

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

М. А. МАМЕШИНА, І. П. МАСЛЯК

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
НА ОСНОВІ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ

Методичний посібник для вчителів фізичної культури



Харків – 2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

М. А. МАМЕШИНА, І. П. МАСЛЯК

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
НА ОСНОВІ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ

Методичний посібник для вчителів фізичної культури

Харків – 2020

Рецензенти:

К. В. Мули, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор.

О. Е. Коломійцева, доцент кафедри фізичного виховання №1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Затверджено Вченою радою Харківської державної академії фізичної культури, протокол № 8 від 31 серпня 2020 р.

Мамешина М. А., Масляк І. П.

Диференціація змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти на основі моніторингу фізичного стану школярів : [Текст]: метод. посіб. Харків: ХДАФК, 2020. 112 с.

У методичному посібнику представлено педагогічні аспекти реалізації програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання з урахуванням фізичного стану учнів середніх класів. Запропоновано процедуру проведення моніторингу фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, розподілу їх на типологічні групи; описано структуру програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання; надано орієнтовна схема уроку фізичної культури за авторською програмою. Посібник містить приклади фізичних вправ та модифікованих рухливих ігор, спрямовані на поліпшення функціонального стану основних систем організму та рівня розвитку фізичних якостей.

Методичний посібник призначено для вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, здобувачів вищої освіти галузі Освіта.

ВСТУП	5
1. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ЕФЕКТИВНОГО ВПЛИВУ НА СТАН ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ	7
2. МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	11
2.1 Процедура проведення моніторингу рівня фізичного здоров'я	11
2.2 Процедура визначення рівня фізичної підготовленості	13
2.3 Процедура розподілу учнів на типологічні підгрупи	18
3. ПРОГРАМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	20
4. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ	35
4.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на покращення функціонування серцево-судинної системи	35
4.2 Рухливі ігри, спрямовані на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи	39
5. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ	43
5.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на підвищення функціонального стану системи дихання	43
5.2 Рухливі ігри, спрямовані на підвищення функціональних можливостей дихальної системи	49
6. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	52
6.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток швидкісних здібностей	52
6.2 Рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкісних здібностей	54

7. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	58
7.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток силових здібностей	58
7.2 Рухливі ігри, спрямовані на розвиток силових здібностей	64
8. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	69
8.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток координаційних здібностей	69
8.2 Рухливі ігри, спрямовані на розвиток координаційних здібностей	74
9. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ	79
9.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток гнучкості	79
9.2 Рухливі ігри, спрямовані на розвиток гнучкості	84
10. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	87
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	95
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальною проблемою сьогодення є дефіцит рухової активності учнівської молоді, яка обумовлена специфікою освітнього процесу в сучасних закладах освіти.

Малорухливий спосіб життя сучасних учнів пов'язаний зі збільшенням розумового навантаження; зниженням зацікавленості школярів до занять фізичними вправами; неоправданим звільненням дітей від уроків фізичної культури, що призводить до збільшення кількості школярів які мають різні відхилення у стані здоров'я [6, 7, 13, 15].

Відомо, що головним та найбільш ефективним чинником всебічного та гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання. Однак, провідні фахівці зазначають, що традиційна система фізичного виховання в закладах середньої освіти, не в повній мірі відповідає сучасним вимогам. Так, зміст освітнього процесу здебільшого наповнено загальноприйнятими видами навчального матеріалу [4]; уроки фізичної культури проводяться за стандартною схемою [17]; ключовим критерієм оцінювання навчальних досягнень є результати виконання орієнтовних навчальних нормативів [5], а все це не сприяє залученню учнів до активного та здорового способу життя.

Тому, концепція модернізації фізичної освіти передбачає впровадження новітніх технологій організації та реалізації освітнього процесу з фізичного виховання у навчальних закладах різного профілю, що сприятимуть підвищенню рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів різного віку [11, 35].

Одним із пріоритетних напрямків оптимізації процесу фізичного виховання, фахівці вважають диференційований підхід, який передбачає визначення інформативних критеріїв для розподілу учнів одного класу на різномірні типологічні групи та корегування змісту навчального матеріалу у відповідності до індивідуальних можливостей кожного школяра.

Науково-методичний простір містить чимало авторських доробок, присвячених застосуванню диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей різного віку з урахуванням фізичного розвитку; соматотипу; психофізіологічних особливостей; типологічних особливостей та рухового віку; рухової підготовленості тощо.

Ми, в свою чергу, пропонуємо авторську програму диференціації змісту навчальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та застосування спеціально дібраних вправ, що впливають на функціональні системи та розвиток фізичних якостей школярів середніх класів.

Розроблена програма може використовуватися в освітньо-виховному процесі, самостійній та корекційній руховій діяльності для підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та зацікавленості заняттями фізичною культурою учнів.

Запропонована схема уроку фізичної культури за авторською програмою дозволить вчителю досягти оптимальних умов організації рухової діяльності цілого класу: диференціювати фізичне навантаження; здійснювати індивідуальний підхід до кожного учня; сформувати навички самостійного виконання рухових дій; активізувати самостійну діяльність учнів; підвищити інтерес до занять фізичною культурою.

1. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ЕФЕКТИВНОГО ВПЛИВУ НА СТАН ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ

Провідні фахівці фізичного виховання засвідчують, що дефіцит рухової активності призводить до погіршення фізичного здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості підростаючого покоління, особливо дітей шкільного віку. Провідне місце у розв'язанні зазначеної проблеми, вони підводять фізичній культурі та зауважують, що доцільне планування освітнього процесу і раціональна організація занять фізичними вправами сприяє підвищенню функціонального стану організму. Тому, для всебічно розвинутої особистості, фізичне виховання має особливо велике значення [1, 3, 27, 30, 31].

Однак, представники науки та практики зазначають, що проблему збереження здоров'я та підвищення фізичної підготовленості учнівської молоді в межах традиційних підходів до системи фізичного виховання, в повному обсязі вирішити складно. Тому, виникає потреба пошуку новітніх технологій вдосконалення фізичного виховання в закладах повної загальної середньої освіти [8, 14, 16, 32, 33, 34].

Одним із перспективних напрямів оптимізації процесу фізичного виховання дітей різного віку є застосування технологій диференційованого навчання.

Під *технологією диференційованого навчання* розуміють сукупність організаційних рішень, засобів та методів диференційованого навчання, що охоплює визначену частину освітнього процесу.

Диференційоване навчання – це форма організації освітнього процесу, що передбачає роботу з групою учнів, яка сформована з урахуванням наявності у них будь-яких значущих для навчального процесу загальних якостей.

Диференційований підхід – це специфічний підхід до кожної сформованої групи учнів з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

Аналіз сучасних технологій модернізації системи фізичного виховання в закладах освіти, виявив чимало робіт, де реалізація диференційованого підходу здійснюється з урахуванням різноманітних критеріїв: фізичного розвитку; соматотипу; фізичного здоров'я; кліматичних умов проживання; фізичної підготовленості тощо.

Так, впроваджуючи в процес фізичного виховання дошкільників методику диференціації рухливих ігор засобами інформаційних технологій, А. Є. Подоляка [19] відмічає її позитивний вплив на рівень фізичного здоров'я та рухової підготовленості дітей дошкільного віку.

О. В. Скалій [26] зауважує, що застосування комп'ютерної технології диференціації процесу фізичного виховання школярів молодших класів, сприяє більш ефективному оволодінню навичками плавання та підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів 7–8 років.

Програму підвищення фізичної підготовленості, з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей та складових соматичного здоров'я підлітків різних соматотипів, пропонує Р. В. Арламовський [2] та переконливо доводить, що застосування диференційованого підходу до дозування фізичних навантажень з урахуванням вікових особливостей розвитку підлітків різних соматотипів, сприяє підвищенню рівня функціональних резервів організму та фізичної підготовленості.

Т. А. Бублей, Т. М. Редько [10], впроваджуючи диференційований підхід у фізичне виховання школярів спеціальної медичної групи основної школи з урахуванням відхилень у стані здоров'я, зазначають, що запропонована модель управління процесом диференційованого навчання фізичним вправам, створює оптимальні умови для успішного оволодіння руховими вміннями і навичками та ефективно впливає на показники психофізичного стану учнів 5–9-х класів з різними нозологіями.

Методику диференційованого підходу до розподілу часу фізичного навантаження вибіркової спрямованості на розвиток рухових здібностей підлітків, залежно від темпів біологічного розвитку, пропонує

А. М. Сітовський [25]. При цьому автор вимічає, що позитивна динаміка показників кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності та фізичної підготовленості учнів 7-х класів, підтверджує її ефективність.

Для учнів старшої школи І. Боднар, М. Стефанишин [9], пропонують диференціювання нормативів фізичної підготовленості з урахуванням психоемоційного стану. Автори зауважують, що диференціювання нормативів фізичної підготовленості дає можливість покращити не тільки показники психоемоційного стану школярів, а і підвищити мотивацію до навчальних досягнень; збільшити кількість учнів з високим рівнем самопочуття та зменшити кількість школярів з високим рівнем тривожності.

В. В. Стадник [28], впроваджуючи диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять з фізичного виховання студентів вимічає, що запропонована авторська методика позитивно впливає на рівень розвитку професійно значущих психофізіологічних функцій студентів.

Узагальнюючи дані наукової літератури, ми дійшли висновку, що сучасна система фізичного виховання в закладах освіти потребує реальних та ефективних змін. Безперечно це стосується і шкільної освіти через низку об'єктивних причин: погіршення стану здоров'я молодого покоління; зниження рухової активності дітей продовж навчального періоду в школі; низький рівень рухової підготовленості учнів тощо.

Для впровадження дієвих змін педагогам, насамперед, слід відійти від традиційних форм фізичного виховання та типових видів рухової діяльності. Оскільки основною формою фізичного виховання у закладах середньої освіти є урок, то його організація, змістове наповнення та проведення повинні відповідати сучасним вимогам і сприяти всебічному розвитку, збереженню здоров'я та вихованню творчої особистості.

Тому, на наш погляд, необхідна розробка новітніх технологій побудови процесу фізичного виховання, безпосередньо в закладах середньої освіти, які не потребують значних матеріальних затрат, застосування нестандартного спортивного обладнання та є простими і зручними у використанні. Цим

параметрам у повній мірі відповідає запропонована нами програма диференційної змісту навчальних занять із врахуванням індивідуальних особливостей учнів.

2. МОНИТОРИНГ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Під педагогічним моніторингом розуміють – тривале систематичне спостереження за будь-яким об'єктом педагогічного процесу, результатом якого є обґрунтування управлінських рішень, з метою його покращення.

Моніторинг фізичного здоров'я та фізичної підготовленості є перспективним напрямом у розробці оздоровчих технологій фізичного виховання школярів, а отримана інформація дозволяє індивідуалізувати процес фізичного виховання та оцінити його оздоровчу спрямованість.

Пропонується алгоритм проведення моніторингу фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів, що надає можливість вчителю визначити індивідуальні особливості розвитку кожного учня; здійснювати цільове планування навчального матеріалу з урахуванням їх індивідуальних можливостей та постійний контроль за навчальними досягненнями; вдосконалювати існуючі форми організації занять. В свою чергу, інформування школярів про результати моніторингу (свої недоліки, особисті досягнення у порівнянні з нормами фізичного розвитку, динаміку змін отриманих показників тощо), стимулюватиме учнів до осмисленого та відповідного прагнення покращити своє здоров'я та фізичну підготовленість.

2.1 Процедура проведення моніторингу рівня фізичного здоров'я

Для визначення рівня фізичного здоров'я, рекомендується застосувати метод експрес-оцінки, який запропонували С. Д. Поляков зі співавторами [20]. Даний метод, дозволяє оцінити індивідуальні антропометричні показники та функціональні параметри, на підґрунті яких коректувати, вдосконалювати фізичний розвиток та стан здоров'я школярів.

Кількісна оцінка фізичного здоров'я визначається за п'ятьма індексами: ваго-зростовий індекс Кетле 2, індекс Робінсона, індекс Скібінського, індекс Шаповалової, індекс толерантності до стандартного фізичного навантаження Руфф'є.

Для обчислення зазначених індексів визначаються наступні показники: довжина та маса тіла; життєва ємність легень (ЖЄЛ); артеріальний тиск (АТ); час затримки дихання на звичайному вдиху (проба Штанге); частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після дозованого фізичного навантаження (30 глибоких присідань за 45 с); кількість підйомів тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 60 с (КП).

Після вимірювання зазначених показників здійснюється обчислення усіх індексів:

- ваго-зростовий індекс Кетле 2, що характеризує ступінь гармонічності фізичного розвитку і будови тіла, розраховується за формулою

$$= \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{довжина тіла}^2 \text{ (м}^2\text{)}}$$

- індекс Робінсона, що характеризує стан регуляції серцево-судинної системи, розраховується за формулою

$$= \frac{\text{ЧСС (уд/хв)} \times \text{АТ}_{\text{сист}} \text{ (мм рт.ст)}}{100}$$

- індекс Скібінського, що характеризує функціональні можливості системи дихання, стійкості організму до гіпоксії і вольові якості,

розраховується за формулою =
$$\frac{\text{ЖЄЛ (мл)} \times \text{проба Штанге (с)}}{\text{ЧСС (уд/хв)}}$$

- індекс Шаповалової, що характеризує розвиток сили, швидкості і швидкісної витривалості м'язів спини та черевного пресу, розраховується за

формулою =
$$\frac{\text{маса тіла (з)}}{\text{довжина тіла (см)}} \times \frac{\text{КП}}{60}$$
, де КП – кількість підйомів за 60 с

- індекс Руфф'є – ступінь реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження, розраховується за формулою
$$= \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10},$$
 де P_1 – ЧСС за 15 с в спокої, P_2 – ЧСС за перші 15 с відразу після навантаження (30 присідань за 45 с), P_3 – ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Отримані, після обчислювання індексів, результати оцінюються в балах за наведеними таблицями (Додаток А, табл. А.1 – А.5).

За визначеними оцінками розраховується загальна сума балів, яка і визначає рівень фізичного здоров'я. Так, високий рівень фізичного здоров'я відповідає 23–25 балам; вище за середній – 19–20 балам; середній – 14–18 балам; нижче за середній – 10–13 балам; низький – 5–9 балам (Додаток А, табл. А.6).

2.2 Процедура визначення рівня фізичної підготовленості

Для визначення рівня фізичної підготовленості пропонуються рухові тести Л. П. Сергієнка [22, 23, 24] та В. А. Романенка [21].

2.1. Для визначення рівня розвитку *швидкісних здібностей* рекомендуються:

- «Естафетний» тест – хват падаючої гімнастичної палиці (см), що характеризує рівень прояву швидкості одиночного руху та зорово-моторної реакції.

Методика. Перед виконанням тесту учень приймає вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці впрямлені. Вчитель бере градуйовану (см) палицю за верхній кінець так, щоб нульова позначка була на рівні нижнього краю долоні досліджуваного. Потім без команди випускає палицю з рук, а учень повинен якомога швидше зловити її.

Результатом є відстань від нульової відмітки до нижнього краю долоні (см).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.1).

- *Теплінг-тест 10 с (кількість рухів)* – характеризує рівень прояву частоти рухів;

Методика. Учень виконує біг на місці продовж 10 с з підніманням стегна до натягнутого на рівні поясу гумового джгута.

Результатом є кількість торкань джгута однією ногою. Результат подвоюється (кількість разів).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.2.).

- *Біг на 60 м (с)* – характеризує комплексний прояв швидкісних здібностей.

Методика. За командою «На старт!» учні стають на стартову лінію в положення низького старту. За командою «Руш!», якомога швидше, долають дистанцію 60 м, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом є час, зафіксований після подолання фінішної лінії (с).

Отримані дані порівнюються з оціночною шкалою (Додаток Б, табл. Б.3).

2.2. Для визначення рівня розвитку *координаційних здібностей* пропонуються наступні рухові тести:

- *Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)* – характеризує рівень прояву здібності до підтримки статичної рівноваги;

Методика. Учень набуває стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на пояс, голова прямо. Таке положення учасник тестування намагається утримати якомога довше.

Результатом є час утримання статичної пози з відкритими очима (с).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.4).

- *«Десять вісімок» (тест Копилова) (с)* – характеризує рівень прояву здібності до координованості рухів;

Методика. Учень приймає вихідне положення нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Руш!» максимально швидко виконує м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. М'яч передається з руки в руку.

Результатом є час виконання десяти «вісімок» (с).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.5).

- *Метання малого м'яча на дальність із положення сидячи, ноги парітно (м)* – характеризує рівень прояву здібності до регуляції просторових та динамічних параметрів рухів;

Методика. Учень приймає вихідне положення, сидячи обличчям у напрямку метання, середньою частиною таза на обмежувальній лінії, ноги парітно, м'яч в одній руці друга вільна. За командою «Руш!» виконує метання м'яча із-за голови ведучою рукою.

Результатом є відстань від позначки на старті до позначки приземлення м'яча (м).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б табл. Б.).

- *Ритмічне постукування руками (кількість циклів)* – характеризує ступінь прояву здібності до відчуття ритму;

Методика. Учень сідає на стілець, долоні рук кладе на стіл. Вчитель пропонує повторити такі рухи: лівою долонею виконати два легких постукування по столу, потім в аналогічному ритмі після виконання навхрестного руху рук необхідно виконати два постукування по столу правою долонею. Після цього права рука торкається чола і повертається у вихідне положення.

Результатом є кількість повних циклів рухів, виконаних за 20 с.

Отримані результати оцінюються наступним чином:

- 15–12 циклів – 5 балів;
- 11–8 циклів – 4 бали;
- 7–5 циклів – 3 бали;
- 4–1 циклів – 2 бали.

- *Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)* – характеризує ступінь прояву здібності до орієнтування в просторі;

Методика. Учень стає за лінією кидка спиною до цілі. Вчителем пропонується завдання – виконати кидок м'яч над головою або над плечем без зорового контролю і попасти у ціль, що знаходиться на відстані 2 м (гімнастичний мат на якому по середині розташований гімнастичний обруч, в обручі – набивний м'яч).

Результатом є сума балів за попадання: в мат – 1 бал; в дугу гімнастичного обруча – 2 бала; між обручем і набивним м'ячем – 3 бали; у набивний м'яч – 4 бала.

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.7).

2.3. Для визначення рівня розвитку *силових здібностей* пропонуються наступні рухові тести:

- *Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)* – визначає рівень розвитку сили м'язів рук;

Методика. Учень приймає положення упор лежачи, руки випрямлені та розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються у підлогу. За командою «Руш!» учень починає ритмічно з повною амплітудою згинати та розгинати руки.

Результатом є кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу (кількість разів).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.8).

- *Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)* – відображає розвиток сили м'язів черевного пресу;

Методика. Учень з вихідного положення лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінах, ступні зафіксовані, за командою «Руш!» виконує піднімання тулуба в сід до кута 90° і опускає його у вихідне положення.

Результатом є кількість правильно виконаних підйомів тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.9).

