в одну шеренгу. Підведення підсумків. Оголосити і виставити оцінки. Д/з – скласти комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями.		Відзначити кращих учнів на уроці, звернути увагу на те, що вийшло на уроці, що не вийшло, над чим потрібно попрацювати.
	Організаційний вихід із спортивного залу.		

## Х. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Для удосконалення виконання порядкових вправ рекомендовано самотійно виконувати команди: «Ставай!», «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!», «Кроком руш!», «Коротше крок!», «Частіше крок», «Ріже крок». Повороти «Праворуч!», «Ліворуч!».

2. Для удосконалення ЗРВ учням необхідно самотійно виконувати вправи:

- на розвиток окремих рухових якостей і здібностей – сили, гнучкості, спритності, швидкості, координації, рівноваги, ритмічності і т. д.
- вправи для тренування дихання;
- вправи для формування вірної постави та своду стопи;
- виконувати вправи з предметами (гімнастична палка, резиновий м'яч, обруч, гантелі и т. д.);
- ЗРП на рифмовані строчки.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Борисенко А. Ф. Система фізичного виховання учнів початкових класів / А. Ф. Борисенко // Початкова школа. – 2001. – № 5. – 32 с.
3. Вільчковський Є. С. Фізичне виховання молодших школярів / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
5. Книга вчителя фізичної культури : довідково-метод. вид. / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
6. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Початкова школа. – 2002. – 112 с.
7. Петров П. К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе : учеб. пособие. – Ижевск : Из-во УдГУ, 1995. – 164 с.
8. Солодяников В. А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы : учеб. пособие / В. А. Солодяников. – СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 124 с.

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	3
I. Методика і технологія навчання у гімнастиці .....	4
II. Технологічна схема навчання гімнастичним вправам.....	6
III. Особливості методики проведення уроків фізичної культури в 1–4 класах .....	7
IV. Порядкові вправи, методика навчання у 1–4 класах .....	9
V. Класифікація загальнорозвивальних вправ, їх завдання при проведенні уроків у початковій школі .....	11
VI. Методика навчання загальнорозвивальним вправам молодших школярів.. .....	124
VII. Приблизні комплекси порядкових вправ для учнів 1–4 класів.....	124
VIII. Приблизні комплекси загальнорозвивальних вправ для учнів 1–4 класів .....	146
IX. Приблизний конспект уроку .....	20
X. Рекомендації щодо самостійної роботи .....	24
Список літератури .....	24



*Навчальне видання*

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПОРЯДКОВИМ  
ТА ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИМ ВПРАВАМ  
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури

У п о р я д н и к НІКОЛАЄВА Світлана Вікторівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *С. В. Ніколаєва*

Підписано до друку . 2011. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 1,39. Обл.-вид. арк. 1,25.  
Тираж 5 пр. Зам №

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002.

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.