- *Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)* – відображає розвиток сили м'язів ніг.

Методика. Учень стає на лінію старту. За командою «Руш!» учасник тестування виконує три стрибки на одній нозі з просуванням вперед.

Результатом є відстань від старту до п'яти в момент приземлення (м).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.10).

2.4. Для визначення рівня розвитку *гнучкості* рекомендовано:

- *Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)* – характеризує рухливість хребетного стовпа;

Методика. Учень сідає на підлогу так, щоб його п'яти торкалися лінії. Відстань між п'ятами дорівнює 20 см. За сигналом учень плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг в колінах, намагається дотягнутися якомога далі. Положення максимального нахилу учасник тестування утримує 2 секунди, фіксуючи палиці на сантиметровій розмітці.

Результатом є відстань від п'яти до кінчиків пальців (см).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.11).

- *Викрут прямих рук назад і вперед (см)* – характеризує рухливість плечових суглобів;

Методика. Учень приймає в. п. – гімнастична палка вниз, хватом зверху і виконує викрут назад-вперед прямими руками. При виконанні викруту учень повинен намагатися розводити руки на мінімальну відстань.

Результатом є відстань між правою та лівою кистями (без врахування ширини плечей) (см).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.12).

- *Поперечний шпагат (см)* – характеризує рухливість кульшових суглобів.

Методика. Учень самостійно виконує поперечний шпагат.

Результатом є відстань від пахової області до підлоги (см).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.13).

2.5. Для визначення рівня розвитку *витривалості* пропонується наступний руховий тест:

- *Стрибки з прогином (максимальна кількість разів).*

Методика. Учень приймає вихідне положення – упор присівши (стопи розведені, пальці рук спираються на підлогу). За командою «Руш!» учасник тестування виконує стрибки вгору на двох ногах. В заключній фазі стрибка виконує прогин тулуба. Руки махом догори супроводжують рухи. Після приземлення досліджуваний приймає вихідне положення. Стрибки виконуються без паузи один за одним.

Результатом є загальна кількість правильно виконаних стрибків (кількість разів).

Отримані дані оцінюються за шкалою (Додаток Б, табл. Б.14).

За визначеними оцінками розраховується загальна сума балів, яка і характеризує загальний рівень фізичної підготовленості.

Високий рівень фізичної підготовленості (за 5-бальною шкалою) відповідає оцінці «5» балів; вище за середній – оцінці «4» бала; середній – оцінці «3» бали; нижче за середній – оцінці «2» бала; низький – оцінці «1» бал.

2.3 Процедура розподілу учнів на типологічні підгрупи

На основі отриманих даних, для диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання необхідно розподілити учнів однієї вікової групи на чотири типологічні підгрупи (А, Б, В, Г) з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Формування груп здійснюється наступним чином:

- до першої підгрупи (А) слід спрямувати учнів, які мають низькі або нижчі за середні оцінки індексу Робінсона (1 бал або 2 бала), що свідчить про недостатні функціональні можливості серцево-судинної системи;

- до другої підгрупи (Б) – учнів, які мають низькі або нижчі за середні оцінки індексу Скібінського (1 бал або 2 бала), що вказує на недостатні функціональні можливості системи дихання та зниження стійкості організму до гіпоксії;

- до третьої підгрупи (В) – учнів з низьким або нижчим за середній рівнем розвитку сили та швидкісних здібностей (1 бал або 2 бала);

- до четвертої підгрупи (Г) – учнів з низьким або нижчим за середній рівнем розвитку координаційних здібностей та гнучкості (1 бал або 2 бала).

Якщо учень має однакові низькі оцінки за індексами (Робінсона або Скібінського) та рівнем розвитку фізичних якостей, то при розподілі дітей по підгрупах, пріоритет слід віддавати показникам, які характеризують функціональний стан основних систем організму.

Учнів, які мають низькі показники розвитку витривалості, слід спрямувати до підгруп з низьким рівнем функціонального стану серцево-судинної або дихальної системи (до підгрупи А або Б), в залежності від того з якими показниками (індексу Робінсона або індексу Скібінського) були гірші результати.

На основі зазначеного та враховуючи показники фізичного здоров'я і фізичної підготовленості, для оптимізації шкільної фізичної освіти та всебічного гармонійного розвитку школярів середніх класів, ми пропонуємо впроваджувати в освітньо-виховний процес програму диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання.

3. ПРОГРАМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

У результаті проведеного аналізу плануючої документації та педагогічного спостереження, визначено, що в процесі фізичного виховання школярі здебільшого опановують навички ігрових видів спорту та легкої атлетики; при плануванні навчального матеріалу враховується вік, стать та розподіл учнів на медичні груп; організація уроків залишається типовою.

Тому, назрілим питанням підвищення ефективності освітньо-виховного процесу є пошук новітніх та нетрадиційних підходів до організації уроків фізичної культури в закладах середньої освіти та доповнення їх змісту спеціально спрямованими вправами, що сприятимуть підвищенню функціональних можливостей основних систем організму та рівня розвитку фізичних якостей школярів з урахуванням індивідуальних можливостей учнів.

Виходячи з цієї концепції, розроблено програму диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів.

Запропоновані нововведення передбачають:

- корекцію змістовного наповнення уроків на підставі диференціації навчального матеріалу з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів;
- вдосконалення організації уроку фізичної культури;
- розроблення комплексів фізичних вправ, спеціально спрямованих на підвищення функціонального стану основних систем організму та фізичної підготовленості учнів;
- корекцію змісту календарного планування;
- вдосконалення системи контролю та оцінювання результатів навчальної діяльності;

- формування у вчителів фізичної культури навичок застосування інновацій в процесі фізичного виховання;
- підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою та формування самостійних навичок виконання фізичних вправ.

Авторську програму розроблено згідно основних положень навчальної програми «Фізична культура у 5–9 класах» [18].

Принциповою відмінністю програми є диференціація засобів навчання на уроках фізичної культури з учнями одного віку і статі, з урахуванням їх рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Програма складається з трьох компонентів: теоретико-методичного, змістового та прикладного (Рис. 1).

Теоретико-методичний компонент містить мету, завдання та принципи навчання.

Мета програми – полягає у орієнтуванні змісту навчального процесу на формування всебічного розвитку особистості, яка здатна застосовувати засоби фізичного виховання для зміцнення фізичного здоров'я, усвідомленого прагнення до ведення здорового способу життя, підвищення рухової активності та захисних можливостей організму до несприятливих факторів.

Для досягнення поставленої мети розв'язуються наступні *завдання*:

1. Підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів.
2. Покращення розумової та фізичної працездатності.
3. Підвищення функціонального стану основних систем організму.
4. Формування стійкої мотивації і навичок до систематичного та самостійного виконання фізичних вправ.
5. Формування знань щодо впливу фізичних вправ на основні системи організму.
6. Забезпечення оптимального рухового режиму.



Рис. 1. Структура програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання

Організація освітнього процесу за програмою здійснюється з урахуванням основних методичних принципів навчання та побудови занять:

1. Принцип свідомості та активності реалізовується за рахунок свідомого ставлення до занять та творчої активності учнів, чому сприяє формування знань про позитивний вплив фізичних вправ на організм; надання можливості здійснювати самооцінку, самоаналіз і самоконтроль за виконанням рухових дій; виконання нетипових вправ; систематична підсумкова оцінка результатів та підохочення до покращення індивідуальних досягнень.

2. Принцип наочності реалізовується з урахуванням здатності дітей підліткового віку до сприйняття, не тільки безпосереднього показу вправ, а і використання методу опосередкованої наочності, який передбачає застосування індивідуальних карток-завдань із зазначеними вправами, методичними вказівками та дозуванням.

3. Реалізація принципу доступності та індивідуалізації здійснюється з урахуванням міри складності педагогічних завдань, віку, статі, рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Розроблені спеціальні рухові завдання є достатньо простими та відомими, що дає змогу учням швидко їх освоїти, але і мають певні труднощі, що сприяє мобілізації резервних можливостей організму.

4. Принцип систематичності передбачає багаторазове повторення одних і тих самих вправ в окремому уроці та самих уроків продовж визначених періодів; варіативність засобів і навантажень; безперервне і послідовне застосування педагогічних прийомів організації навчальної діяльності учнів.

5. Принцип прогресування тренуючих дій, передбачає цілеспрямоване підвищення параметрів обсягу та інтенсивності фізичного навантаження в процесі фізичного виховання. Реалізовується цей принцип за рахунок оновлення, різноманітності та ускладнення вправ, вихідних положень,

величини фізичного навантаження (кількості повторень, темпу, інтенсивності, кількості підходів).

6. Принцип вікової адекватності педагогічного впливу реалізується з урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму в різних вікових періодах.

Змістовий компонент програми містить два розділи: основний та варіативний (Рис. 1).

Зміст основного розділу відповідає вимогам навчальної програми з фізичної культури та містить інваріантний та варіативний складник.

Інваріантний складник включає:

- теоретико-методичні знання;
- загальну фізичну підготовку.

Зміст варіативного складника заклад освіти формує самостійно із представлених модулів навчальної програми «Фізична культура у 5–9 класах». Критеріями добору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні та шкільні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів.

На початку навчального року шкільним методичним об'єднанням затверджується вибір та розподіл варіативних модулів (легка атлетика, волейбол, баскетбол, футбол та інші).

В основу *варіативного розділу* змістового компоненту програми покладена внутрішньокласова диференціація, оскільки в одному класі є учні з різними індивідуальними можливостями.

Визначення індивідуальних особливостей надає можливість розподілити клас на однорідні підгрупи, адаптувати зміст варіативного розділу програми відповідно до типологічних особливостей; дібрати адекватні завдання для кожної групи.

Змістове наповнення варіативного розділу поділяється на два блоки:

1 блок – вправи для зміцнення фізичного здоров'я, який містить комплекси фізичних вправ та рухливі ігри спрямовані, на:

- покращення функціонального стану серцево-судинної системи;
- підвищення функціональних можливостей дихальної системи,

2 блок – вправи для фізичної підготовки. Містить комплекси фізичних вправ та рухливі ігри спрямовані, на:

- ✓ підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей та сили;
- ✓ підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Прикладний компонент розкриває специфіку організації освітньої діяльності на уроках фізичної культури та етапи реалізації розробленого програмного матеріалу варіативного розділу.

Структура уроків є типовою, але практична реалізація розробленого змісту варіативного розділу має деякі особливості (Табл. 1).

Так, *підготовча частина уроку* спрямована на розв'язання загальноприйнятих завдань, містить теоретико-методичні знання, вправи загального фізичного розвитку, що передбачені програмою для цього класу до кожного варіативного модуля.

Тривалість скорочується до 10 хв за допомогою раціональної організації учнів, потокового виконання загальнорозвивальних вправ та підвищення їх інтенсивності.

Основна частина уроку містить навчальний матеріал двох типів (основного та варіативного).

1 тип – основний. Містить рухові дії навчального варіативного модуля, які передбачають освоєння та закріплення навичок технічної та техніко-тактичної підготовки. Тривалість 10–15 хвилин.

2 тип – варіативний. Містить специфічні рухові дії, спеціально дібрані для кожної, раніше сформованої типологічної підгрупи (А, Б, В, Г). Тривалість 10–15 хвилин.

На початку основної частини учні виконують рухові дії запланованого варіативного модуля, тобто розв'язуються завдання освоєння та закріплення навичок технічної та техніко-тактичної підготовки. Тривалість 10–15 хвилин.

Орієнтовна схема уроку фізичної культури за авторською програмою

№ з/п	Зміст уроку	Тривалість	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	1. Теоретичні відомості. 2. Стройові вправи. 3. Різновиди ходьби та бігу. 4. Загальнорозвивальні вправи.	10 хв.	Методичні вказівки щодо виконання фізичних вправ, дозування, організаційні питання
Основна частина	<p><i>1 тип – основний:</i> рухові дії навчального варіативного модуля, які передбачають освоєння та закріплення навичок технічної та техніко-тактичної підготовки.</p> <p><i>2 тип – варіативний:</i> специфічні рухові дії спеціально дібрані для кожної, раніш сформованої типологічної підгрупи (А, Б, В, Г).</p> <p>Після вирішення основних завдань учні поділяються на 4 типологічні підгрупи (А, Б, В, Г).</p> <p><i>Підгрупа А</i> – виконує вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи.</p> <p><i>Підгрупа Б</i> – виконує вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей дихальної системи.</p>	<p>10–15 хв.</p> <p>10–15 хв.</p> <p>Визначається кількість повторень, тривалість та інтенсивність виконання вправ</p>	<p>Методичні вказівки, виправлення рухових помилок.</p> <p>Організаційні аспекти: учні отримують індивідуальні картки завдання і розходяться до визначених місць занять.</p> <p>Проводиться контроль ЧСС</p>

Основна частина	<p>Підгрупа В – виконує вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей та сили.</p> <p>Підгрупа Г – виконує вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та гнучкості.</p>		
Заключна частина	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичні вправи та ігри низької інтенсивності, спрямовані на відновлення організму. 2. Підведення підсумків. 3. Надання домашнього завдання. 	3–5 хв.	<p>Організаційні аспекти:</p> <ul style="list-style-type: none"> виявлення основних помилок; визначення найкращих учнів; надання диференційованого домашнього завдання

Друга половина основної частини містить специфічні рухові дії, спеціально дібрані для кожної, раніше сформованої типологічної підгрупи (А, Б, В, Г). Тривалість 10–15 хвилин.

Після виконання вправ основного навчального матеріалу, за 10–15 хв до завершення основної частини уроку учнів слід розподілити на 4 типологічні підгрупи (А, Б, В, Г). Місця для занять фізичними вправами та необхідний спортивний інвентар заздалегідь підготувати відповідно до правил техніки безпеки на уроках фізичної культури. Кожна підгрупа отримує індивідуальні завдання – навчальні картки із зазначеними вправами, послідовністю їх виконання, дозуванням, методичними вказівками. Так,

❖ учні підгрупи А – виконують вправи, спрямовані на поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи (Дивись Розділ 4).

Комплекси фізичних вправ містять базові рухи кардіотренування КросФіту – «BURPEE» («Берні» – перехід із положення стоячи в положення лежачи); «WALKING LUNGES» (ходьба випадами); стрибки вгору, стрибки через скакалку (одинарні, подвійні та потрійні); аеробні вправи (швидка та дозована ходьба, швидкий біг). Кількість повторень та інтенсивність виконання фізичних вправ змінюється поступово. Вправи виконуються в аеробному режимі, інтенсивність не перевищує 60–70%, частота серцевих скорочень не перевищує 170–180 уд·хв⁻¹.

❖ учні підгрупи Б – виконують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей системи дихання (Дивись Розділ 5).

Для цього використовуються вправи, які сприяють формуванню навичок правильного дихання, на зміцнення міжреберних м'язів та м'язів черевного пресу; дихальні вправи з акцентом на глибокий вдих та форсований видих, із затримкою дихання; вправи дихальної гімнастики А. М. Стрельнікової [29] – «Долоні», «Обійми плечі», «Повороти голови», «Вуха» тощо. За нормою ЧД становить 16–20 цик хв⁻¹, а відношення частоти дихання до ЧСС становить 1:4.

❖ учні підгрупи В – виконують вправи, спрямовані на розвиток швидкісних здібностей та сили (Дивись Розділи 6–7).

Для розвитку швидкісних здібностей використовуються спеціальні легкоатлетичні вправи: імітаційні бігові вправи на місці; випади; стрибкові вправи; біг по відміткам, біг з різних вихідних положень. Вправи виконуються в середньому та швидкому темпі, тривалість вправи не перевищує 10 с; інтервал відпочинку в середньому становить 1–2 хв, що забезпечує відносно повне відновлення організму.

Для розвитку сили пропонуються вправи з подоланням маси власного тіла та обтяженнями (набивні м'ячі 1–2 кг); швидкісно-силові вправи (серійні стрибки з різних вихідних положень, стрибки з розбігу на задану відстань та ін.). Вправи виконуються у помірному, середньому та швидкому темпі (темі підвищували поступово) з використанням неграничних обтяжень (1, 2, 3 кг);

кількість повторень «до відмови», у 2–3 підходи; інтервал відпочинку між серіями становить від 1 до 3 хв; виконання силових вправ поєднується з правильним диханням.

❖ учні підгрупи Г – виконують вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та гнучкості (Дивись Розділи 8–9).

Для розвитку координаційних здібностей використовуються вправи різної спрямованості: складнокоординовані почергові рухи руками та ногами, у різній площині; стрибки з обертами на 90°, 180°, 360°; парні вправи з гімнастичною палицею (балансування палицею, перекидання палиці або двох палиць партнеру); вправи у рівновазі (утримання різних положень); ритмічна ходьба з одинарними та подвійними оплесками та ін.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей слід дотримуватися наступних методичних прийомів: темп виконання змінювати поступово – повільний, прискорений, максимальний; виконання вправ під музичний супровід різного темпу; зміна напрямку рухів та вихідних положень; виконання вправ з обмеженням або виключенням зорового контролю, ведучою та неведучою рукою або ногою; інтервал відпочинку становить від 1 до 2–3 хв (відносно повне відновлення організму), при тривалому – активний відпочинок, короткочасному – пасивний.

Для розвитку гнучкості використовуються вправи, спрямовані на розвиток рухливості хребта (нахили зі захватом, пружні нахили з різних шкідливих положень); кульшових суглобів (махи, випади, напівшпагат та ін.) та плечових суглобів (скручування та викручування, вправи з гімнастичною палицею, колові рухи руками). Застосовуються, як динамічні так і статичні вправи, з дотриманням наступних методичних прийомів: фіксація окремих частин тіла триває від 6 до 20 с; для хлопців кількість повторень становить від 30 до 60 разів, для дівчат – від 15 до 55; вправи виконуються у 2–3

підходи, з кількістю повторень 8–12 разів; інтервал відпочинку становить 15–20 с і заповнюється вправами на розслаблення.

Спочатку, в процесі уроків, слід застосовувати груповий метод організації, що забезпечує можливість учням кожної окремої типологічної підгрупи, засвоїти запропоновані комплекси фізичних вправ, а вчителю надати пояснення про особливості впливу фізичних вправ на організм, методичні вказівки з урахуванням їх індивідуальних особливостей; виправити помилки; здійснити контроль фізичного навантаження.

У подальшому, після освоєння запропонованих вправ, використовується індивідуально-груповий метод організації учнів, що сприяє формуванню навичок самостійного виконання фізичних вправ, активізації самостійної діяльності учнів.

До розроблених комплексів фізичних вправ увійшли модифіковані рухливі ігри, які дібрані з урахуванням основних організаційних аспектів:

1. Рациональне розміщення ігрових команд у залі, з урахуванням вимог техніки безпеки.

2. Вибір помічників. До керування та суддівства ігор слід залучати всіх учнів по черзі, що сприяє формуванню навичок взаємоаналізу, самоуправління та взаємодопомоги.

Загальне керівництво ігровою діяльністю здійснює вчитель: пильно слідкує за діями учнів; за потреби корегує помилки та надає методичні вказівки; регулює фізичне навантаження та підводить підсумки.

Так, пропонуються рухливі ігри, з переважним спрямуванням на розвиток: серцево-судинної системи («Стрибок за стрибком», «Рибак і дві рибки» та ін.); дихальної системи («Дунемо раз!», «Велика кулька», «Кулько, лети!» та ін.); швидкісних здібностей («Фігурний стрій», «Займи своє місце!», «Швидкий номер» тощо); сили («Передача м'яча», «Естафета зі стрибками», «Кидок назустріч»); координаційних здібностей («Музична колона», «Зіткнення долонями», «Точний поворот» та ін.); гнучкості («Міст і кішка», «Добігти та пролізти», «Передав – біжи!»). Використання рухливих

ігор сприяє підвищенню емоційного стану, інтересу до виконання рухових завдань, розвитку розумових здібностей та уваги учнів.

Заключна частина уроку містить вправи, спрямовані на відновлення організму; підводяться підсумки та надається домашнє завдання (диференційоване домашнє завдання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів). Тривалість становить 3–5 хв.

Навантаження змінюється поступово, відповідно до віку, статі та індивідуальних можливостей учнів.

У процесі уроку навантаження регулюється за рахунок:

- зміни кількості повторень;
- кількості часу, затраченого на виконання рухової дії;
- інтенсивності виконання;
- тривалості та характеру відпочинку.

При проведенні рухливих ігор навантаження регулюється за рахунок:

- кількості перешкод, ваги предметів, кількості предметів;
- збільшення або зменшення кількості повторень;
- збільшення або зменшення кількості гравців;
- збільшення або зменшення загального часу гри.

Практична реалізація, розробленого програмного матеріалу *варіативного розділу*, здійснюється відповідно до періодизації фізичної підготовки учнів середніх класів, яку запропоновували Т. Круцевич, С. Трачук, А. Нападій [12].

Згідно навчальної програми, уроки фізичної культури проводять три рази на тиждень, продовж 35 тижнів, загальна кількість становить 105 уроків. Так, навчальний рік поділено на періоди: втягувальний, підготовчий, основний, перехідний (Табл. 2).

1. Втягувальний період. Тривалість становить – 4 тижні.

В основній частині уроку (з 1 по 12 урок) здійснюється освоєння комплексів фізичних вправ розробленого варіативного типу, формування знань про особливості впливу фізичних вправ на організм, виправляються

Структура річного циклу реалізації програмового матеріалу варіативного типу

Навчальний рік							
Семестри	I семестр				II семестр		
Періоди підготовки	Втягувальний	Підготовчий	Основний	Перехідний	Підготовчий	Основний	Перехідний
Місяць	Вересень	Жовтень	Жовтень, листопад, грудень	1–9 січня	з 10 по 31 січня	Лютий, березень, квітень, травень	Червень, липень, серпень
Тривалість	4 тижні	3 тижні	9 тижнів	Канікули	3 тижні	16 тижнів	Канікули
Кількість уроків	12	9	27		9	48	
Основна мета	Освоїти комплекси фізичних вправ та сприяти адаптації організму до фізичного навантаження	Забезпечити спрямовану підготовку учнів до ефективного виконання завдань в основному періоді	Сприяти підвищенню рівня функціональної та рухової підготовленості	Підтримати досягнутий рівень функціональної та рухової підготовленості	Забезпечити спрямовану підготовку учнів до ефективного виконання завдань в основному періоді	Сприяти підвищенню рівня функціональної та рухової підготовленості	Підтримати досягнутий рівень функціональної та рухової підготовленості
Об'єм та інтенсивність	Кіль-сть повторень – 6-8 разів; 1-2 серії; інтенсивність – 30-45%; ЧСС – 110-130 уд·хв ⁻¹	Кіль-сть повторень – 8-12 разів; 1-2 серії; інтенсивність - 50-65%; ЧСС – 140-160 уд·хв ⁻¹	Кіль-сть повторень – 16-20 разів; 2-4 серії; інтенсивність – 65-75%; ЧСС до 170-180 уд·хв ⁻¹	Виконання домашніх завдань з індивідуально визначеним дозуванням	Кіль-сть повторень – 8-12 разів; 1-2 серії; інтенсивність - 50-65%; ЧСС – 140-160 уд·хв ⁻¹	Кіль-сть повторень – 16-20 разів; 2-4 серії; інтенсивність – 65-75%; ЧСС до 170-180 уд·хв ⁻¹	Виконання домашніх завдань з індивідуально визначеним дозуванням

рухові помилки та надаються методичні вказівки з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

З метою забезпечення адаптації організму до фізичного навантаження кількість повторень становить від 6 до 8 разів; 1–2 серії; інтенсивність – 30–40% від мах ЧСС; ЧСС – до 110–130 уд·хв⁻¹.

2. *Підготовчий період.* У першому та другому семестрі тривалість становить по 3 тижні (з 13 по 21 та з 49 по 57 урок відповідно).

В основній частині уроків фізичні вправи розробленого варіативного типу виконуються з помірним навантаженням – ЧСС – до 140–160 уд·хв⁻¹. З метою поступового підведення учнів до ефективного виконання рухових завдань в основному періоді, об'єм та інтенсивність навантаження збільшується поступово: кількість повторень – 8–12 разів; 1–2 серії; інтенсивність – 50–65% від мах ЧСС.

3. *Основний період.* У першому семестрі тривалість – 9 тижнів (з 22 по 48 урок), у другому – 16 тижнів (з 58 по 105 урок).

Змістове наповнення основної частини уроків, у цьому періоді, спрямовано на підвищення функціонального стану основних систем організму та фізичної підготовленості учнів.

Передбачено виконання спеціальних рухових дій «варіативного типу» (розроблених комплексів фізичних вправ) зі значним навантаженням – ЧСС до 170–180 уд·хв⁻¹. Фізичне навантаження змінюється за рахунок подальшого підвищення інтенсивності 65–75% від мах ЧСС та кількості повторень – 16–20 разів.

4. *Перехідний період* припадає на зимові та літні канікули.

Для підтримки досягнутого рівня функціональної та фізичної підготовленості, запропоновані комплекси спеціально спрямованих вправ вводяться в систему самостійних занять та надаються в якості домашніх завдань.

Контроль фізичного навантаження здійснюється за суб'єктивними показниками (збліднення або почервоніння шкіри, підвищене потовиділення, порушення точності рухів та ін.), а також за показниками частоти серцевих скорочень, яке вимірюється до початку уроку, наприкінці кожної її частини та через 2–3 хв. після завершення уроку. Максимальна ЧСС після навантаження повинна перевищувати показник, який визначається за формулою Карвонена $220 - \text{вік (років)} = \text{показник норми}$.

Для обліку ефективності програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання здійснюється поточний, поетапний та підсумковий контроль.

Для більш свідомого ставлення учнів до виконання рухових завдань підвищення їх інтересу до уроків фізичної культури, наприкінці навчального року, при виставленні підсумкової оцінки, нараховуються додаткові бали за покращення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Фізичні вправи та рухливі ігри розробленого варіативного розділу вводяться у зміст позаурочних форм рухової активності: самостійні заняття (групові та індивідуальні); організовані індивідуальні заняття з розвитку фізичних якостей та корекції функціонального стану основних систем організму; домашні завдання.

Запропонована програма надає можливість звільнити вчителя від повторних пояснень, багаторазового показу, при цьому дозволяючи диференціювати завдання, фізичне навантаження, підвищити інтерес до виконання фізичних вправ, більше уваги приділяти індивідуальній роботі учнями і продуктивніше розв'язувати основні завдання фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я учнів та підвищення їх фізичної підготовленості.

4. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

4. 1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на покращення функціонування серцево-судинної системи

Комплекс № 1. Фізичні вправи без предметів

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед.

1. На вдиху, широкий випад правою вперед.
2. На видиху, в. п.
- 3–4. Теж саме, лівою.

Кількість повторень 15–20 раз.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1. На вдиху, випад лівою назад.
2. На видиху, в. п.
3. На вдиху, теж саме правою.
4. На видиху, в. п.

Кількість повторень 10–15 раз.

3. В. п. – теж саме.

1. На вдиху, присід на правій, ліву вперед.
2. На видиху, в. п.

Кількість підходів від 2 до 5, в кожному підході кількість повторень по 5 раз.

4. В. п. – упор лежачи.

1. На вдиху, підтягнути коліно до груді.
2. На видиху, в. п.
3. На вдиху, теж саме лівою.

4. На видиху, в. п.

Кількість повторень 10–15 разів кожною ногою.

5. В. п. – стійка ноги нарізно.

1. На вдиху, присід, руки вперед.

2. На видиху, стрибок вгору, руки вгору.

Вправа виконується без зупинок. Тривалість вправи 20–30 секунд.

6. В. п. – упор присівши.

1. На вдиху, поштовхом упор лежачи.

2. На видиху, зігнути руки.

3. На видиху, розігнути руки.

4. На видиху, поштовхом упор присівши.

5. На вдиху, стрибок в гору, з оплеском руками над головою.

6. На видиху, в. п.

Кількість повторень 6–8 раз. Вправа виконується безперервно.

8. В. п. – упор присівши.

1. Стрибок вгору, руки вгору.

2. В. п.

Кількість підходів змінювати поступово від 1 до 4. Кількість повторень в кожному підході максимальна.

8. Стрибки через скакалку.

Кількість стрибків в одному підході збільшувати поступово: 20, 30, 40, 50 раз

Кількість підходів становить від 2 до 5.

Комплексу № 2. Фізичні вправи з гімнастичною лавою

1. В. п. – о. с. обличчям до лави.

1. На вдиху, шаг лівою на лаву, праву назад, руки вгору.

2. Видих, в. п.

3. На вдиху, теж саме, правою.

4. Видих, в. п.

2 підходи. Кількість повторень 10–15 раз.

3. В. п. – руки за голову обличчям до лави.

1. На вдиху, шаг правою на лаву.
2. На видиху, шаг лівою на лаву.
3. На вдиху, шаг правою вперед (на підлогу).
4. На видиху, шаг лівою вперед (на підлогу).
- 5–8. Теж з рухом назад.

Кількість повторень 2–4 рази. Темп збільшувати поступово: повільний, середній, швидкий. (дихання довільне).

4. В. п. – о. с. лівим боком до лави.

1. На вдиху, шаг лівою на лаву, руки вгору.
2. На видиху, шаг правою на лаву, руки вперед.
3. На вдиху, шаг лівою ліворуч (на підлогу), руки в сторони.
4. На видиху, приставити праву, руки вниз.
- 5–8. Теж саме праворуч.

Кількість повторень 6–8 раз (дихання не затримувати).

5. В. п. – руки на пояс лівим боком до лави.

1. На вдиху, шаг лівою на лаву (ногу випрямити).
2. На видиху, шаг правою на підлогу.
- 3–4. Теж саме.

Кількість повторень 4–6 раз.

6. В. п. – о. с. праворуч на відстані 0,5–0,7 м.

1. Стрибок через лаву.
2. Стрибком в. п.

Кількість підходів 2–4. Кількість повторень в кожному підході 10–15 раз.

7. В. п. – руки на пояс обличчям до лави.

1. Стрибок через лаву.

2. Стрибок поворот кругом.
3. Стрибок через лаву.
4. Стрибок поворот кругом.

Кількість підходів 2–4. Кількість повторень в кожному підході 10–15 раз.

8. В. п. – о. с. обличчям до лави.

1. Упор присівши, руки на лаву.
2. Поштовхом двома упор лежачи.
3. Упор присівши.
4. В. п.

Кількість підходів 2–4. Кількість повторень в кожному підході 10–15 раз.

Комплекс № 3. Циклічні вправи

1. Стрибки через скакалку: 10 стрибків на двох; 10 на правій та лівій.

Темп виконання 130–140 стрибків за хвилину, дихання не затримувати.

Відпочинок 30 с.

2. Ходьба на місці: звичайна ходьба, навшпиньках, з високим підніманням стегна. *На кожний другий шаг вдих, на третій – видих.*

Кожен вид ходьби виконувати по 30 с. Інтервал відпочинку 15–20 с.

3. Дозована ходьба на 500 м: 100 м прискорено, 100 м повільно і т. д.

Відпочинок 1 хв., відновлення дихання.

4. Дозована ходьба на 600 м: 200 м прискорено, 200 м повільно; 100 м прискорено, 100 м повільно.

Інтервал відпочинку 2 хв., відновлення дихання.

5. Прискорена ходьба на 500 м за 5 хв.

Інтервал відпочинку 2 хв., відновлення дихання.

6. Прискорена ходьба на 800 м за 7 хв.

Інтервал відпочинку 3 хв., відновлення дихання.

Продовж виконання фізичних вправ необхідно здійснювати контроль частоти серцевих скорочень. За нормою – 120–150 уд/хв¹.

4.2 Рузльні ігри, спрямовані на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи

«Салки з м'ячем»

Підготовка. Учні шикуються в одну шеренгу. Вибирається ведучий.

Двом або трьом учням роздаються м'ячі.

Зміст гри. За сигналом учні розбігаються, а ведучий повинен наздогнати і «осилити» тільки тих гравців, у яких в руках м'яч. В процесі гри гравці можуть передавати м'яч друг другу. Гравець, який не встиг передати м'яч і його «осилили», стає ведучим.

Правила. 1. М'яч необхідно передавати з рук в руки або перекидати.

Варіант ускладнення гри. 1. Розмір м'яча можна змінювати (баскетбольний, волейбольний, малий м'яч). 2. Кількість м'ячів можна збільшувати. 3. Ведучих може бути 2 або 3.

«Веселі перегони»

Підготовка. Учні розподіляються на 2–4 команди, які шикуються в колонну по одному на лінії старту. На відстані 10 м, від стартової лінії, кладуть баскетбольний м'яч (1 етап), через наступні 10 м ставлять прапорець (2 етап). Першим номерам роздаються скакалки.

Зміст гри. За сигналом перші номери, стрибками через скакалку на двох ногах, проходять 1-й етап. Біля баскетбольного м'яча кладуть скакалку, беруть його і виконуючи ведення м'яча добігають до прапорця (2-етап). Оббігають прапорець, вертаються на межу 1-го етапу, кладуть м'яч і беруть скакалку, потім бігом повертаються до своїх команд і передають її наступному гравцю і т. д. Перемагає та команда, яка виконала завдання правильно і швидко.

Правила. 1. Скакалку та м'яч необхідно класти (кидати не можна). 2. Стрибати через скакалку тільки визначеним способом.

Варіант ускладнення гри. 1. Кількість етапів можна збільшувати. 2. Стрибати через скакалку на одній (правій або лівій). 3. Ведення м'яча виконувати різними способами.

«Стрибок за стрибком»

Підготовка. Гравці розподіляються на дві команди. Команди шикуються в колону по два за стартовою лінією. Кожна пара отримує скакалку (складену в двоє), натягує її і тримає на висоті 50–60 см. Відстань між парами, становить 0,5 м.

Зміст гри. За сигналом перша пара, кожної команди, кладе скакалку на підлогу, потім обидва гравця біжать в кінець колони і починають послідовно переплигувати через усі скакалки. Після закінчення стрибків, пари стають на своє місце і беруть скакалку в руки. Як тільки, перша пара підняла скакалку, друга пара кладе свою скакалку, перестрибує через першу, біжить в кінець колони і починає перестрибувати через всі скакалки до свого місця. Таким чином, завдання виконують всі гравці. Остання пара, повернувшись на своє місце, піднімає скакалку вгору, що вказує на закінчення гри. Виграє та команда, яка закінчила груп правильно і швидко.

Правила. 1. Скакалку треба класти на підлогу (не кидати), тримати її на одному рівні. 2. Стрибки виконувати поштвухом двома ногами. 3. Скакалку опускати не можна. 4. За порушення правил команді нараховується штрафне очко.

Варіант ускладнення гри. 1. Відстань між парами можна зменшувати, а висоту, на якій утримують скакалку – збільшувати.

«Рибак і дві рибки»

Підготовка. Гравці розташовуються у два кола (гравці у парі становляться один за одним, ті, що позаду тримають перших за талію

«рибки»). Обриється ведучий – «рибак», він стає в центрі кола і тримає в руках мотузку або скакалку.

Зміст гри. За сигналом «рибак» починає обертати мотузку під ногами гравців, які підстрибують, намагаючись не зачепити «вудку». Виграє та пара «рибок», яку «рибак» не піймав.

Правила. 1. Пари повинні підстрибувати одночасно поштвухом двома ногами. 2. «Рибак» може обертати «вудку» змінюючи напрямом. 3. Після того, як «рибак» піймав 3–4 «рибки» його міняють.

Варіант ускладнення гри. 1. «Рибак» тримає дві «вудки». 2. В центрі кола можуть стояти два «рибака».

«Ривок за м'ячем»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди, які шикуються в одну шеренгу на протилежних сторонах зали. Кожна команда розраховується за порядком номерів, учні запам'ятовують свій порядковий номер. Вчитель з м'ячем в руках займає позицію по середині зали.

Зміст гри. Вчитель, одночасно підкидує м'яч вгору і називає порядковий номер. Гравці, номер яких був названий, біжать до м'яча, намагаючись якомога швидше його піймати. Той хто піймав м'яч приносить команді очко. Після цього, м'яч повертається керівнику, який назвавши інший номер кидає м'яч і т. д. Виграє та команда, яка набрала більшу кількість очок. Тривалість гри визначається часом.

Правила. 1. Вибігати з місця можна тільки після оголошення номеру. 2. Якщо, обидва гравця торкнулися м'яча одночасно, кожна команда отримує по одному очку.

«Весела естафета»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди. Кожна команда шикуються у дві колоні за стартовою лінією. Напроти кожної команди, на

відстані 15–20 м, розташовується стійка, а біля неї баскетбольний м'яч та скакалка.

Зміст гри. За сигналом учні парами добігають до своєї стійки. Один бере м'яч, інший скакалку. Повертаючись до своїх команд, один виконує ведення, інший стрибає через скакалку, передають естафету наступним і стають в кінець колони. Наступна пара гравців, виконуючи теж саме, наближається до відмітки, кладе м'яч та скакалку і бігом повертається до своєї команди і т. д. Виграє та команда, яка закінчила гру правильно і швидко.

Правила. 1. М'яч і скакалку слід передавати тільки в руки. 2. Вести м'яч і стрибати через скакалку можна різними способами.

Продовж виконання рухливих ігор необхідно здійснювати контроль частоти серцевих скорочень. За нормою – 150–170 уд/хв¹.

5. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

5.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на підвищення функціонального стану системи дихання

Комплекс № 1. Фізичні вправи, спрямовані на освоєння повного дихання

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1. Повний вдих.

2. Повільний видих через ніс. *Видихати повітря слід короткими потужними поштовхами. На один вдих, три короткі видихи.*

Кількість повторень 6–8 раз.

2. В. п. – теж саме.

Виконується переривистий вдих через ніс в 3–4 прийоми, тобто після кожного вдиху – невеликий видих, при цьому кожен наступний вдих повинен бути глибше попереднього. Коли вдих буде максимально повним, після затримання дихання виконується швидкий и потужний видих через рот.

Кількість повторень 8–12 раз.

3. В. п. – о. с.

1. Повний вдих через ніс, затримати дихання на 3–5 с.

2. Видих через рот зі звуком «с».

3. Повний вдих через ніс, затримати дихання на 3–5 с.

4. Видих ривками зі звуком «фу-фу-фу».

У кожному звуком «фу» втягувати і розслабляти живіт.

Кількість повторень 8–12 раз.

Фізичні вправи, спрямовані на закріплення повного дихання

4. В. п. – ліва вперед, руки вперед.

1. Вдих, перенести вагу тіла на ліву, руки в сторони.
2. Видих, перенести вагу тіла на праву, руки вперед.
- 3–4. Теж саме.

Кількість повторень 8–12 раз.

5. В. п. – стійка ноги нарізно.

1. Нахил вперед, руки на коліна – вдих.
2. Нахил назад, руки схресно до плечей – вдих.

Видих виконується між вдихами, тобто між нахилом вперед та назад.

Кількість повторень 8–12 раз.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки на пояс.

1. Глибокий вдих, вигнути спину.
2. Видих, в. п.
- 3–4. Теж саме.

Кількість повторень 6–8 раз.

7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спину в «замок».

1. Напрягти м'язи тулуба, нахил вперед – вдих.
- 2–3. Затримати дихання.
4. В. п., розслабити м'язи – видих.

Кількість повторень 6–8 раз.

8. Ходьба на місці: 3 кроки – вдих, 3 кроки – видих; 4 кроки – вдих, 4 кроки – видих; 2 кроки – вдих, 3 кроки – видих; 3 кроки – вдих, 5 кроків – видих.

Комплекс № 2.

1. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, права рука на грудях, ліва на животі (*права рука контролює грудне дихання, ліва черевне дихання*).

1. Повільний глибокий вдих через ніс.
2. Повільний видих, через рот.

3-4. Теж саме.

Кількість повторень 8-16 раз.

2. В. п. – лежачи на спині, руки вниз.

1. Руки вгору, повільний глибокий вдих через ніс.

2. Руки вниз, повільний видих через рот.

3-4. Теж саме.

Кількість повторень 8-16 раз.

3. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вниз.

1. Випрямити ноги, руки вгору, повільний вдих через ніс.

2. В. п., повільний видих через рот.

3-4. Теж саме.

Кількість повторень 8-16 раз.

4. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вниз, кисті в «замок».

1. Руки вгору, прогнутися – вдих.

2. Нахил тулуба вперед, видих.

3-4. Теж саме.

Кількість повторень 8-16 раз.

5. В. п. – о. с.

1. Руки вперед, пальці нарізно – вдих.

2-3. Утримування положення на вдиху.

4. В. п., видих.

Кількість повторень 8-16 раз.

6. В. п. – о. с.

1-2. 5 форсованих вдихів.

3-4. 5 форсованих видихів.

5-6. Затримання дихання на видиху.

7-8. Глибокий вдих.

9-10. Затримання дихання на вдиху.

11–12. Повний видих.

Кількість повторень 6–8 раз.

7. В. п. – руки на пояс.

1. Глибокий вдих.
2. Стрибок вперед, видих.
3. Глибокий вдих.
4. Стрибок назад, видих.

Кількість повторен–12 раз.

8. Біг на місці: на 4 кроки – вдих, на 4 кроки – видих; на 2 кроки – вдих, на 4 кроки – видих.

Комплексе № 3.

1. **«Подути на кульбабу».**

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вниз.

1–3. Глибокий вдих.

4. Шумний короткий видих – «подути на кульбабу».

Кількість повторень 8–16 раз.

2. **«Погаси свічку».**

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1–2. Звести плечі, активний вдих.

3–4. В. п., довгий повний видих.

Кількість повторень 8–16 раз.

3. **«Подули на молоко».**

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1–2. Глибокий вдих.

3–4. Долоні назовні, повний довгий видих – «подути на молоко».

Кількість повторень 8 – 12 раз.

4. «Долоні».

В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті вперед, долоні назовні.

1. Короткий шумний, активний вдих носом, пальці в кулак (*всі пальці впираються одночасно і з силою*).

2. Пасивний видих, розігнути пальці.

3-4. Теж саме.

Кількість повторень 8–12 раз.

5. «Обійми плечі».

В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми.

1. Короткий вдих, обійняти плечі руками (*руки рухаються паралельно*).

2. В. п., видих.

3-4. Теж саме.

При виконанні вправи, положення рук міняти не слід (права зверху або ліва).

Кількість повторень 8–12 раз.

6. «Повороти голови».

В. п. – вузька стійка ноги нарізно.

1. Поворот голови вправо з коротким шумним вдихом.

2. Без зупинки поворот голови ліво, з шумним і коротким вдихом.

3-4. Теж саме.

Вдих виконується між вдихами посередині (голова при цьому не рухається). Шийно не напружувати, тулуб нерухомий, плечі не повертаються відносно до голови.

Кількість повторень 8–12 раз.

7. «Пух».

1 варіант

В. п. – стійка ноги нарізно.

1. Нахил голови вправо, праве вухо до плеча – короткий шумний вдих носом.
2. В. п., видих.
3. Нахил голови вліво, ліве вухо до плеча – короткий шумний вдих носом.
4. В. п., видих.

Кількість повторень 8–12 раз.

2 варіант

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1. Нахил голови вправо, праве вухо до плеча – короткий шумний вдих носом.
2. Нахил голови вліво, ліве вухо до плеча – короткий шумний вдих носом.
- 3-4. Теж саме.

Видих необхідно виконувати між вдихами (по середині), але голова при цьому зупинятися не повинна.

Кількість повторень 8–12 раз.

8. В. п. – стійка ноги нарізно.

1. Руки в сторони, активний вдих.
2. Нахил тулуба вперед, руки вниз, пасивний видих.
3. Випрямитися, руки в сторони, вдих.
4. В. п., видих.

Кількість повторень 8–12 раз.

9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки схресно до плечей.

1. Руки в сторони, глибокий вдих.
2. В. п., повний видих.
- 3-4. Теж саме.

Кількість повторень 8–16 раз.

5.2 Рухливі ігри, спрямовані на підвищення функціональних можливостей дихальної системи

«Дуємо раз»

Підготовка. Діти розподіляються на 2–4 команди (в залежності від кількості учнів) і шикуються в колони по одному, за стартовою лінією. На відстані 8–10 м, перед командами виставляють орієнтир (кегли, набивні м'ячі тощо). Першим гравцям роздають м'ячі для пінпону.

Зміст гри. За сигналом перші гравці приймають положення упор стоячи на колінах, кладуть м'яч перед собою і дуючи на нього намагаються докотити його до відмітки. Докотивши м'яч до відмітки, гравці піднімають його і бігом повертаються до своїх команд, передають м'яч наступному і стають в кінець колони. Теж саме виконують другі, треті і т. д. Виграє та команда, яка перша закінчила гру.

Правила. 1. М'яч слід передавати тільки в руки (кидати не можна).

«Закинь кульку в кільце»

Підготовка. Гравці розподіляються на 2 команди, кожна команда шикуються по парах за стартовою лінією. На відстані 8–10 м від стартової лінії, перед кожною командою, розташовується обруч. Кожна пара отримує надуту повітряну кульку.

Зміст гри. За сигналом перша пара, кожної команди, дує на кульку і намагається задути її в обруч. Задувши кульку в обруч, пара гравців бігом повертається до своєї команди, передає естафету наступній парі і стають в кінець колони. Виграє та команда, яка перша закінчила гру.

Правила. 1. Торкатися руками кульки не можна. 2. Дути на кульку необхідно по черзі.

«Повітряні стрілки»

Підготовка. Гравці розподіляються на 2–4 команди (в залежності від кількості учнів) і шикуються в колони по одному за стартовою лінією. На відстані 1–1,5 м від стартової лінії окреслюється гранична лінія. Кожен гравець отримує порожній коробок сирників (на половину відкритий).

Зміст гри. За сигналом перші гравці приставляють коробок до рота і з силою дують, намагаючись задути його за граничну лінію. Виконавши завдання гравці стають в кінець колони. Завдання виконують всі гравці по черзі. Після закінчення гри підраховують кількість коробок, які знаходяться за лінією. Виграє та команда, яка задула більше коробок за лінію.

Правила. 1. Коробок руками кидати не можна.

«Велика кулька»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 рівні команди і шикуються в одну шеренгу одна напроти одної. Кожен учень отримує повітряну кульку.

Зміст гри. За 20 с гравці повинні надуть якомога більшу кульку. За першим сигналом гравці починають надувати кульку, за другим – закінчують. Виграє та команда, яка надула більше великих кульок.

Правила. 1. Починати надувати кульку можна тільки після сигналу. 2. Закінчувати надувати – також за сигналом.

«Кулько лети!»

Підготовка. Учні розподіляються по парах і стають обличчям один до одного. Кожна пара отримує надуту повітряну кульку.

Зміст гри. За сигналом кожна пара учнів, по черзі починає дути на кульку, намагаючись якомога довше утримати її у повітрі. Виграє та пара, яка довше утримала кульку у повітрі.

Правила. 1. Пара, яка втратила кульку (кулька торкнулася будь якої частини тіла або впала на підлогу) вибиває з гри.

«Швидше перенеси»

Підготовка. Гравці розподіляються на 2–4 команди (в залежності від кількості учнів) і шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. На відстані 10 м, від старту, розташовується перший гімнастичний обруч із двома м'ячами посередині (1-й етап); 15 м – 2-й гімнастичний обруч (2-й етап); 20 м – 3-й обруч (3-й етап).

Зміст гри. За сигналом перші гравці добігають до 1-го обруча, беруть один м'яч і бігом відносять його до 2-го обруча (кладуть м'яч); знову повертаються до 1-го, беруть другий м'яч і переносять його до 3-го обруча. Після цього, бігом повертаються до своїх команд, передавши естафету стають в кінець колони. Другі гравці добігають до 3-го обруча, беруть м'яч і бігом відносять його до 1-го обруча, повертаються до 2-го обруча, беруть другий м'яч і також відносять його до 1-го обруча. Виконавши завдання повертаються до своєї команди і т. д. Виграє команда, яка закінчила гру швидше.

Правила. 1. М'яч кидати не можна. 2. Слід починати біг, тільки після передачі естафети.

6. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

6.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток швидкісних здібностей

Комплекс № 1. Фізичні вправи без предметів

1. В. п. – лежачи на спині.

1. Підйом тулуба і ніг, руками торкнутися пальців ніг (ноги в колінах не згинати).

2. В. п.

3–4. Теж саме.

Кількість повторень 8–12 раз в середньому та швидкому темпі.

2. В. п. – лежачи на спині.

Імітація бігових рухів.

Кількість повторень: по 20 раз в середньому та швидкому темпі.

3. В. п. – стійка на лопатках.

Імітація бігових рухів в середньому та швидкому темпі.

Кількість повторень 20 раз. Відновлення дихання 15 с.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в суглобах під прямим кутом.

Імітація бігових рухів руками.

Кількість повторень: 2 серії, по 20 раз в середньому та швидкому темпі. Між серіями відпочинок 15–20 с.

5. В. п. – випад правою (лівою) вперед.

Зміна положення ніг стрибком.

Кількість повторень 8–12 раз.

6. В. п. – руки на пояс.

Виплигування на двох вгору. Виштовхуватися тільки стопами, ноги в колінах не згинати.

Кількість повторень 15–20 раз.

7. В. п. – руки зігнуті в ліктьових суглобах.

Стрибки на місці з підтягуванням стегон грудей.

Кількість повторень 8–10 раз.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед.

1–2. Руки в сторони, глибокий вдих.

3–4. В. п., повний видих.

Кількість повторень 10–12 раз.

Комплекс № 2. Бігові вправи на місці та в русі

1. Ходьба навшпиньках з високим підніманням стегна.

Поперемінна робота ніг і рук (як при виконанні бігу).

Кількість повторень: 2 серії по 10–12 раз в середньому та швидкому темпі.

2. В. п. – ліва вперед, п'ята біля носка правої, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні поясу.

Зміна ніг стрибками. Руки працюють як при виконанні бігу.

Кількість повторень: 2 серії по 10–12 раз в середньому та швидкому темпі.

3. Біг із захлестом гомілки на місці.

Кількість повторень: 2 серії по 10–12 раз в середньому та швидкому темпі.

4. Біг із захлестом гомілки на 5–10 м.

Кількість повторень: 2 серії по 10–12 раз в середньому та швидкому темпі.

Інтервал відпочинку між серіями 15–20 с.

5. Біг по прямій продовж 10 с з високим підніманням стегна.

Кількість повторень 2 рази в середньому та швидкому темпі.

6. Біг по відміткам (відмітки на відстані 180–200 см одна від одної).

Кількість повторень 2 рази в середньому та швидкому темпі. Інтервал відпочинку між повтореннями 15–20 с.

7. Біг на 20, 30 м за схемою: 3х20; 2х40.

Інтервал відпочинку між повтореннями 15–20 с.

Комплекс № 3. Бігові вправи

1. Біг на місці з високим підніманням стегна. Темп середній та максимальний.

Кількість повторень 2–3 рази.

2. Біг через предмети (гімнастичні палиці, скакалки). Початкова відстань між предметами 50 см. Поступово відстань між предметами слід скорочувати.

Кількість повторень 2 серії. Між серіями відпочинок 15–20 с.

3. Біг на 10–15 м із гімнастичною палицею. Гімнастична палиця ззаду хватом у ліктьових суглобах.

Кількість повторень 2 рази. Відпочинок 15 с.

4. Біг з ходу на 10 м.

Кількість повторень 2 рази. Відпочинок 15–20 с.

5. Старт «падінням» з в. п. стоячи навшпиньках з подоланням дистанції 10–15 м.

Кількість повторень 2 рази. Відпочинок 15–20 с.

6. Біг на 10–15 м з високого старту. Темп максимальний.

Кількість повторень 2 рази. Відпочинок 15 с.

7. Біг на 10–15 м з низького старту. Темп максимальний.

Кількість повторень 2 рази. Відпочинок 20 с.

8. Біг парами на 15 м. Темп максимальний.

Кількість повторень 2 рази. Відпочинок 20 с.

6.2 Рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкісних здібностей

«Фігурний стрій»

Підготовка. Учні розподіляються на дві або три команди (в залежності від кількості учнів), шикуються в одну шеренгу та розташовуються на майданчику так, щоб не заважати одна одній.

Зміст гри. За сигналом команди виконують фігурні шиккування: перша – шикуються у формі трикутника, друга – квадрату, третя – кола. Для кожної команди чітко визначається місце шиккування: одна шикуються у верхньому лівому куті, друга – у верхньому правому куті, третя – у центрі спортивного майданчика або зали. За сигналом вчителя учні займають своє місце, шикуючись у відповідні геометричні фігури. Виграє та команда, яка швидше і точніше виконує завдання.

Правила. 1. Бігти, до визначеного місця, необхідно не штовхаючись. 2. Геометричні фігури повинні бути правильної форми (трикутник та квадрат повинен бути мати прямі кути, коло – правильної форми).

«Команда швидконогих»

Підготовка. Гравці шикуються в 3–4 колони по одному, перед стартовою лінією. На відстані 10–15 м перед кожною командою окреслюють коло або кладуть обруч. Посередині кола або обруча розташовується кегля.

Зміст гри. За командою вчителя перші гравці біжать до своїх кіл або обручів, беруть кеглю, виконують постукування кеглею по підлозі три рази, повертаються назад, на стартовій лінії кладуть кеглю і швидко займають місце в кінці колони. Другі гравці беруть кеглю, бігом пересуваються до кола, виконують постукування кеглею по підлозі три рази, ставлять її у середину кола і повертається на стартову лінію. Потім, в тому ж порядку, виконують завдання інші гравці. Гравець який виконав завдання швидко і правильно отримує очко. Команда, яка отримала більшу кількість очок, перемагає.

Правила. 1. Постукування потрібно здійснювати чітко. 2. Кеглю не кидати, а ставити на підлогу. 3. Біг починається за командою вчителя. 4. За стартову лінію заступати не можна, за заступ команди нараховується штрафне очко.

Варіант ускладнення гри. 1. В коло кладуть два однакових предмета або пари (2 гімнастичні палиці або кеглі; палицю і кеглю). 2. Постукування

виконується кожним предметом по черзі. 3. Кількість постукувань можна збільшити (4–5 разів).

«Займи своє місце»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди. Команди шикуються в одну шеренгу напроти друг друга, по середній зали (майданчика). Проводиться розрахунок і учні запам'ятовують свій порядковий номер. Після цього вчитель подає команду «Кру-ГОМ!».

Зміст гри. Вчитель називає номер, учні, чий номер названий, бігом міняються місцями в протилежних шеренгах. Номери вчитель називає в різному порядку. Гра проводиться за часом.

Правила. 1. Учні правої шеренги виконують біг вправо, лівої – вліво. 2. Стрій порушувати не можна.

Варіант ускладнення гри. 1. Учні в шеренгах можуть стояти в різному порядку.

«Швидкий номер»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 або 3 команди (в залежності від кількості учнів), шикуються у 2 (3) колони по одному перед стартовою лінією. Проводиться розрахунок за порядковим номером, який учні запам'ятовують. Після цього, вчитель подає команду «Кру-ГОМ!». На відстані 20 м від старту розташовується орієнтир (набивний м'яч, стійка, кегля тощо).

Зміст гри. Вчитель називає номер, учні, за цим номером, повертаючись через ліве плече біжать до орієнтира, оббігають його і повертаються на своє місце. Виграє та команда, яка виконала завдання швидко і правильно.

Правила. 1. Повертатися треба тільки через ліве плече. 2. Орієнтир необхідно оббігати. 3. За порушення правил командам нараховується штрафні очко.

Варіанти ускладнення гри. 1. Учні в колонах можуть стояти в різному порядку.

«Швидка передача»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди рівні за кількістю гравців, а кожна команда розподіляється на дві рівні групи і шикуються на стартовій лінії в колону по одному, напроти друг друга. Гравцям обох команд, які починають першими видається естафетна паличка. Відстань між групами 20 м.

Зміст гри. За сигналом перші гравці біжать до своєї команди на протилежний бік, передають естафетну паличку і стають в кінець колони. Гравець який отримав естафетну паличку, в свою чергу, біжить до своєї половини команди та передає естафету і т. д. Виграє та команда, яка закінчила гру першою.

Правила. 1. Естафетну паличку слід передавати тільки в руки (кидати не можна). 2. За втрачену естафетну паличку нараховується штрафне очко.

«Швидкі та уважні»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди, стають у два кола – внутрішній (перша команда) та зовнішній (друга команда), обличчям до центру.

Зміст гри. За першим сигналом учні починають рухатися пристаним кроком в різні сторони (перша команда ліворуч; друга – праворуч). За другим сигналом гравці другої команди (зовнішнє коло) розбігаються по залі (майданчику), а гравці першої команди (внутрішнє коло) намагаються їх відловити і «осалити». Гра проводиться за часом. Після цього команди міняються місцями. Виграє та команда, яка за відведений час «осалила» більше гравців команди суперника.

Правила. 1. При бігу зштовхатися не можна. 2. Гравці, яких «осалили», відходять на лаву. 3. Тривалість гри поступово зменшується: 4 хв., 3 хв., 2 хв.

7. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛІВНІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

7.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток силових здібностей

Комплекс № 1. Фізичні вправи з набивним м'ячем (1, 2 кг)

1. В. п. – лежачи на спині, набивний м'яч вгору.

1–2. Ноги та м'яч вперед, захватити м'яч стопами.

3–4. Прийняти положення лежачи на спині, м'яч між стопами.

5–6. Ноги і руки вперед, взяти м'яч руками.

7–8. В. п.

Кількість повторень 8–12 раз.

2. В. п. – лежачи на спині, м'яч зажатий стопами.

1. Зігнути ноги в колінах.

2. М'яч в перед.

3. Зігнути ноги в колінах.

4. В. п.

Кількість повторень 8–12 раз.

3. В. п. – сід, м'яч зажатий стопами.

1–2. Сід кутом.

3–4. В. п.

Кількість повторень 8–12 раз.

4. В. п. – сід, м'яч зажатий стопами, руки на пояс.

1. Підняти ноги і покласти м'яч ліворуч.

2. В. п.

3. Теж саме праворуч.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

5. В. п. – лежачи на животі, м'яч зажатий стопами.

1. Зігнути ноги в колінах.
2. В. п.
- 3–4. Теж саме.

Кількість повторень 8–16 раз.

6. В. п. – м'яч на підлозі утримується стопами, руки на пояс.

1. Стрибок, не згинаючи ноги в колінах, підкинути м'яч вгору.
2. Піймати м'яч двома руками.
3. Нахил вперед, покласти м'яч.
4. В. п.

Кількість повторень 8–16 раз.

7. В. п. – м'яч вниз.

1. Підкинути м'яч вгору – стрибок з поворотом на 360° (ліворуч).
2. Піймати м'яч.
- 3–4. Теж саме праворуч.

Кількість повторень 6–8 раз.

8. В. п. – о. с.

- 1–2. Руки через сторони вгору – вдих.
- 3–4. В. п., видих.

Кількість повторень 8–12 раз.

Комплекс № 2. Фізичні вправи в парах з набивним м'ячем (1, 2 кг)

1. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного, м'яч внизу (у першого).

1. М'яч до грудей.
2. М'яч за голову.
3. М'яч до грудей.
4. Передача м'яча партнеру.
- 5–8. Теж саме партнер.

Кількість повторень 8–12 раз.

2. В. п. – перший – стоячи спиною до другого, м'яч вниз.

1. Перший – піднімаючи руки вгору, виконує кидок м'яча другому; другий – ловить м'яч.

2. Перший і другий поворот кругом.

3–4. Теж саме другий.

Кількість повторень 6–8 раз.

3. В. п. – теж саме.

1. Перший – з поворотом ліворуч або праворуч, виконує кидок м'яча з нитки другому; другий – ловить м'яч.

2. Перший і другий поворот кругом.

3–4. Теж саме другий.

Кількість повторень 6–8 раз.

4. В. п. – перший – лежачи на спині, м'яч на грудях, другий – стоїть біля голови першого.

1. Перший – випрямляючи руки вперед виконує кидок м'яча другому.

2. Другий – виконує кидок м'яча першому.

3–8. Теж саме.

9–12. Зміна партнерів.

13–20. Теж саме другий.

Кількість повторень 6–8 раз.

5. В. п. – перший – лежачи на спині, м'яч на грудях; другий – сід ноги нарізно, руки за голову.

1. Перший – сід, виконує кидок другому; другий – ловить м'яч.

2. Перший – сід ноги нарізно, руки за голову; другий – лягає, м'яч на грудях.

3–4. Теж з кидком м'яча другим.

Кількість повторень 6–8 раз.

6. В. п. – сід на п'ятках обличчям один до одного, м'яч на колінах у першого.

1. Перший – піднімаючись в стійку на колінах, виконує кидок м'яча другому, другий ловить.

2. В. п.

3–4. Теж саме другий.

Кількість повторень 6–8 раз.

7. В. п. – сід на п'ятках обличчям один до одного, м'яч за голову у першого.

1. Перший – піднімаючись в стійку на колінах, виконує кидок м'яча другому, другий ловить.

2. В. п.

3–4. Теж саме другий.

Кількість повторень 6–8 раз.

8. В. п. – сід на колінах.

1–2. Руки вгору, вдих.

3–4. В. п., видих.

Кількість повторень 6–8 раз.

Комплекс № 3. Фізичні вправи у гімнастичній стінці

1. В. п. – вис на гімнастичній стінці.

1. Ноги вперед.

2. Розвести ноги.

3. Ноги вперед.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

2. В. п. – теж саме.

1–2. Зігнути ноги, утримувати положення.

3–4. Ноги вперед, утримувати положення.

5–6. Розвести ноги, утримувати положення.

7–8. Ноги вперед, утримувати положення.

9–10. Зігнути ноги, утримувати положення.

11–12. В. п.

Кількість повторень 4–8 раз. Інтервал відпочинку 30 с.

3. В. п. – вис на гімнастичній стінці вузьким хватом.

1. Зігнути ноги.

2. В. п.

3. Зігнути ноги, коліна підтягнути до живота.

4. В. п.

Кількість повторень 4–6 раз. Інтервал відпочинку 30 с.

4. В. п. – вис присівши.

1. Випрямити ноги.

2. В. п.

3–4. Теж саме.

Кількість повторень 6–8 раз.

5. В. п. – теж саме.

1–3. Випрямити ноги в колінах, утримати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз. Інтервал відпочинку 30 с.

6. В. п. – вис стоячи.

1–4. Згинання та розгинання рук.

5–6. Згинання та розгинання ніг.

Кількість повторень 6–8 раз.

7. В. п. – вис на поперечині широким хватом, обличчям до стінки.

Підтягування на поперечині

Кількість повторень 6–8 раз. Після виконання вправи 30 с на відновлення.

8. В. п. – вис на поперечині вузьким хватом, обличчям на зовні.

Підтягування на поперечині.

Кількість повторень 6–12 раз.

9. В. п. – вузька стійка ноги нарізно.

1–2. Вдих, напругти м'язи рук та ніг.

3–4. Видих, розслабити м'язи.

Кількість повторень 6–8 раз.

Комплекс № 4. Швидкісно-силові вправи

1. В. п. – стійка на п'ятках, руки на пояс.

1–3. Перекатом, стійка навшпиньках, зафіксувати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

2. В. п. – стійка навшпиньках, руки на пояс.

1–3. Перекатом, стійка на п'ятках, руки вгору, зафіксувати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

3. В. п. – ліва вперед, з упором на п'яту, права на всій стопі ззаду, руки на пояс.

1–2. Перекатом перейти у в. п. – ліва на всю стопу, права навшпиньки, затримати положення.

3–4. Перекатом в. п., затримати положення.

Кількість повторень 6–8 раз.

4. Серійні стрибки з місця з різних вихідних положень:

а). В. п. – лицем вперед.

Кількість повторень 2–4 рази.

б). Правим і лівим боком.

Кількість повторень 2–4 рази.

в). В. п. – спиною.

Кількість повторень 2–4 рази.

г). З обертанням праворуч і ліворуч на 180° та 360°.

Кількість повторень 2–4 рази. Тривалість відпочинку 30 с.

5. Стрибки з розбігу способом «зігнувши ноги» на задану відстань: на 300 см, 330 см, 360 см (хлопці); 250 см, 270 см, 290 см (дівчата).

Кількість повторень 2–4 рази.

6. Стрибки з розбігу способом «зігнувши ноги» з завданням:

Виконувати стрибки на 10–20 см менше, ніж 300 см, 320 см, 360 см (хлопці); 250 см, 270 см, 290 см (дівчата) відповідно.

Кількість повторень 2–4 рази.

7. В. п. – вузька стійка ноги нарізно.

1. Піднятися навшпиньки, руки вгору.

2. Повільно, не напружуючи м'язи, в. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

7.2 Рухливі ігри, спрямовані на розвиток силових здібностей

«Затягни у коло»

Підготовка. На майданчику окреслюється два кола. Учні поділяються на дві команди, міцно тримаючись за руки стають із зовнішньої сторони кола на відстані одного кроку.

Зміст гри. За першим сигналом вчителя учні починають рухатися приставним кроком правим або лівим боком, міцно тримаючись за руки. За другим сигналом – зупиняються та намагаються втягнути в коло, тих учнів, що стоять поряд. Тому хто заходить в коло, нараховується штрафне очко. Виграє гравець з меншою кількістю штрафних очок.

Правила. Неможна в ході гри роз'єднувати руки та штовхати ліктями один одного.

Варіанти ускладнення гри.

1. Кола можуть бути подвійні. У внутрішньому колі стоять дівчата, а у зовнішньому – хлопці.

2. Способи пересування можна змінювати: стрибками на двох, на одній нозі; біг схресно, спиною вперед тощо.

«Передача м'яча»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 або 4 команди (в залежності від кількості учнів). Команди шикуються за стартовою лінією, в колону по одному на відстані півкроку один від одного. Перші гравці тримають набивні м'ячі.

Зміст гри. За сигналом, перший гравець, повертаючись через ліве плече, передає м'яч другому. Другий гравець, повертаючись через праве плече, передає м'яч третьому і так далі. Коли останній гравець отримує м'яч, він перебігає у начало колони і стає перед першим гравцем. Гра продовжується поки перший гравець не займе своє початкове місце. Виграє та команда, яка виконала завдання правильно та швидко.

Правила. 1. М'яч потрібно передавати з рук в руки (кидати не можна). 2. Гравці повинні правильно повертатися (1-й – через ліве плече, 2-й – праве, 3-й – ліве і т. д.). 3. Сходити з місця не можна. 4. Команда, яка втратила м'яч або неправильно виконала повертання, отримує штрафне очко.

2 варіант гри.

Підготовка. Шикуння учнів теж саме. Вихідне положення в колонах змінюється. Гра проводиться з в. п. – сід, ноги нарізно, на відстані 0,5 м один від одного.

Зміст гри. Передачу набивного м'яча учні виконують наступним чином: перший гравець, нахилиючись назад передає м'яч другому і т. д. Останній номер отримавши м'яч, встає і біжить в начало колони, сідає і виконує передачу. Виграє та команда, яка закінчила гру перша.

Правила. 1. Передача виконується прямими руками, з рук в руки (кидати не можна). 2. Команда, яка втратила м'яч або неправильно виконала передачу, отримує штрафне очко.

«Естафета зі стрибками»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 або 3 команди (залежно від кількості учнів в класі) та шикуються у колони за стартовою лінією. Перші гравці тримають гімнастичні палиці. На відстані 12–15 м розташовується набивний м'яч (кегля).

Зміст гри. За сигналом перші гравці біжать до встановленого набивного м'яча, оббігають його і повернувшись до своїх команд, передають гімнастичну палицю одним із кінців другому гравцю. Обидва гравця проводять палицю під ногами учнів, рухаючись в кінець колони. Всі гравці перестрибують її відштовхуючись двома ногами. Перший номер залишається в кінці колони, а другий біжить до м'яча, оббігає його і проносить палицю під ногами учнів третім номером і т. д. Виграє та команда, яка виконала завдання швидше і не допустила помилок.

Правила. 1. Неможна опускати палицю нижче колін, коли її проносять під ногами. 2. Неможна випускати з рук палицю. 3. Всі гравці повинні перестрибнути через палицю.

«Кидок на зустріч»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди. Кожна команда шикуються у дві колони і стають напроти друг друга, відстань між колонами відповідно до завдання (див. «Правила»). М'яч у одній із колон.

Зміст гри. За сигналом перші гравці виконують кидок набивного м'яча від грудей, партнерам, що стоять напроти, після цього стають в кінець колони. Теж саме виконують перші гравці протилежної колони. Гра продовжується поки перші гравці не займуть своє початкове місце. Виграє та команда, яка виконала завдання правильно та швидко.

Правила. 1. Кидки м'яча необхідно виконувати визначеним способом. 2. За втрачений м'яч та неправильний кидок нараховується штрафне очко.

3. Відстань між колонами змінюється поступово: 1,5 м; 2 м. 4. Способи кидків набивного м'яча змінюються: двома руками із-за голови з місця і в стрибку.

«Кидай та біжи»

Підготовка. Учні розподіляються на 2, 3 або 4 команди (залежно від кількості учнів в класі), шикуються у колони за стартовою лінією та займають вихідне положення сидячи на підлозі, ноги нарізно. Набивний м'яч у перших гравців. Від стартової лінії на відстані 1,5 м; 2 м; 2,5 м; 3 м розташовуються орієнтири (кегли різного кольору).

Зміст гри. За сигналом перші гравці виконують кидок набивного м'яча двома руками із-за голови, намагаючись кинути його якомога далі. Після цього гравець встає, біжить за м'ячом, приносить його другому і займає місце в кінці колони. Гра продовжується поки перші гравці не займуть своє початкове місце. Виграє та команда, яка виконала завдання правильно та швидко.

Правила. 1. За попадання м'яча на відмітку 1,5 м команді нараховується додаткове 1 очко; 2 м – 2 очка; 2,5 м – 3 очка; 3 м – 4 очка. 2. Кидати м'яч необхідно визначеним способом. 3. За неправильний кидок нараховується штрафне очко.

Варіанти ускладнення гри.

1. Зміна способів виконання кидків: двома руками із-за голови в стрибку; двома руками знизу; правою та лівою від плеча, двома через себе.
2. Зміна вихідного положення: стійка на колінах або сидячи на підлозі спинною до стартової лінії.

«Хто сильніший?»

Підготовка. На майданчику окреслюється лінія розмежування. Учні розподіляються на 2 або 4 команди (залежно від кількості учнів в класі), шикуються у шеренги (дві або чотири) і стають перед лінією обличчям друг к другу, тримаючись за гімнастичну палицю.

Зміст гри. За сигналом гравці починають тягнути палку на себе, намагаючись перетягнути через лінію суперника. Виграє та команда, яка перетягнула більше суперників.

Правила. Перетягнутим вважається той, що переступив двома ногами за лінію.

8. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

8.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток координаційних здібностей

Комплекс № 1. Вправи без предметів

1. В. п. – о. с.

1. Ліва рука вперед.
2. Ліва вперед, права в сторону.
3. Ліва вниз, права в сторону.
4. В. п.
5. Ліва в сторону.
6. Ліва в сторону, права вперед.
7. Ліва вниз, права вперед.
8. В. п.

*Кількість повторень 8–12 раз. Темп виконання (середній, максимальний)
збільшувати поступово.*

2. В. п. – теж саме.

1. Права рука вперед-вгору.
2. Права рука вперед-вгору, ліва в сторону-догори.
3. Права вниз, ліва в сторону-догори.
4. В. п.
5. Ліва в сторону-донизу.
6. Ліва в сторону-догори, права вперед-донизу.
7. Ліва вниз, права вперед-донизу.
8. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз. Темп виконання (середній, максимальний) збільшувати поступово.

3. В. п. – стійка схресно правою, права рука вгору-назовні, ліва вниз.

1–2. Стрибком стійка схресно лівою, права вниз, ліва вгору-назовні.

3–4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз. Темп виконання (середній, максимальний) збільшувати поступово.

4. В. п. – стійка ноги нарізно правою, п'ятою впритул до носка лівої, права рука в сторону-донизу, ліва в сторону-догори.

1–2. Стрибком приставити ліву до правого носка, права в сторону-догори, ліва в сторону-донизу, зафіксувати положення.

3–4. Стрибком – в. п., зафіксувати положення.

Кількість повторень 6–8 раз. Темп виконання середній.

9. В. п. – руки на пояс.

1–3. Стійка на п'ятках, зафіксувати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз, 2 підходи (з зоровим і без зорового контролю).

10. В. п. – стійка на правій, ліва вбік-донизу, руки на пояс.

1–4. Стійка на лівій, права вбік-донизу, руки в сторони, утримати положення.

5–8. Стрибком зміна положення ніг, утримати положення.

Кількість повторень 6–8 раз з зоровим і без зорового контролю.

Комплекс № 2. Парні вправи з гімнастичною палицею

1. В. п. – стійка обличчям один до одного, гімнастична палиця в правій у першого, вертикально, хватом посередині.

Перекидання палиці друг другу лівою і правою рукою.

Кількість повторень 6–8 разів кожною рукою. Відстань між парами 1 крок, 2 кроки, 3 кроки.

2. В. п. – теж саме, з двома палицями.

Перекидання і ловля одночасно двох палиць.

Кількість повторень 4–6 раз. Відстань між парами 1 крок, 2 кроки, 3 кроки.

3. В. п. – стійка обличчям один до одного на відстані 3–4-х кроків.

Перший ставить палицю вертикально перед собою на підлогу, підтримуючи її долонею, раптово відпускає, а другий намагається її підхопити до того, як вона впаде на підлогу.

Теж саме – другий.

Кількість повторень 6–8 раз.

4. В. п. – теж саме.

Перший ставить палицю вертикально перед собою на підлогу, підтримуючи її долонею, раптово відпускає; другий виконує обертання на 360° і намагається її підхопити до того, як вона впаде на підлогу.

Теж саме – другий.

Кількість повторень 6–8 раз.

5. В. п. – теж саме. Палиця у кожного.

Партнери відпускають їх і швидко намагаються підхопити палицю один одного.

Кількість повторень 4–6 раз кожною рукою.

6. Балансування гімнастичною палицею, встановленою вертикально на долоні: на місці, з просуванням вперед, з присіданням і вставанням. *Кількість повторень 4–6 раз різним способом.*

7. В. п. – стійка обличчям один до одного на відстані 2–3 кроки, перший ліву вперед, палка вертикально, хватом за нижній кінець.

Перший відпускає палку, другий виконує випад вперед і ловить падаючу палку.

Теж саме – другий.

Кількість повторень 6–8 раз кожною рукою.

8. В. п. – стійка обличчям один до одного на відстані 2–3 кроки.

Палицю вертикально перед собою на підлогу, підтримуючи її правою долонею. За сигналом палицю слід відпустити, зробити обертання стрибком на 360° і піймати її.

Теж саме – лівою.

Кількість повторень 8–12 раз.

Комплекс № 3. Вправи в русі

1. «Пройди – не помились»

1-й варіант

В. п. – руки на пояс. Ходьба по прямій на 5–10 м приставляючи п'яту до носка попереду стоячої ноги. За сигналом ходьба спиною назад, приставляючи носок до п'яти. За сигналом поворот кругом.

Кількість повторень 2–4 рази (з зоровим і без зорового контролю).

2-й варіант

В. п. – руки в сторони. Ходьба по прямій спиною перед, приставляючи носок до п'яти. За сигналом ходьба вперед, приставляючи носок до п'яти.

Кількість повторень 2–4 рази (з зоровим і без зорового контролю).

2. Ритмічна ходьба з одинарними оплесками руками.

- | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|---|---|---|---|
| • Оплески в долоні на 1-й, 2-й крок | лік | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | + | + | - | - |
| • Оплески в долоні на 1-й, 3-й крок | лік | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | + | - | + | - |
| • Оплески в долоні 1-й, 4-й крок | лік | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | + | - | - | + |
| • Оплески в долоні 3-й, 4-й крок | лік | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | - | - | + | + |

Кількість повторень 2–4 рази (з зоровим і без зорового контролю).

3. Ритмічна ходьба з подвійними оплесками руками.

• Оплески в долоні 1-й, 2-й крок	лік	1	2	3	4
		++	++	-	-
• Оплески в долоні 1-й, 3-й крок	лік	1	2	3	4
		++	-	++	-
• Оплески в долоні 2-й, 4-й крок	лік	1	2	3	4
		-	++	-	++
• Оплески в долоні 1-й, 4-й крок	лік	1	2	3	4
		++	-	-	++
• Оплески в долоні 3-й, 4-й крок	лік	1	2	3	4
		-	-	++	++

Кількість повторень 2–4 рази (з зоровим і без зорового контролю).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

Стрибки на місці з подвійними обертами на 90° , 180° .

Кількість повторень 4–6 раз (з зоровим і без зорового контролю).

5. В. п. – руки на пояс.

Стрибки з поворотом на 90° : вперед, назад, праворуч, ліворуч.

Кількість повторень 4–6 раз (з зоровим і без зорового контролю).

6. В. п. – теж саме.

Стрибки з поворотом на 180° : вперед, назад, праворуч, ліворуч.

Кількість повторень 4–6 раз (з зоровим і без зорового контролю).

7. В. п. – теж саме.

Стрибки з поворотом на 360° : вперед, назад, праворуч, ліворуч.

Кількість повторень 4–6 раз (з зоровим і без зорового контролю).

8. В. п. – о. с.

1–3. Піднятися навшпиньки, закрити очі, зафіксувати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 4–6 раз.

8.2 Рухливі ігри, спрямовані на розвиток координаційних здібностей

«Музикальна колона»

Клас виконує ходьбу в колоні по одному. Всі учні, під відповідний музичний супровід («Летка-енка», «Вальс», «Марш», «Полька» тощо) виконують танцювальні вирази. Танцювальні мелодії міняються в довільному порядку (швидкі, повільні).

«Команда спритних»

Підготовка. Учні розподіляються на 2–4 команди (залежно від кількості учнів в класі), які шикуються в колоні по одному, перед стартовою лінією. На відстані 10–15 м перед кожною командою розташовуються гімнастичні обручі і естафетною палице або кеглю у центрі.

Зміст гри. За командою перші гравці біжать до свого обруча, беруть естафетну палицю, 3 рази виконують постукування нею об підлогу, кладуть її і бігом повертаються до своїх команд, передавши естафету стають в кінець колони. Потім в тому ж порядку біжать другі, треті і т. д. Виграє та команда, яка виконала завдання правильно та швидко.

Правила. 1. Постукування потрібно робити чітко. 2. Палицю не кидати, а класти на підлогу (кеглю – ставити). 2. За стартову лінію заступати не можна, за заступ команді нараховується штрафне очко.

Варіанти ускладнення гри. 1. Кількість постукувань можна збільшити до 4–5 раз. 2. В гімнастичному обручі можна розташувати дві естафетні палиці або кеглі, або палицю і кеглю.

«Знайди свій прапорець»

Підготовка. Учні розподіляються на 2–3 команди (залежно від кількості учнів в класі). Кожна команда шикуються в коло. В центрі кожного кола стоїть гравець з прапорцем різного кольору (прапорець вгору). Гравці повинні запам'ятати свій колір.

Зміст гри. За першим сигналом всі гравці, крім гравців з прапорцями, розбігаються (в хаотичному порядку) по залі або майданчику. За другим сигналом гравці зупиняються, закривають очі руками і виконують обертання на місці, а гравці з прапорцями міняються місцями. За третім сигналом гравці відкривають очі і бігом повертаються до своїх прапорців, намагаючись швидко стати в коло. Виграє та команда, яка виконала завдання швидше.

Правила. 1. Відкривати очі можна тільки за сигналом. 2. При бігу не штовхатися. 3. Коло повинно бути правильної форми.

«Швидка передача»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди. Гравці надягають пов'язки або жилети різного кольору. Визначають команду, яка починає гру першою і гравцю цієї команди дають м'яч. Гравців кожної команди розташовують по майданчику рівномірно і так, щоб вони не заважали один одному.

Зміст гри. За 40 с кожна команда повинна зробити максимальну кількість передач між своїми партнерами. Керівник підраховує і називає їх кількість. Кожна передача, це залікове очко. Виграє та команда, яка отримала більшу кількість очок.

Правила. 1. М'яч слід передавати чітко в руки. 2. Виконувати передачу слід визначеним способом: двома руками від грудей; із-за голови; правою або лівою від плеча. 3. За втрачений м'яч команді нараховується штрафне очко. 4. Тривалість гри слід поступово зменшувати: 40 с; 35 с; 30 с і т. д.

«Зіткнення долонями»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди. Команди шикуються напроти одна одної на відстані прямої руки. Учні приймають в. п. – основна стійка.

Зміст гри. За сигналом кожен гравець намагається ударами долоні об долоні, вивести суперника з рівноваги. Гравець, який зрушив з місця (відставив

ногу) після удару долоньями, отримує штрафне очко. Виграє та команда, яка отримала меншу кількість штрафних очок. Гра проводиться продовж певного часу.

Правила. 1. Удари виконуються з не повною силою.

Варіант ускладнення гри. 1. В. п. можна змінювати: стійка на правій або лівій. 2. В. п. змінюється за сигналом свистка: один свисток – стійка на правій, два – стійка на лівій.

«Швидкі та спритні»

Підготовка. Учні розподіляються на дві команди. Кожна команда шикуються в колону по одному, за стартовою лінією, одна напроти одної.

Зміст гри. За сигналом перші гравці виконують поворот кругом виконуючи біг спиною вперед, добігають до своєї команди, знову повертаються і передавши естафету стають в кінець колони і т. д. Гра продовжується поки в естафеті не приймуть участь всі учні. Виграє та команда, яка закінчила гру першою.

Правила. 1. Виконуючи біг спиною вперед слід дивитися через ліве плече. 2. Поворот кругом виконувати чітко. 3. Передачу естафети виконувати чітко торкаючись до плеча. 4. Оббігати колону необхідно з зовнішньої сторони.

Варіант ускладнення гри. 1. Способи переміщень можна змінювати оббігати стійки приставним правим і лівим боком. 2. Виконувати обертання на 360°.

«Обійти м'яч»

Підготовка гри. Учні розподіляються на 2–3 команди (в залежності від кількості учнів) і шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. На відстані 4–5 м від стартової лінії, напроти кожної команди, розташовуються набивні м'ячі.

Зміст гри. Гравці запам'ятовують місце розташування набивного м'яча. За сигналом, перші гравці заплющивши очі, доходять до м'яча і торкаються

бігом рукою. Тільки після торкання, розплющують очі й бігом повертаються до своїх команд, передавши естафету стають в кінець колони і т. д. Перемагає та команда, яка виконала завдання правильно і швидко.

Правила. 1. Команди можуть допомагати своїм гравцям (надавати підказки: прямо, праворуч, ліворуч тощо). 2. Під час виконання завдання підглядати не можна. 3. Починати рухатися можна тільки за сигналом.

Варіант ускладнення гри. 1. Розташовується 2 м'яча: слід торкнутися двома руками; тільки правою або лівою. 2. Відстань до м'яча можна збільшити.

«Точний поворот»

Підготовка гри. Учні розподіляються на 2 команди і шикуються в шеренги на протилежних сторонах зали. Проводиться розрахунок за порядком номерів. Посередині зали розташовується два стільця.

Зміст гри. Перші номери, від кожної команди, сідають на стілець і заплющують очі. За командою керівника, встають і з заплющеними очима виконують: 3 кроки вперед; поворот кругом; 2 кроки назад; поворот на 360°. Після цього, переміщуються кроком до свого стільця і сідають на нього. Виконавши завдання бігом займають своє місце. Теж саме виконують інші. Виграє та команда, яка швидше виконала завдання.

Правила. 1. Під час виконання завдання очі розплющувати неможна. 2. Команди можуть допомагати своїм гравцям (надавати підказки: прямо, праворуч, ліворуч тощо).

«Естафета по колу»

Підготовка. Учні розподіляються на 4 команди. Від центру зали команди шикуються в шеренги (правим або лівим боком), тобто утворюють «сонце» з променями (кожен промінь це команда). Гравці, які стоять останніми від центру, тримають в правій руці естафетну паличку.

Зміст гри. За першим сигналом гравці, у яких в руках естафетна паличка, починають виконувати біг по колу (праворуч із зовнішньої сторони). Під час бігу, за другим сигналом, розвертаються на 180° і продовжують біг у протилежному напрямку; за третім сигналом виконують поворот на 360° і після цього повертаються до своїх команд, передавши естафетну паличку наступному, займають місце на протилежному боці шеренги.

Отримавши естафетну паличку другий гравець виконує теж саме завдання і передає її третьому гравцю і т. д. Гравець, який починав перший, отримавши естафетну паличку і піднявши її вгору, сигналізує про те, що його команда закінчила гру. Виграє та команда яка виконала завдання правильно і швидко.

Правила. 1. Починати біг слід тільки за сигналом. 2. Передавати естафетну паличку слід тільки в руки. 3. Під час бігу неможна торкатися гравців які стоять в шеренгах, а вони в свою чергу, не повинні заважати тим, хто виконує завдання.

9. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

9.1 Комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток гнучкості

Комплекс № 1. Фізичні вправи без предметів

1. В. п. – о. с.

1–3. Нахил голови вліво, зафіксувати положення.

4. В. п.

5–7. Нахил голови вправо, зафіксувати положення.

8. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз. Кожне положення зафіксувати від 3 до 10 с.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору.

1–3. Колові обертання рук вперед.

4. В. п.

5–8. Теж саме назад.

Кількість повторень 8–12 раз. Темп виконання (середній, максимальний) збільшувати поступово.

3. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1–3. Три пружні нахили вперед, руками торкнутися підлоги.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз по 3 серії (1 – торкнутися підлоги пальцями рук, 2 – долонями, 3 – ліктями).

4. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1–3. Три пружні нахили до лівої, вперед, до правої, руки вперед.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз по 3 серії (1 – в. п. – широка стійка ноги нарізно, 2 – стійка ноги нарізно, 3 – вузька стійка ноги нарізно).

5. В. п. – о. с.

1. Нахил із захватом.

2–3. Зафіксувати положення, утримувати від 10 до 15 с.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

6. В. п. – лежачи на спині.

1. Зігнути ноги в колінах.

2–3. Стійка на лопатках, зафіксувати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

7. В. п. – стійка на лопатках.

1–4. Повільно опустити прямі ноги за голову, торкнутися пальцями ніг підлоги.

5–8. Утримувати положення.

9–12. Повільно опустити тулуб, намагаючись торкнутися кожним хребцем підлоги.

Кількість повторень 2–4 рази, 2 серії (між серіями відпочинок 15 с)

8. В. п. – лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони.

1. Розвести ноги.

2–3. Утримати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

Комплекс № 2.

1. В. п. – сід ноги нарізно, упор ззаду.

1–3. Пружні нахили до лівої, пальцями торкнутися носка.

4. В. п.

5–7. Теж саме до правої.

8. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз.

2. В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони.

1. Нахил до лівої, руки вгору, на 5 с зафіксувати положення.

2. В. п.

3. Нахил вперед, пальцями торкнутися підлоги, на 5 с зафіксувати положення.

4. В. п.

5. Нахил до правої, руки вгору, на 5 с зафіксувати положення.

6. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз по 2 серії (відпочинок між серіями 20 с).

3. 9. В. п. – сід на п'ятках, руки на пояс.

1. Сід ліворуч, утримувати положення 3–6 с.

2. В. п.

3–4. Теж саме праворуч.

Кількість повторень 8–12 раз.

4. В. п. – напівшпагат, руки на пояс.

1. Нахил вперед, руки вгору, торкнутися долонями підлоги.

2–3. Зафіксувати положення.

4. В. п.

5–8. Теж саме зі зміною положення ніг.

Кількість повторень 6–8 раз, 3 серії (між серіями відпочинок 15 с).

5. В. п. – сід, ноги нарізно, упор ззаду.

1. Нахил вперед, руками захватити ступні.

2–3. Зафіксувати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 6–8 раз, 3 серії (між серіями відпочинок 15 с).

6. В. п. – сід ноги нарізно.

1. Зігнути ліву в коліні, приставити стопу до стегна правої.

2–3. Пружні нахили до правої, руки вгору.

4. В. п.

5–8. Теж саме правою.

Кількість повторень 6–8 раз, 2 серії (між серіями відпочинок 15 с).

7. В. п. – теж саме.

1. Руки вперед, напружити м'язи рук, кисті в кулак, затримати положення.

2. В. п. – розслабити м'язи.

3. Напружити м'язи ніг, носки натягнути, затримати положення.

4. В. п. – розслабити м'язи.

Кількість повторень 6–8 раз, 2 серії (між серіями відпочинок 15 с).

Комплекс № 3. Фізичні вправи з гімнастичною палицею

1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палицю вперед хватом лівою посередині.

1–2. Скручування.

3–4. Викручування.

5–8. Теж саме правою.

Кількість повторень 8–12 раз по 3 підходи з різним хватом (хватом посередині, зверху, знизу).

2. Вузька стійка ноги нарізно, палиця вниз широким хватом.

1–2. Ліва назад на носок, палицю вгору, прогнутися.

3–4. В. п.

5–6. Теж саме з правої.

7–8. В. п.

Кількість повторень 8–12 раз по 2 підходи різним хватом (широким, вузьким)

3. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою на плечах.

1. Поворот тулуба ліворуч, руки вгору, зафіксувати положення.

2. В. п.

3. Поворот тулуба праворуч, руки вгору, зафіксувати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 8–12 раз по 2 підходи з різним хватом (широким і вузьким).

4. В. п. – сід, палиця вниз.

1. Нахил тулуба вперед, палицю вперед, зафіксувати положення.
2. В. п.
3. Нахил тулуба праворуч, палицю вгору, зафіксувати положення.
4. В. п.
5. Нахил тулуба ліворуч, палицю вгору, зафіксувати положення.
6. В. п.

Кількість повторень 8–12 раз по 2 підходи (широким і вузьким хватом)

5. В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вперед хватом за кінці.

1. Ліва назад на носок, палицю вгору.
- 2–3. Відведення рук.
4. В. п.
- 5–8. Теж саме правою.

Кількість повторень 8–12 раз по 3 підходи різним хватом (хватом посередині, верху, низу).

6. В. п. – палицю вертикально вперед, нижній кінець упирається в підлогу, права рука в сторону.

1. Перемах правою через палицю.
2. В. п., зі зміною положення рук.
- 3–4. Теж саме з лівої.

Кількість повторень 8–12 раз по 2 підходи (між підходами відпочинок 15 с).

7. В. п. – палицю вперед хватом за кінці.

1. Стійка навшпиньках, палицю вгору, зафіксувати положення.
2. Опускаючись на п'яти, скручуванням палицю назад, зафіксувати положення.

3. Стіяка навшпиньках, викручуванням палицю вгору, зафіксувати положення.

4. В. п.

Кількість повторень 8–12 раз по 2 підходи з різним хватом (широким і вузьким).

9.2 Рухливі ігри, спрямовані на розвиток гнучкості

«Міст і кішка»

Підготовка. Учні розподіляються на 2–3 команди (в залежності від кількості учнів). Команди шикуються в колону по одному за лінією старту. Перед кожною командою, на відстані 2–3 м від стартової лінії, розташовується гімнастичний мат, на відстані 5–6 м – набивний м'яч.

Зміст гри. За сигналом перші номери добігають до мата і виконують «міст» (любим способом). Після цього вибігають другі номери, пролізають під «мостом», добігають до набивного м'яча, де приймають в. п. – упор стоячи вигнувшись (вигнув спину як кішка). Потім, перші номери біжать до других і підлізають між руками і ногами партнера. Після цього, обидва гравця бігом повертаються до своїх команд, передавши естафету наступним, стають в кінці колони. Виграє та команда, яка виконала завдання швидше.

Правила. 1. Починати біг можна тільки після того, як партнер прийняв положення «міст». 2. Вибігати за стартову лінію до передачі естафети не можна. 3. Страховку здійснює вчитель та підготовлений учень.

«Швидка передача»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 або 3 команди (в залежності від кількості учнів). Команди шикуються в колони по одному і приймають вихідне положення – широка стійка ноги нарізно (дистанція один крок). Перші номери тримають м'яч.

Зміст гри. За командою перші номери нахиляючись передають м'яч між ногами другому, другий – третьому і т. д. Останній гравець отримавши м'яч, оббігає свою команду і стає попереду першого і т. д. Виграє та команда, яка виконала завдання швидко.

Правила. 1. М'яч необхідно передавати із рук в руки. 2. Виконуючи передачу, зрушувати з місця не можна. 3. За порушення правил команді нараховується штрафне очко.

«Передав – біжи!»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 або 3 команди (в залежності від кількості учнів). Команди шикуються в колони по одному і приймають вихідне положення – сід ноги нарізно (дистанція два кроки). Перші номери тримають гімнастичну палицю.

Зміст гри. За сигналом перші гравці піднімають палицю вгору, нахиляються назад і передають палицю другому гравцю, другий – нахиляючись вперед бере її. Після цього, другий – нахиляючись назад передає третьому і т. д. Останній гравець отримавши палицю, встає і перебігає в начало колони, сідає – гра продовжується. Виграє та команда, яка закінчила гру першою.

Правила. 1. Передавати палицю слід тільки в руки. 2. За втрачену палицю нараховується штрафне очко. 3. Нахилитися назад необхідно максимально швидко. 4. Ноги в колінах не згинати.

«Добігти та пролізти»

Підготовка. Учні розподіляються на дві команди, шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. На відстані 6–7 м від лінії старту розташовуються стійки з натягнутим шнуром на висоті 50–60 м від підлоги; на відстані 14–15 м – набивний м'яч.

Зміст гри. За командою перші гравці добігають до стійки, підлізають під шнуром (правим боком); добігають до набивного м'яча торкаються його і бігом

повертаються до стійки, знову піднімають (лівим боком) і повертаються до своїх команд, передавши естафету стають в кінець колони і т. д. Виграє та команда яка виконала завдання правильно та швидко.

Правила. 1. Підняти необхідно спочатку правим, а потім лівим боком. 2. Наступний гравець починає біг тільки після передачі естафети (торканням рукою). 3. За порушення правил команді нараховується штрафне очко.

«Хто швидше?»

Підготовка. Учні розподіляються на 2–3 команди, шикуються в колони по одному (дистанція пів кроки). Перші номери тримають набивний м'яч.

Зміст гри. За сигналом гравці починають передавати набивний м'яч друг другу повертаючись праворуч. Гравець, який стоїть останнім, отримавши м'яч, передає його вперед з іншої сторони. Тобто, кожен гравець приймає м'яч, повертаючись ліворуч. Виграє та команда, яка раніше закінчила гру.

Правила. 1. Передавати м'яч необхідно із рук в руки. 2. Виконуючи повороти ступні від підлоги не відривати.

«Візьми м'ячик»

Підготовка. Учні розподіляються на 2 команди, кожна команда шикуються в коло. В середині кожного кола розташовуються малі м'ячки, на один менше ніж гравців.

Зміст гри. За сигналом гравці швидко намагаються схопити один м'ячик і повернутися на своє місце. Гравець, який не встиг взяти м'ячик вибиває з гри.

Гру продовжують і кожен раз один м'яч забирають. Коли остається по одному гравцю з кожної команди, проводиться фінальна гра, яка визначає переможця.

Правила. 1. Брати можна тільки один м'яч. 2. Штовхати друг друга не можна. 3. Гравець, який взяв м'ячик і став на своє місце піднімає м'яч вгору.

10. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У процесі організації уроків фізичної культури в умовах програми диференціації змісту фізичного виховання слід дотримуватися наступних рекомендацій:

1. На початку навчального року слід здійснити моніторинг фізичного здоров'я та рухової підготовленості школярів.
2. На основі отриманих даних розподілити учнів однієї вікової групи, на чотири типологічні підгрупи з урахуванням їх рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Так, до першої підгрупи (А) слід спрямовувати учнів, які мають порушення регуляції серцево-судинної системи (оцінки індексу Робінсона складають 1 бал або 2 бала); до другої (Б) – з недостатніми функціональними можливостями системи дихання та зниження стійкості організму до гіпоксії (оцінки індексу Скібінського складають 1 бал або 2 бала); до третьої (В) – з низьким і нижчим за середній рівнем розвитку сили та швидкісних здібностей (оцінка 1 бал або 2 бала); до четвертої (Г) – з низьким і нижчим за середній рівнем розвитку координаційних здібностей та гнучкості (оцінка 1 бал або 2 бала).
3. При проведенні уроків фізичної культури освітньо-виховний процес слід організувати наступним чином:
 - 3.1. У підготовчій частині уроку слід проводити фізичні вправи загального розвитку, що передбачені програмою для цього класу до кожного варіативного модуля. Тривалість підготовчої частини уроку може становити приблизно 10 хв.
 - 3.2. У основній частині уроку, після вирішення навчальних завдань варіативного модуля, за 10–15 хв до її завершення, вчителю слід розподілити учнів на 4, раніше сформовані типологічні підгрупи (А, Б, В, Г) і спрямувати їх до обумовленого місця занять.

3.3. Кожній типологічній підгрупі слід роздати картки-завдання і комплексами фізичних вправ і продовж: відведеного часу учні повинні виконувати зазначені вправи, дотримуючись вказаних методичних вказівок, під пильним контролем вчителя.

3.4. Спочатку, в процесі уроків, рекомендуємо застосовувати групний метод організації, що дає можливість учням кожної окремої типологічної підгрупи, засвоїти запропоновані комплекси фізичних вправ, а вчителю надати пояснення про особливості впливу фізичних вправ на організм, методичні вказівки з урахуванням їх типологічних особливостей; виправити помилки, здійснити контроль фізичного навантаження.

3.5. У подальшому, після освоєння запропонованих вправ, рекомендуємо застосовувати індивідуально-груповий метод організації учнів, який дає можливість звільнити вчителя від повторних пояснень, багаторазового показу, більше уваги приділити індивідуальній роботі; підвищити рухову щільність уроку; сформувати навички самостійного виконання фізичних вправ та активізувати самостійну діяльність учнів.

3.6. При проведенні рухливих ігор рекомендуємо дотримуватися основних організаційних аспектів: по перше – раціонально розміщувати ігрові команди у залі, з урахуванням вимог техніки безпеки; по друге – до керування та суддівства ігор слід залучати усіх учнів по черзі, що сприятиме формуванню навичок взаємоаналізу, самоуправління та взаємодопомоги.

Загальне керівництво ігровою діяльністю повинен здійснювати вчитель, пильно слідкувати за діями учнів; за потреби корегувати помилки та надавати методичні вказівки; регулювати фізичне навантаження та підводити підсумки.

3.7. У заключній частині уроку, учням слід виконувати вправи, спрямовані на відновлення організму, а вчителю – підвести підсумки та надати диференційоване домашнє завдання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Тривалість цієї частини може становити 3–5 хв.

4. Розроблені комплекси фізичних вправ зміцнення фізичного здоров'я та фізичної підготовки рекомендуємо також включати в систему самостійних занять та пропонувати в якості домашніх завдань.
5. Для обліку ефективності запропонованих нововведень необхідно здійснювати поточний, поетапний та підсумковий контроль.
6. При оцінюванні навчальних досягнень рекомендуємо вчителям враховувати особисті досягнення учнів. Так, наприкінці навчального року, вчителю слід нараховувати додаткові бали за покращення показників функціонального стану основних систем організму та рівня фізичної підготовленості.
7. При застосуванні комплексів фізичних вправ розробленого варіативного типу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, що спрямовані на підвищення функціонального стану основних систем організму та рівня розвитку фізичних якостей учнів слід дотримуватися наступних рекомендацій:
 - При виконанні фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану *серцево-судинної системи*:
 - Вправи необхідно починати виконувати з полегшених вихідних положень (лежачи) і ускладнювати їх переходячи у в. п. – сидячи, стоячи.
 - Інтенсивність виконання слід збільшувати поступово від 45% до 60% від максимального.
 - Амплітуда рухів у великих суглобах тулуба, ніг та рук не повинна бути максимальною, вправи необхідно виконувати плавно.
 - Тривалість утримання прийнятого положення повинно бути короткочасним від 2 до 3 секунд, з паузою відпочинку 20–30 с.

- Паузи відпочинку повинні бути активними, тобто слід чергувати виконання основних вправ з дихальними та вправами на розслаблення.
- Дихання не затримувати – необхідно виконувати глибокий вдих і повний видих.
- Слід здійснювати контроль частоти серцевих скорочень. Максимальна ЧСС після навантаження не повинна перевищувати показник, який можна визначити за формулою Карвонена: $220 - \text{вік (років)} = \text{показник норми}$.
- При виконанні комплексу фізичних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану дихальної системи рекомендується:
 - Спочатку навчити учнів виконувати повне дихання і здійснити це наступним чином: під час енергійного вдиху слід вип'ятити передню черевну стінку, під час розширення грудної клітини слід виконати енергійний видих.
 - При виконанні дихальних вправ слід узгоджувати амплітуду і темп рухів, з ритмом і глибиною дихання. Так, дихати необхідно глибоко і вільно.
 - При випрямленні тулуба, відведенні та підніманні рук слід виконувати вдих, видих – підніманні та підтягуванні ніг, нахилу тулуба вперед, опусканні рук. Вдихати необхідно через ніс, видихати – через рот.
 - При виконанні вправ «Долоні», «Обійми плечі», «Повороти голови», «Вуха» вдих повинен бути активним, а видих пасивним. Тобто, під час видиху, повітря в грудях затримувати не слід, але і виштовхувати його не можна (слід намагатися не думати про видих).
 - Кількість повторень слід підвищувати поступово. При цьому, після 4-5 вправ необхідно виконувати релаксаційні вправи. Так, мо

рекомендуємо виконувати: довільне напруження та розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба; вправи на розслаблення з закритими очима, при цьому необхідно уявити будь який предмет, рослину, тварину тощо.

- Необхідно навчити учнів самостійно визначати ЧСС. ЧСС слід визначати продовж всього уроку (до початку уроку, після виконання основного навантаження, наприкінці уроку та після його завершення).
- Продовж уроку слід здійснювати контроль частоти дихання, при цьому вчителю необхідно орієнтуватися на встановлені норми. Так, для дітей підліткового віку частота дихання у нормі становить 16–20 цикл-хв⁻¹; а відношення частоти дихання до ЧСС є нормою, якщо становить 1:4.
 - У процесі цілеспрямованого розвитку *сили* необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:
- Вправи слід виконувати у швидкому, середньому і помірному темпі з використанням неграничних обтяжень, але з граничною кількістю повторень («до відмови»), що дасть можливість контролювати техніку та уникнути травм.
- Величина обтяження або опору повинна становити 8–12 повторних максимумів, згодом поступово змінюватися за рахунок ускладнення вихідних положень, збільшення маси обтяження (набивні м'ячі або гирі 1, 2, 3 кг).
- Вправи необхідно виконувати у 2–3 підходи, а інтервал відпочинку між серіями має становити від 1 до 3 хв. Однак, його тривалість слід корегувати в залежності від складності вправи, віку та статі.
- Характер відпочинку може бути як активним, так і пасивним.
- Виконання вправ необхідно поєднувати з правильним диханням. Затримувати дихання не можна.

- Кількість повторень, величину обтяження, інтенсивність слід корегувати з урахуванням статі та віку.
- У процесі розвитку сили слід застосовувати методи повторних та динамічних зусиль, ігровий та змагальний.
 - При виконанні комплексу вправ, спрямованих на розвиток *швидкісних здібностей* рекомендується:
 - Вправи, що спрямовані на розвиток швидкісних здібностей повинні бути добре освоєні. При виконанні цих вправ, учні повинні спрямовувати увагу не на техніку, а на швидкість її виконання.
 - Тривалість вправ повинна бути такою, щоб швидкість виконання не знижувалась, тобто тривалість не повинна перевищувати 10 с.
 - Інтенсивність виконання вправ необхідно варіювати відповідно до індивідуальних можливостей. Так, вправи слід виконувати, як з максимальною, так і білямаксимальною інтенсивністю.
 - Інтервали відпочинку між підходами і серіями повинні забезпечувати відносно повне відновлення організму учнів і становити в середньому 1–2 хв.
 - Характер відпочинку повинен бути активним, продовж якого рекомендуємо виконувати вправи на відновлення дихання та розслаблення.
 - Для розвитку швидкісних здібностей слід застосовувати повторний, ігровий та змагальний методи навчання. Так, повторний метод – дає можливість виконати рухи з максимальною швидкістю; ігровий – сприяє емоційному підйому і підвищує інтерес до виконання рухових завдань; змагальний – дає можливість максимально проявити свої фізичні здібності.

➤ При виконанні комплексу вправ, спрямованих на розвиток *координаційних здібностей* слід застосовувати наступні методичні прийоми:

- Темп виконання почергових рухів руками і ногами, в різній площині, слід змінювати поступово: спочатку – повільний, потім – прискорений, згодом – максимальний.
- Ускладнювати вправи слід за рахунок рухових завдань: на жонгливання предметами; зміни вихідних положень і напрямку рухів; виконання вправ з обмеженням або виключенням зорового контролю; ведучою та неведучою рукою або ногою.
- Інтервали відпочинку повинні бути достатніми для відносно повного відновлення працездатності і складати від 1 до 2–3 хв.
- При тривалих інтервалах рекомендуємо застосовувати активний відпочинок, короткочасних – пасивний. У активній паузі відпочинку слід виконувати вправи, спрямовані на розслаблення м'язів.
- У процесі розвитку координаційних здібностей слід застосовувати повторний, ігровий і змагальний методи.
- При розвитку *гнучкості* рекомендується:
 - Повільні рухи (нахили голови і тулуба, повороти) ускладнювати за рахунок додаткових обтяжень (гантелі, набивні м'ячі тощо).
 - Пружні рухи слід виконувати плавно, тобто плавно виконати нахили, потім злегка випрямитися і знову плавним рухом повторити вправу.
 - Амплітуду махових рухів слід збільшувати поступово з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Приблизно через 10–15 с, після початку вправи, амплітуда рухів може бути максимальною.
 - Вправи на розтягування необхідно проводити серіями (2–3 серії), з незначним інтервалом відпочинку. Кількість повторень слід корегувати

в залежності від форми суглобів. Так, вправи для розвитку рухливості хребетного стовпа необхідно повторити 20–30 раз; тазостегнових суглобів – 25–35 раз; плечових суглобів – 30–35 раз.

- Тривалість статичних вправ не повинна перевищувати 15 с, а при виконанні статико-динамічних вправ, фіксація окремих частин тіла повинна тривати 3–6 с.
- Кількість повторень для хлопців повинна становити від 30 до 60 раз, дівчат – від 15 до 55 раз.
- Інтервал відпочинку може бути тривалим та короткочасним (10-20 с). Тривалу паузу відпочинку слід проводити активно (наповнювати повільною ходьбою та вправами на довільне розслаблення м'язів), короткочасну – пасивно.
- Для розвитку гнучкості слід застосовувати повторно-серійний метод.

Для визначення ефективності застосування запропонованої програми диференціації змісту навчальних занять та оцінки її впливу на рівень фізичного здоров'я та фізичну підготовленість учнів середніх класів, рекомендуємо використовувати методи дослідження, представлені у посібнику.

ПРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А., Масляк І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» [електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 3–6.
2. Арламовський Р. В. Підвищення фізичної підготовленості підлітків різних соматотипів: методичні рекомендації. Івано-Франківськ, 2015. 82 с.
3. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ чирлідінгу. Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.
4. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Л.: ЛДУФК, 2014. 316 с.
5. Боднар І. Обґрунтування тестів і нормативів системи поточного контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 10 (65). С. 31–35.
6. Боднар І. Р., Андрес А. С. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: 2016. № 4. С. 11–16.
7. Боднар І. Р., Стефанишин М. В., Петришин Ю. В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. Педагогіка, психологія та медико-

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: 2016. № 6. С. 9–17.
8. Боднар І., Кожух Н. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4(68). С. 9–17.
9. Боднар І., Стефанишин М. Зміни психоемоційного стану школярів у умовах застосування диференційованих нормативів фізичної підготовленості. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 3(25). С. 3–11.
10. Бублей Т. А., Редько Т. М. Характеристика моделі процесу навчання фізичних вправ школярів 5-9-х класів з відхиленнями у стані здоров'я. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 1(82). 2017. С. 94–96.
11. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. Фізичне виховання в школі. 2012. № 2. С. 9–11.
12. Круцевич Т., Трачук С., Нападій А. Планування навчального процесу з фізичної культури учнів середніх класів в загальноосвітніх навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ. К.: 2016. № 1. С. 36–42.
13. Кузьменко І. Рівень фізичного розвитку учнів 7-8-х класів. Спортивна наука України. 2017. № 1(77). С. 34–37.
14. Мамешина М. Вплив багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 7–9-х класів. Матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти»

- умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 37. С. 255–262.
15. Мамешина М., Масляк І. Динаміка показників розвитку витривалості школярів 13-15 років під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. Матеріали ХХІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 29. С. 507–511.
16. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 6 (44). С. 69–72.
17. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
18. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 5–9 класи. К.: Видавничий дім Освіта, 2018. 366 с.
19. Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інформаційних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2011. № 2. С. 115–118.
20. Поляков С. Д., Хрущев С. В., Корнеева И. Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. М.: Айрис-пресс, 2006. 96 с.
21. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
22. Сергиенко Л. П. Определение развития силовых и анаэробных способностей в прыжковых тестах: классификация, методология

- виміренні і нормативні оцінки прыжков вверх с места
Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: 2015. № 5(49).
С. 105–117.
- 23.Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти
Підручник. К. : КНТ, 2010. 776 с.
- 24.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ :
Олімпійська література, 2001. 439 с.
- 25.Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні
підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі
школярів 7-х класів) : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і
спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп
населення». Львів, 2008. 20 с.
- 26.Скалій О. В. Комп'ютерна технологія диференціації фізичного
виховання. «Кінезіологія в системі культури»: Матеріали міжрегіон
наук.-практ. конф. Івано-Франківськ: Плай, 2001. С. 34–35.
- 27.Слабінська К. А., Мамешина М. А. Рівень рухової підготовленості
дітей старшого дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного
виховання різних верств населення. Збірник наукових праць.
[Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. 283 с. Режим доступу:
<http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichnidannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naseleennya>
- 28.Стадник В. В. Диференційований підхід до використання
позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих
навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з
фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне
виховання різних груп населення». Львів, 2015. 20 с.
- 29.Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М. : 2011. 157 с.

30. Mameshina M. A. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. *Slobozhanskyi herald of science and sport* : [scientific and theoretical journal]. Kharkiv : KSAPC, 2016. vol. 5 (55). pp. 44–49.
31. Maslyak I.P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14–15 years old under the influence of differentiated education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2018. vol. 22(2). pp. 92–98. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2018.0205>
32. Maslyak I. P, Shesterova L. Ye, Kuzmenko I. A, Bala T. M, Mameshina M. A, Krivoruchko N. V, Zhuk V. O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science. International scientific journal of kinesiology*, 2016. vol. 9(2): pp. 20–27.
33. Maslyak I. P, Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. *Physical Education of Students*, 2016. vol. 1: pp. 55–63. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0108>
34. Maslyak I. Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2015. vol. 5(49): pp. 48–51. <https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.010>
35. Maslyak I. Mameshina M. A., Zhuk V. O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2014. vol. 6(44): pp.72–76. <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013>

Додаток А

Формалізовані оцінки показників фізичного здоров'я

Таблиця А. 1

Ваго-зростовий індекс Кетле 2 (кг/м²)

(С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, І. Т. Корнєєва та ін.)

Вік, років	Оцінка бали				
	2 дефіцит маси	4 гармонічне (-)	5 гармонічне	3 гармонічне (+)	1 тучне
<i>Хлопці</i>					
6	≤13	13,1–14,9	15,0–17,0	17,1–18,9	≥19
7	≤13	13,1–14,9	15,0–17,0	17,1–18,9	≥19
8	≤13	13,1–14,9	15,0–17,0	17,1–18,9	≥19
9	≤14	14,1–15,9	16,0–18,0	18,1–19,9	≥20
10	≤14	14,1–15,9	16,0–18,0	18,1–19,9	≥20
11	≤15	15,1–16,9	17,0–19,0	19,1–20,9	≥21
12	≤16	16,1–17,9	18,0–20,0	20,1–21,9	≥22
13	≤17	17,1–18,9	19,0–21,0	21,1–23,9	≥23
14	≤17	17,1–18,9	19,0–21,0	21,1–22,9	≥23
15	≤17	17,1–18,9	19,0–21,0	21,1–22,9	≥23
16	≤18	18,1–19,0	20,0–22,0	22,1–23,9	≥24
17	≤19	19,1–20,9	21,0–23,0	23,1–24,9	≥25
18	≤19	19,1–20,9	21,0–23,0	23,1–24,9	≥25
<i>Дівчата</i>					
6	≤13	13,1–14,9	15,0–17,0	17,1–18,9	≥19
7	≤13	13,1–14,9	15,0–17,0	17,1–18,9	≥19
8	≤13	13,1–14,9	15,0–17,0	17,1–18,9	≥19
9	≤14	14,1–15,9	16,0–18,0	18,1–19,9	≥20
10	≤14	14,1–15,9	16,0–18,0	18,1–19,9	≥20
11	≤15	15,1–16,9	17,0–19,0	19,1–20,9	≥21
12	≤16	16,1–17,9	18,0–20,0	20,1–21,9	≥22
13	≤17	17,1–18,9	19,0–21,0	21,1–22,9	≥23
14	≤17	17,1–18,9	19,0–21,0	21,1–22,9	≥23
15	≤18	18,1–19,9	20,0–22,0	22,1–23,9	≥24
16	≤19	19,1–20,9	21,0–23,0	23,1–24,9	≥25
17	≤20	20,1–21,9	22,0–24,0	24,1–25,9	≥26
18	≤20	20,1–21,9	22,0–24,0	24,1–25,9	≥26

Таблиця А. 2

Індекс Робінсона («подвійний добуток»), умов. од.

(С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, І. Т. Корнєєва та ін.)

Вік, років	Оцінка, бали				
	5 високий	4 вище за середній	3 середній	2 нижче за середній	1 низький
<i>Хлопці</i>					
6	<70	71-79	80-91	102-111	≥112
7	<70	71-79	80-105	106-113	≥114
8	<70	71-79	80-108	109-116	≥117
9	<70	71-77	78-107	108-115	≥116
10	<70	71-79	80-105	106-113	≥114
11	<70	71-77	78-102	103-110	≥111
12	<70	71-76	77-100	101-107	≥108
13	<70	71-79	80-108	109-117	≥118
14	<70	71-78	79-108	109-114	≥115
15	<70	71-80	81-108	109-116	≥117
16	<70	71-80	81-107	108-115	≥116
17-18	<70	71-80	81-107	108-115	≥116
<i>Дівчата</i>					
6	<70	71-80	81-103	104-113	≥114
7	<70	71-79	80-105	106-110	≥111
8	<70	71-83	84-105	106-110	≥111
9	<70	71-75	76-100	101-105	≥106
10	<70	71-75	76-100	101-112	≥113
11	<70	71-80	81-100	101-114	≥115
12	<70	71-75	76-105	106-120	≥121
13	<70	71-82	83-105	106-120	≥121
14	<70	71-78	79-105	106-114	≥115
15	<70	71-85	86-100	101-110	≥111
16	<70	71-85	86-100	101-110	≥111
17-18	<70	71-85	86-100	101-110	≥111

Індекс Скібінського, умов. од.

(С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, І. Т. Корнєєва та ін.)

Вік, років	Оцінка, бали				
	1	2	3	4	5
	високий	вище за середній	середній	нижче за середній	низький
<i>Хлопці</i>					
6	<128	129–193	194–324	325–389	>390
7	<228	229–293	294–434	435–499	>500
8	<381	362–453	454–638	639–730	>731
9	<510	511–627	628–862	863–979	>980
10	<651	652–733	734–898	899–980	>981
11	<651	652–789	790–1090	1091–1240	≥1241
12	<769	770–934	935–1265	1266–1430	≥1431
13	<1093	1094–1359	1360–1892	1893–2158	>2159
14	<1147	1148–1407	1408–1940	1941–2206	>2207
15	<1153	1154–1479	1480–2132	2133–2458	>2459
16	<1199	1200–1515	1516–2788	2789–3424	>3425
17–18	<1249	1250–1619	1620–3400	3401–4400	>4401
<i>Дівчата</i>					
6	<182	183–233	234–288	289–315	>316
7	<182	183–247	248–378	379–444	>445
8	<241	242–344	345–551	552–654	>655
9	<394	395–499	500–605	606–710	>711
10	<452	453–629	630–984	985–1061	≥1062
11	<571	572–721	722–1022	1023–1172	≥1173
12	<571	572–681	682–1082	1082–1282	≥1283
13	<769	770–924	925–1225	1226–1380	≥1381
14	<864	865–1009	1010–1500	1501–1745	≥1746
15	<864	865–1009	1100–1590	1591–1849	≥1850
16	<899	900–1149	1150–1700	1701–2000	≥2001
17–18	<899	900–1199	1200–1700	1701–2050	>2051

Індекс потужності В. А. Шаповалової, умов. од.

(С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, І. Т. Корнєєва та ін.)

Вік, років	Оцінка, бали				
	1	2	3	4	5
	високий	вище за середній	середній	нижче за середній	низький
<i>Хлопці</i>					
6	≤59	60–69	70–92	93–103	≥104
7	≤63	64–74	75–97	98–108	≥109
8	≤63	64–88	89–99	100–110	≥111
9	≤69	70–92	93–139	140–162	≥163
10	≤97	98–112	113–153	154–168	≥169
11	≤101	102–117	118–158	159–170	≥171
12	≤114	115–137	138–182	183–204	≥205
13	≤114	115–137	138–182	183–204	≥205
14	≤128	129–157	158–216	217–245	≥246
15	≤134	135–169	170–240	241–275	≥276
16	≤194	195–219	220–270	271–295	≥296
17–18	≤199	200–224	225–275	276–300	≥301
<i>Дівчата</i>					
6	≤39	40–58	59–74	75–90	≥91
7	≤51	52–63	64–88	89–100	≥101
8	≤62	63–76	77–105	106–119	≥120
9	≤90	91–103	104–130	131–143	≥144
10	≤113	114–127	128–156	157–170	≥171
11	≤113	114–129	130–164	165–200	≥201
12	≤132	133–157	158–194	195–253	≥254
13	≤132	133–157	158–230	213–258	≥259
14	≤193	194–216	217–253	254–276	≥277
15	≤193	194–216	217–260	261–293	≥294
16	≤212	213–245	246–312	313–345	≥346
17–18	≤212	213–245	246–296	297–324	≥325

Індекс Руфф'є для хлопців і дівчат, умов. од.

(С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, І. Т. Корнєєва та ін.)

Вік, років	Оцінка, бали				
	1	2	3	4	5
	високий	вище за середній	середній	нижче за середній	низький
<i>Хлопці</i>					
6	≥22,5	22,4–17,5	17,4–15,5	15,4–12,6	≤12,5
7–8	≥21,0	20,9–16,0	15,9–14,0	13,9–11,1	≤11,0
9–10	≥19,9	19,4–14,5	14,4–12,5	12,4–9,6	≤9,5
11–12	≥18,0	17,9–13,0	12,9–11,0	10,9–8,1	≤8,0
13–14	≥16,5	16,4–11,5	11,4–9,5	9,4–6,6	≤6,5
15–18	≥15,0	14,9–10,0	9,9–8,0	7,9–5,1	≤5,0
<i>Дівчата</i>					
6	≥22,5	22,4–17,5	17,4–15,5	15,4–12,6	≤12,5
7–8	≥21,0	20,9–16,0	15,9–14,0	13,9–11,1	≤11,0
9–10	≥19,9	19,4–14,5	14,4–12,5	12,4–9,6	≤9,5
11–12	≥18,0	17,9–13,0	12,9–11,0	10,9–8,1	≤8,0
6	≥22,5	22,4–17,5	17,4–15,5	15,4–12,6	≤12,5
13–14	≥16,5	16,4–11,5	11,4–9,5	9,4–6,6	≤6,5
15–18	≥15,0	14,9–10,0	9,9–8,0	7,9–5,1	≤5,0

Оцінка рівня фізичного здоров'я школярів

(С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, І. Т. Корнєєва та ін.)

Кількість балів	Рівень фізичного здоров'я школяра
23–25	Високий
19–22	Вище за середній
14–18	Середній
10–13	Нижче за середній
5–9	Низький

Додаток Б

Шкала оцінювання показників рівня фізичної підготовленості

Таблиця Б. 1

Оцінка результатів «естафетного» тесту (см)

(В. А. Романенко, 2005)

Вік, років	Хлопці (бали)			Дівчата (бали)		
	5	4	3	5	4	3
10–11	21,0	22,0	23,0	21,0	22,0	23,0
12–13	18,0	19,0	20,0	19,0	20,0	21,0
14–15	15,0	16,5	18,0	17,0	18,5	20,0
16–17	16,0	17,0	18,0	16,0	17,5	19,0
18–19	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0

Таблиця Б. 2

Оцінка результатів «тепінг-тесту» за 10 с (кількість разів)

(В. А. Романенко, 2005)

Вік, Років	Хлопці (бали)			Дівчата (бали)		
	5	4	3	5	4	3
10–11	70	56	42	63	51	39
12–13	72	63	54	70	60	50
14–15	74	63	54	72	59	46
16–17	76	70	64	74	64	54
18–19	73	73	63	78	67	56

Оцінка результатів бігу на 60 м (с)

(В. А. Романенко, 2005)

Вік, років	Хлопці (бали)			Дівчата (бали)		
	5	4	3	5	4	3
10–11	9,4	10,2	11,0	10,7	11,2	11,7
12–13	9,1	9,8	10,5	9,8	10,5	11,2
14–15	8,4	9,0	9,6	9,7	10,2	10,7
16–17	8,2	8,6	9,0	9,2	9,7	10,2
18–19	8,0	8,5	9,0	9,9	10,9	11,9

Таблиця Б. 4

Оцінка результатів статичної рівноваги (проба Бондаревського) для дітей і молоді віком 7–17 років, (с)

(Л. П. Сергієнко, 2001)

Умова виконання тесту	Вік, років										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
З відкритими очима	14	20	22	25	27	45	52	55	50	45	44

Таблиця Б. 5

Оцінка результатів тесту «Десять вісімок» (с)

(Л. П. Сергієнко, 2001)

Стать	Вік, років	Оцінка		
		5	4	3
Хлопці, дівчата	6–8	10,0–16,0	16,1–22,0	22,1–28,0
Хлопці, дівчата	9–11	9,0–12,0	12,1–15,0	15,1–18,0
Хлопці, дівчата	12–14	8,4–10,5	10,6–12,5	12,6–14,5
Хлопці, дівчата	15–17	8,0–10,0	10,1–12,0	12,1–14,0

Оцінка результатів тесту «Метання малого м'яча на дальність із положення сидючи, ноги нарізно» (м) (Л. П. Сергієнко, 2001)

Вік, років	Оцінка (бали)				
	5	4	3	2	1
<i>Хлопці</i>					
7	≥12,1	10,7–12,0	8,0–10,6	6,6–7,9	≤6,5
8	≥13,5	12,1–13,4	9,4–12,0	8,0–9,3	≤7,9
9	≥14,9	13,5–14,8	10,6–13,4	9,2–10,5	≤9,1
10	≥17,0	15,9–16,9	13,6–15,8	12,5–13,5	≤12,4
11	≥19,0	17,7–18,9	15,0–17,6	13,7–14,9	≤13,6
12	≥20,5	19,3–20,4	16,8–19,2	15,6–16,7	≤15,5
13	≥23,6	21,7–23,5	17,8–21,6	15,9–17,7	≤15,8
14	≥27,8	25,7–27,7	21,4–25,6	19,3–21,3	≤19,2
15	≥33,3	31,1–33,2	26,6–31,0	24,4–26,5	≤24,3
16	≥37,4	35,2–37,3	30,7–35,1	28,5–30,6	≤28,4
17	≥35,6	34,5–35,5	32,1–34,4	30,9–32,0	≤30,8
<i>Дівчата</i>					
7	≥6,9	6,1–6,8	4,6–6,0	3,8–4,5	≤3,7
8	≥8,3	7,3–8,2	5,1–7,2	4,0–5,0	≤3,9
9	≥8,8	7,4–8,7	5,9–7,3	5,2–5,8	≤5,1
10	≥10,4	9,5–10,3	7,4–9,4	6,5–7,3	≤6,4
11	≥11,5	10,5–11,4	8,2–10,4	7,2–8,1	≤7,1
12	≥9,9	9,6–9,8	8,9–9,5	8,6–8,8	≤8,5
13	≥14,1	12,8–14,0	10,1–12,7	8,8–10,0	≤8,7
14	≥14,4	13,1–14,3	10,4–13,0	9,1–10,3	≤9,0
15	≥15,4	14,0–15,3	11,1–13,9	9,7–11,0	≤9,6
16	≥15,9	14,5–15,8	11,6–14,4	10,2–11,5	≤10,1
17	≥16,8	15,4–16,7	12,3–15,3	10,8–12,2	≤10,7

Таблиця Б. 7

Оцінка результатів тесту «Кидки малого м'яча в ціль стоячи до неї спиною»

(сума балів)

(Л. П. Сергієнко, 2001)

Стать	Вік, років	Оцінка (бали)				
		5	4	3	2	1
Хлопці, дівчата	7-17	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2

Таблиця Б. 8

Оцінка результатів тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»

(кількість разів) (Л. П. Сергієнко, 2001)

Вік, років	Хлопці (бали)					Дівчата (бали)				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	14	11	7	4	1	8	6	5	3	1
7	18	14	10	6	1	10	7	5	3	1
8	20	16	12	7	2	11	8	6	3	1
9	23	18	14	10	5	12	10	7	5	3
10	25	20	16	11	6	13	11	7	5	3
11	28	23	18	13	8	15	12	8	5	2
12	30	25	19	14	10	16	13	10	6	2
13	33	28	22	17	11	17	13	10	7	4
14	35	29	24	18	13	18	14	11	7	4
15	37	31	26	20	14	19	16	12	8	5
16	40	34	28	22	17	20	16	12	8	5
17	42	36	30	24	18	22	17	13	9	5

Таблиця Б. 9

Оцінка результатів тесту «Піднімання тулуба в сід за 1хв.» (кількість разів)

(Л. П. Сергієнко, 2010)

Вік, років	Хлопці (бали)					Дівчата (бали)				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	26	22	18	14	10	26	22	18	14	10
7	30	26	21	17	12	30	26	21	17	12
8	33	28	23	19	14	33	28	23	19	14
9	36	31	26	21	16	36	31	26	21	16
10	38	33	28	23	18	38	33	28	23	18
11	41	35	28	23	18	39	34	29	25	20
12	43	36	30	26	21	40	35	30	26	21
13	45	38	32	27	22	41	36	31	27	22
14	47	40	34	28	23	42	37	32	28	23
15	49	42	36	29	24	43	38	33	29	24
16	50	44	37	31	25	44	39	35	30	25
17	51	45	38	32	26	45	40	35	31	26

Таблиця Б. 10

Оцінка результатів тесту «Три стрибки на одній нозі» (м)

(В. О. Романенко, 2005)

Вік, років	Хлопці (бали)					Дівчата (бали)				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	3,30	3,10	2,30	2,00	1,50	3,00	2,80	2,30	2,00	1,50
7	3,70	3,50	2,60	2,20	1,70	3,50	3,30	2,60	2,20	1,70
8	4,10	3,80	3,00	2,50	1,99	3,90	3,60	2,99	2,50	1,99
9	4,50	4,10	3,30	2,80	2,20	4,40	4,00	3,30	2,80	2,20
10	4,90	4,40	3,60	3,10	2,50	4,60	4,30	3,50	3,10	2,50
11	5,20	4,70	4,00	3,40	2,70	4,90	4,50	3,40	3,30	2,70
12	5,60	5,00	4,30	3,70	3,00	5,20	4,70	3,90	3,60	3,00
13	5,90	5,30	4,60	4,00	3,30	5,40	4,90	4,10	3,80	3,20
14	6,20	5,60	4,90	4,30	3,50	5,60	5,10	4,30	4,10	3,50
15	6,60	6,00	5,40	4,80	4,00	5,80	5,30	4,50	4,25	3,70
16	6,90	6,50	5,70	5,10	4,30	6,00	5,50	4,70	4,30	3,80
17	7,20	6,70	6,20	5,60	4,70	6,10	5,60	4,90	4,35	3,80
18	7,50	7,00	6,50	5,90	5,00	6,30	5,80	5,00	4,40	3,80

Таблиця Б. 11

Оцінка результатів тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» (см)

(Л. П. Сергієнко, 2001)

Вік, років	Хлопці (бали)					Дівчата (бали)				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	8	5	3	1	0	10	7	4	2	0
7	9	7	5	3	1	12	9	5	3	1
8	10	8	6	3	1	14	11	7	4	1
9	11	9	6	4	2	16	13	9	5	2
10	12	10	7	5	2	17	13	9	6	2
11	12	10	8	5	3	17	14	10	6	3
12	13	11	8	6	3	18	14	10	7	3
13	14	12	9	6	4	18	15	11	7	4
14	15	13	10	7	4	19	15	11	8	4
15	16	14	11	8	5	19	16	12	8	5
16	17	14	11	8	5	20	16	12	9	5
17	18	15	12	9	6	20	17	13	9	6

Таблиця Б. 12

Оцінка результатів тесту «Викрут прямих рук» (см)

(Л. П. Сергієнко, 2001)

Стать \ вік	Оцінка (бали)				
	5	4	3	2	1
Хлопці (6–17)	≤35	35,5–45,0	45,5–55,0	55,5–65,0	≥65,5
Дівчата (6–17)	≤30	30,5–40,0	40,5–50,0	50,5–60,0	≥60,5

Таблиця Б. 13

Оцінка результатів тесту «Поперечний шпагат» (см)

(Л. П. Сергієнко, 2001)

Вік (років)	Хлопці, дівчата (бали)				
	5	4	3	2	1
7–17	0–8	9–18	19–28	29–38	39–48

Таблиця Б. 14

Оцінка результатів тесту «Стрибки з прогином» (кількість разів)

(Л. П. Сергієнко, 2015)

Вік, років	Хлопці					Дівчата				
	Оцінка, бали					Оцінка, бали				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	12	10	7	2	1	12	9	7	2	1
7	18	14	10	4	2	17	12	9	3	2
8	23	18	12	5	3	21	15	11	4	3
9	28	23	14	7	4	25	18	12	4	3
10	32	27	16	8	5	27	19	14	5	3
11	34	29	18	10	6	28	20	15	6	4
12	36	31	20	12	7	29	20	15	7	4
13	38	33	23	13	8	30	20	15	8	4
14	40	35	25	15	9	30	20	15	10	5
15	45	40	30	20	10	35	25	20	12	6
16	50	45	35	25	12	35	28	23	14	7
17	55	50	40	30	15	40	30	25	16	8
18	60	55	45	35	18	40	32	27	18	9

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 6.51. Тир. 100 прим. Зам. № 253-20.
Підписано до друку 16.09.2020. Папір офсетний.

Надруковано з макету замовника у ФОП Бровін О.В.
61022, м. Харків, вул. Трінклера, 2, корп.1, к.19. Т. (057) 758-01-08, (066) 822-71-30
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру
видавців та виготовників видавничої продукції серія ДК 3587 від 23.09.09 р.

СТИЛЬ-ИЗДАТ[®]
ТИПОГРАФІЯ
www.stil-izdat.com



МАСЛЯК

ІРИНА ПАВЛІВНА

професор, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури



МАМЕШИНА

МАРГАРИТА АНАТОЛІВНА

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури