

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКУ ГІМНАСТИКИ У
ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

Навчальний посібник

Ужгород

2021

УДК 796.412 (076) 37016

М 54

Укладач: Тулайдан В.Г., Шелєхова Т.В.

Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі. – Ужгород, «Бест-Принт». 2021. – 112 с.

Метою цього навчального посібника є викладення основних вимог, які лежать в основі методики та організації проведення уроків фізичної культури, також допомогти студентам – практикантам послідовно розібратися з вимогами, які висуває сучасна школа.

Студенти-практиканти повинні відчувати відповідальність для сприяння вихованню у школярів цікавості та прагнення до занять фізичною культурою.

Дана розробка досить актуальна для студента та вчителя під час підготовки та плануванні уроку фізичної культури. Вміння вчителя використовувати різні методики, вправи та підходи за розподілом навантаження на уроці в залежності від віку, стану здоров'я та фізичної підготовленості учня є запорукою успішного і якісного проведення навчального процесу.

Рецензенти:

Опачко М.В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи ДВНЗ «УжНУ»

Маляр Н.С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, громадського здоров'я і спорту Західноукраїнського національного університету

Рекомендовано до друку Вченою радою
Ужгородського національного університету,
протокол № 5, від 22 квітня 2021 р.

Рекомендовано до друку
Редакційно-видавничою радою УжНУ,
протокол № 2, від 20 квітня 2021 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Сучасні вимоги до уроку фізичної культури в школі.....	5
2. Дидактичні принципи.....	33
3. Фізичне навантаження на уроці.....	36
3.1. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни його компонентів	36
3.2. Внутрішня сторона фізичного навантаження.....	37
3.3. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних дій.....	38
3.4. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.....	39
4. Щільність уроку.....	42
5. Підготовка вчителя до уроку.....	45
6. Контроль та оцінка фізичної підготовленості школярів	48
7. Методика планування роботи з фізичного виховання у ЗОШ.....	50
8. Гімнастична термінологія.....	53
8.1. Стройові вправи.....	54
8.2. Дії чергового на початку уроку.....	61
8.3. Вправи загального розвитку.....	62
8.4. Вправи з предметами.....	69
8.5. Вправи на гімнастичних приладах.....	69
8.6. Акробатичні вправи.....	71
8.7. Вправи художньої гімнастики.....	73
8.8. Прикладні вправи.....	73
9. Рухливі ігри та естафети на уроках у початковій школі (1 – 4 класи).....	75
10. Тестові завдання для підготовки до МК-1 з навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання».....	84
11. Тестові завдання для підготовки до МК-2 з навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання».....	98
12. Список літератури.....	111

ВСТУП

Однією з необхідних умов реформування освіти в Україні й інтеграції до Європейського Союзу є постійне вдосконалення методів навчання та розвитку фізичних якостей у учнів загальноосвітньої школи. Особливо це стосується фізичного розвитку у шкільному віці, де з кожним поколінням виникають усе більші складнощі та вимоги до організму та психіки людини. Метою приєднання до Болонського процесу усіх ступенів освіти є вибір, розробка й використання адекватних методів і засобів розвитку та захисту організму. Для молодих спеціалістів важливим завданням є оволодіння достатнім педагогічним матеріалом та різноманітними вміннями ще на самому початку своєї практичної діяльності. За допомогою цих матеріалів молоді спеціалісти набудуть впевненість у собі та якості своєї професійної підготовки в галузі фізичного виховання. Від цього буде залежить, як проявляє себе студент - практикант під час педагогічної практики у ролі вчителя – наставника. Як він зможе організувати навчальний процес учнів та спрямувати їх інтерес до набуття нових знань, умінь та рухових навичок.

У цьому загальному виховному процесі студентам практикантам значною допомогою можуть стати різноманітні засоби фізичної культури (вправи, ігри, естафети), чітка структура занять та розподіл фізичного навантаження. Метою цього методичного збірника матеріалів є подання цікавого матеріалу в спрощеному варіанті для студентів, студентів - практикантів, з метою використання його на уроках фізкультури, перервах, під час занять у групах продовженого дня та позакласних заняттях, у моментах неформальних стосунків вчителів із учнями. Необхідними складовими творчого процесу фізичного виховання є досягнення необхідного емоційного настрою учнів, бажання покращити свої особисті досягнення, покращення техніки виконання фізичних вправ та прояви особистісних організаторських здібностей.

Методичні матеріали цього збірника є надійним помічником для набуття позитивного досвіду під час проходження педагогічної практики у загальноосвітній школі.

1. СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ

Проведення уроку фізичної культури покладає велику відповідальність на вчителя, тому існує необхідність ретельної підготовки до нього, а особливо до його організації та проведення, так як він є основною формою організації навчально-виховної роботи у загальноосвітньої школі.

Урок фізичної культури проводять з постійним складом учнів даного класу, за постійним розкладом, у визначені дні та години тижня протягом 45 хвилин. Вони у своїй сукупності забезпечують систематичне надбання того мінімуму знань та рухових навичок, які передбачені освітньою програмою.

Під структурою уроку слід розуміти визначену послідовність вирішення педагогічних задач та відповідний цьому порядок чергування в ньому завдань і фізичних вправ.

Методична грамотна побудова уроку вважається така, де найкращим чином вирішуються наступні завдання:

- а) досягнення максимальних результатів з мінімальною затратою енергії та часу;
- б) збереження високої працездатності тих, хто займаються впродовж всього заняття;
- в) забезпечення сприятливих для здоров'я умов та режиму роботи;
- г) чергування навантаження та відпочинку, яке буде позитивно впливати на процес засвоєння матеріалу та сприяти розвитку рухових якостей.

Урок фізичної культури повинен відповідати наступним вимогам:

- *мати певні завдання – навчальні, розвиваючі та виховні;
- *бути грамотна методична побудованим;
- *бути послідовним продовженням попередніх занять;
- *відповідати за своїм змістом, визначеним щодо фізичного розвитку та фізичній підготовленості;
- *бути цікавим для учнів;
- *містити вправи та рухливі ігри, які сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави;
- *виховувати характер.

Якість педагогічного процесу досягається послідовним вирішенням завдань, покладених в основу кожного уроку.

Освітні завдання полягають у навчанні дітей під час виконання фізичних вправ, у вдосконаленні техніки вивчених вправ, а також у розвитку та закріпленні різноманітних умінь і навичок. Реалізація освітніх завдань зазвичай поєднується з рішенням виховних та оздоровчих завдань. На уроках фізичної культури виховується увага, дисциплінованість, воля, акуратність,

дбайливе ставлення до спортивного інвентарю, а також почуття дружби, товариства, цілеспрямованість і самостійність.

Розвиваючі завдання сприяють розвитку рухових якостей: швидкості, координаційних здібностей, витривалості, сили; закріплюють навички правильної постави під час пересування та у статичних позах.

Оздоровчі завдання, як і виховні, повинні вирішуватися на кожному уроці. Заняття у спортивній формі та спортивному взутті, належний санітарно-гігієнічний стан місць занять, проведення уроків на відкритому повітрі – усе це створює умови для вирішення різноманітних оздоровчих завдань.

Побудова уроку залежить від тих завдань, що були поставлені та визначалися у відповідності з послідовним вивченням програмного матеріалу. Рішення будь-яких педагогічних завдань на уроці фізичної культури вимагає посиленої діяльності організму. До цієї роботи організм повинен бути відповідно підготовленим.

Для будь-якого заняття характерна наявність трьох фаз, які складають урок та які по чергово змінюють один одного.

1. Підготовча частина уроку.
2. Основна, де вирішуються основні завдання.
3. Заключна.

Перша частина - **підготовча**. Вона організує, готує учнів до виконання найбільш важких завдань уроку, її тривалість до 15 хвилин.

1) Завдання „ розминки” (біологічний аспект):

- а) Підготовка ЦНС і вегетативних функціональних систем організму, підвищення психологічного настрою тих, хто займається створенням сприятливих умов, які забезпечують наступну, більш напружену діяльність організму і його функціональних систем в цілому.
- б) Забезпечення підготовки рухового апарату до специфічних дій, що вимагають значних м'язових і вольових навантажень у виявленні значних фізичних якостей.

2) Освітні задачі:

- а) Формування вмінь і навичок з виконання рухових дій з різними заданими параметрами (направлення, ступінь направлення і розслаблення, амплітуда, темп, ритм, характер рухів: плавно, м'яко, різко, строго регламентовані та їх комбінування).
- б) Володіння окремими компонентами структури рухів або закінченими простими руховими діями.

Грамотна та цілеспрямована організація учнів – необхідна умова повноцінного проведення уроку. На початкових уроках у 1-му класі діти шикуються під керівництвом вчителя. Для підвищення зацікавленості використовуються вправи на увагу (повторювання рухів руками, які пропонує

вчитель). Для кращої організації дітей (у початковій школі) можливо виконати 2-3 рази стройові вправи - «розійдись», в шеренгу «шикуйсь». Такі педагогічні прийоми добре сприймаються учнями початкових класів. Вони починають уважно слідкувати за діями вчителя, що потрібно для заволодіння їх увагою. Підготовча частина уроку починається зі стройових вправ, звичайної ходьби, бігу та їх різновидами. На початку уроку треба прагнути створити у школярів позитивний та бадьорий настрій, щоб підготувати їх до найкращого вирішення всіх запропонованих завдань.

Вправи загального розвитку з предметами та без застосовуються, для загальної підготовки, які підводять до більш складних вправ, які будуть вивчатися в основній частині.

Конспект вправ загального розвитку без предметів (взірець)

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	В.П.- ноги нарізно, руки на поясі 1 - Нахил голови вперед 2 - Нахил голови назад 3 - Нахил голови ліворуч 4 – Нахил голови праворуч	8-10 разів	Спина пряма, дихати рівномірно
2	В.П. – ноги нарізно, руки до плечей 1- Поворот голови ліворуч 2 – В.П. 3 - Поворот голови праворуч 4 – В.П.	6-8 разів	Спина пряма, дихати рівномірно, підборіддя не піднімати
3	В.П. – ноги нарізно, руки на поясі 1- 4- Коловий оберт головою ліворуч 5-8 - Коловий оберт головою праворуч	4-6 разів	Не закидати голову назад, ноги в колінах не згинати
4	В.П.- ноги на ширині плечей, руки вперед, кісті зажаті в кулак 1-4 – Колові оберти кистями до середини 5-8 – Колові оберти кистями назовні	4-6 разів	Спина пряма, дихати рівномірно, руки не опускати
5	В.П.- ноги нарізно, руки в сторони 1-4- Колові обертання в ліктьових суглобах досередини 5-8 – Колові обертання в ліктьових суглобах назовні	4-6 разів	Руки не опускати, плечі не піднімати, рівно тримати спину

6	В.П.- те саме 1-4- Колові оберти руками вперед 5 -8 – Колові оберти руками назад	6-8 разів	Під час обертання вперед не відривати п`ятки від підлоги, тримати рівновагу
7	В.П. – ноги нарізно, руки перед грудьми, зігнуті в ліктях 1-2 - Ривки зігнутими в ліктях руками назад 3-4 - Ривки прямими руками назад	6-8 разів	Лікті не опускати, плечі не піднімати, дихати рівномірно
8	В.П. – ноги нарізно, ліва рука вверху, права внизу, зажаті в кулак 1- 2 - Ривки прямими руками назад 3- 4 - те саме, змінивши положення рук	8 -10 разів	Тримати спину, руки в ліктях не згинати
9	В.П.- ноги на ширині плечей, руки на поясі 1- нахил тулуба вперед 2- В.П. 3- прогнутись назад 4- В.П.	6-8 разів	При нахилі вперед голову не опускати, дивитися вперед, ноги не згинати
10	В.П. – ноги нарізно, права рука вверху, ліва на поясі 1-2- Нахили тулуба ліворуч 3-4 -Нахили тулуба праворуч, змінивши положення рук	6-8 разів	Тулуб не нахилити вперед, ноги не відривати від підлоги
11	В.П. – ноги нарізно, руки на поясі 1-4 - Коловий оберт тулуба ліворуч 5-8 - Коловий оберт тулуба праворуч	8-10 разів	Таз не рухається, ноги не згинати в колінах, не відривати п`ятки від підлоги, дихати повільно.
12	В.П. – ноги нарізно, руки до плечей 1-4 - Коловий оберт тазом ліворуч 5-8 - Коловий оберт тазом праворуч	8-10 разів	Плечі не рухаються, ноги не згинати, дихати рівномірно

13	В.П. – ноги разом, руки внизу 1- Випад лівою ногою вперед, руки вверх 2- В.П. 3- Випад правою ногою вперед, руки вверх 4- В.П.	6-8 разів	Під час випаду коліно згинається під кутом 90 ⁰ у ноги, яка розташована попереду, а нога розташована позаду – пряма
14	В.П. – те саме 1- Випад лівою ногою ліворуч, руки вперед 2- В.П. 3- Випад правою ногою праворуч, руки вперед 4- В.П.	6-8 разів	Не нахилити тулуб вперед, дивитись прямо, дихати рівномірно
15	В.П. – ноги нарізно, руки вперед-в сторони 1 - Мах лівою ногою до правої руки 2 - В.П. 3 - Мах правою ногою до лівої руки 4 - В.П.	8-10 разів	Не згинати ноги в колінах, руки не опускати, тримати рівновагу
16	В.П. – О.С. 1- Упор присівши 2 - Упор лежачі 3- Упор присівши 4- В.П.	8-10 разів	Під час упору лежачі тримати спину, не прогинатися в попереку, голову не опускати

Конспект вправ загального розвитку зі скакалкою (взірець)

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	В.П.- ноги нарізно, скакалка за плечима 1 - Нахил голови ліворуч; 2 - В.П. 3 - Нахил голови праворуч 4 - В.П.	8-10 разів	Спина пряма, дихати рівномірно, голову не опускати
2	В.П. – ноги нарізно, скакалка внизу 1- Нахил голови вперед 2 – В.П. 3 - Нахил голови назад 4 – В.П.	6-8 разів	Не піднімати плечі, спина пряма, дихати рівномірно
3	В.П. – ноги нарізно, скакалка вперед 1- Поворот голови ліворуч 2- В.П. 3- Поворот голови праворуч 4 – В.П.	4-6 разів	Не опускати голову і руки вниз, плечі не піднімати
4	В.П.- ноги нарізно, скакалка за плечима 1-4 - Коловий оберт головою ліворуч 5-8 - Коловий оберт головою праворуч	4-6 разів	Спина пряма, не піднімати плечі, дихати рівномірно.
5	В.П.- ноги нарізно, скакалка вперед 1 - Скакалка вниз 2 – В.П. 3 - Скакалка вверх 4 – В.П.	8-10 разів	Руки в ліктях не згинати, тулуб вперед не нахиляти
6	В.П.- ноги нарізно, скакалка вперед, зворотним хватом 1 - Зігнути руки до грудей 2 - В.П.	6-8 разів	Під час розгинання повністю випрямляти руки, плечі не піднімати

7	В.П. – ноги нарізно, скакалка широким хватом внизу 1- Скакалка вверх 2 – Завести скакалку за спину 3 – Скакалка вверх 4 – В.П.	6-8 разів	Руки в ліктях не згинати
8	В.П. – ноги нарізно, скакалка внизу 1- Підняти плечі вверх 2 - В.П.	10-12 разів	Тримати спину прямо, слідкувати за диханням: 1 - вдих; 2 - видих
9	В.П.- ноги на ширині плечей, скакалка вперед 1- Нахил тулуба вперед 2- В.П. 3- Прогнутись назад 4- В.П.	6-8 разів	Руки не опускаєти вниз, спина пряма, ноги не згинати, темп виконання повільний
10	В.П. – ноги нарізно, скакалка вверх 1- Нахил тулуба ліворуч 2- В.П. 3- Нахил праворуч 4- В.П.	6-8 разів	Не опускаєти скакалку вниз, тулуб вперед не нахиляти
11	В.П. – ноги нарізно, скакалка за плечима 1-4 – Коловий оберт тулуба ліворуч 5-8 – Коловий оберт тулуба праворуч	8-10 разів	Таз не рухається, ноги в колінах не згинати, не відривати п`ятки від підлоги, дихати повільно
12	В.П. – те саме 1-4 – Коловий оберт тазом ліворуч 5-8 – Коловий оберт тазом праворуч	8-10 разів	Плечі не рухаються, ноги в колінах не згинати, дихати рівномірно
13	В.П. – ноги разом, скакалка внизу 1- Випад лівою ногою вперед, скакалка вверх 2- В.П. 3- Випад правою ногою вперед скакалка вверх 4- В.П.	6-8 разів	Під час випаду коліно згинається під кутом 90° у ноги, яка розташована попереду, а нога розташована позаду – пряма

14	В.П. – ноги разом, скакалка за плечима 1- Випад лівою ногою ліворуч 2- В.П. 3- Випад правою ногою праворуч 4- В.П.	6-8 разів	Не нахилити тулуб вперед, дивитись прямо, дихати рівномірно
15	В.П. – ноги нарізно, скакалка вперед широким хватом 1 - Мах лівою ногою до правої руки 2 - В.П. 3 - Мах правою ногою до лівої руки 4 - В.П.	8-10 разів	Не опускати скакалку вниз, не згинати коліна
16	В.П. – ноги разом, скакалка за плечима 1- Мах лівою ногою в ліворуч 2 - В.П. 3- Мах правою ногою праворуч 4- В.П.	8-10 разів	Ноги не згинати, тулуб вперед не нахилити

Конспект вправ загального розвитку з гімнастичною палицею (взірець)

№	Зміст	Дозування	Методичні Вказівки
1	В.П. – Ноги нарізно, палиця за плечима 1 – Нахил голови вперед 2 – В.П. 3 – Нахил голови назад 4 – В.П.	8-10 разів	Плечі не піднімати спина пряма, дихати рівномірно, виконувати у повільному темпі
2	В.П. – Ноги нарізно, палиця вниз 1–Нахил голови ліворуч 2–В.П. 3–Нахил голови праворуч 4–В.П.	8-10 разів	Плечі не піднімати спина пряма, дихати рівномірно, виконувати повільно
3	В.П. – Ноги нарізно, палиця за плечима 1–Поворот голови ліворуч 2–В.П. 3–Поворот голови праворуч 4–В.П.	8-10 разів	Плечі не піднімати спина пряма, дихати рівномірно, виконувати повільно
4	В.П. – Ноги нарізно, палиця вперед 1-4 Коловий оберт голови ліворуч. 5-8 Коловий оберт голови праворуч	4 - 6 разів	Стежити за рівновагою, виконувати повільно. Плечі не піднімати спина пряма, дихати рівномірно
5	В.П. – Ноги нарізно, палиця вперед, зворотним хватом 1-Палиця до грудей 2-Палиця вперед 3-Палиця до грудей 4-В.П.	8-10 разів	Спина пряма, голову не опускати, дихати рівномірно
6	В.П. – Ноги нарізно, палиця вперед, широким хватом 1-Палиця вверху 2-Палиця за плечима 3-Палиця вверху 4-В.П.	8-10 разів	Спина пряма, голову не опускати, виконувати з максимальною амплітудою

7	В.П. – Ноги нарізно, палиця внизу, широким хватом 1-Палиця вверх 2-Завести палицю за спину 3-Палиця вверх 4-В.П.	6–8 разів	Спина пряма, виконувати з максимальною амплітудою, руки не згинати, дихати рівномірно, темп виконання повільний
8	В.П. – Ноги нарізно, палиця вверху, широким хватом 1–4 Коловий оберт палицею в ліву сторону 5–8 Коловий оберт палицею в праву сторону	6–8 разів	Спина пряма, руки в ліктях не згинати, виконувати з максимальною амплітудою, дихати рівномірно, темп повільний
9	В.П – Ноги нарізно, палиця за плечима, широким хватом 1–Нахил тулуба вперед 2–В.П. 3–Нахил тулуба назад 4–В.П.	6–8 разів	Спина пряма, ноги в колінах не згинати, голову не опускати, виконувати з максимальною амплітудою
10	В.П. - палиця за плечі широким хватом 1–Нахил тулуба ліворуч 2–В.П. 3–Нахил тулуба праворуч 4–В.П.	6–8 разів	Спина пряма, ноги в колінах не згинати, голову не опускати, виконувати з максимальною амплітудою
11	В.П– Ноги нарізно, палиця вперед, широким хватом 1–Поворот тулуба ліворуч 2–В.П. 3–Поворот тулуба праворуч 4–В.П.	6–8 разів	Спина пряма, ноги в колінах не згинати, палиця на рівні плечей, виконувати з максимальною амплітудою
12	В.П. – Ноги нарізно, палиця за спиною під лікті 1–4 Коловий оберт тулуба ліворуч. 5-8 Коловий оберт тулуба праворуч	6–8 разів	Спина пряма, ноги в колінах не згинати, виконувати з максимальною амплітудою

13	В.П. – Ноги нарізно, палиця внизу, широким хватом 1–Присід, палиця вперед. 2–В.П.	20 разів	Не відривати п'яти від підлоги, спина пряма, дихати рівномірно, коліна не заходять за носки
14	В.П. – Ноги нарізно, палиця вперед широким хватом 1-Мах лівою ногою до правої руки 2-В.П. 3-Мах правою ногою до лівої руки 4-В.П.	6–8разів	Спина пряма, руки не опускати, ноги в колінах не згинати, стежити за рівновагою, виконувати з максимальною амплітудою
15	В.П – Ноги разом, палиця внизу 1–Випад лівою ногою вперед, палиця ввєрх 2–В.П. 3–Випад правою ногою вперед, палиця ввєрх 4–В.П.	6–8разів.	Спина пряма, руки не згинати, виконувати з максимальною амплітудою.
16	В.П. – Ноги разом, палиця внизу 1- Випад лівою ногою ліворуч, палиця вперед 2- В.П. 3- Випад правою ногою праворуч, палиця вперед 4 – В.П.	6-8 разів	Спина пряма, руки не згинати. Під час випаду ліворуч не згинати праву ногу в коліні та навпаки праворуч

Друга частина уроку - **основна**. Вона спрямована на реалізацію основних завдань уроку та триває до 25 хвилин.

Загальні завдання основної частини:

1. формування знань, умінь і навичок, потрібних у житті, побуті, у військовій справі;
2. загальний фізичний розвиток, формування правильної постави, профілактики плоскостопості, вдосконалення координації рухів;
3. володіння технікою вправ та підвищення спортивної майстерності;
4. виховання рухових та морально - вольових якостей;
5. формування та вдосконалення навичок, знань, вмінь і застосування їх у повсякденному житті, побуті, на заняттях;
6. для учнів початкових класів на заняттях використовують

загальнорозвиваючі вправи, вільні вправи, стрибки, лазіння та подолання перешкод, вправи на рівновагу, метання, рухливі ігри.

В основній частині уроку забезпечується:

- а) чітке попереднє уявлення про задану вправу (методика пояснення, показ, демонстрація малюнків, умовні покази, розбір вправ);
- б) визначення доступності матеріалу (фізичної вправи), який вивчається, вибір матеріалу та його виконання;
- в) попередження вивчення стійких помилок;
- г) удосконалення матеріалу в кожній наступній спробі, та в той же час визначення оптимальної кількості спроб;
- д) забезпечення допомоги страхування та безпеки під час виконання;
- е) навчання самострахуванню тих, хто займається та страхування інших;
- ж) викладач повинен чітко аналізувати дії, визначати та виправляти помилки.

Вправи основної частини повинні бути послідовним продовженням підготовчої частини. Різні види ходьби та бігу, стрибків, метань, вправи з лазіння, на рівновагу, у висах, акробатичні вправи, переповзання, вправи для оволодіння м'ячем (календарне планування) вводяться в основну частину з метою значного фізіологічного впливу на організм тих, хто займається.

На початку основної частини вивчається новий матеріал та вправи, що вимагають найбільшої уваги та точності виконання. Вправи, які пов'язані зі значним навантаженням на організм, проводяться після вправ з меншим впливом. Вдосконалення пройденого матеріалу проводиться після вивчення нового на декількох уроках підряд. Велике значення має правильний розподіл практичного матеріалу в основній частини.

В основній частині уроку постійно потрібно використовувати рухливі ігри, тому що вони вимагають великих затрат енергії та рухливості учасників. Рухлива гра швидко та сильно підвищують емоційний стан дітей, тому проводяться наприкінці основної частини. На уроках фізичної культури регулярно потрібно враховувати ступінь засвоєння учнями пройденого матеріалу. Більшість видів фізичних вправ виконується в основній частині уроку. При цьому на початку здійснюється підготовка до виконання цих вправ, а потім проводиться облік знань, вмінь та закріплення рухових навичок.

Гімнастичні вправи на рівновагу та координацію – основна частина уроку (взірець)

Завдання основної частини: сприяти розвитку рівноваги та координаційних здібностей учнів, вмінню орієнтування у просторі, виконувати складні координаційні вправи, удосконаленню точності рухів.

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
I	Підготовчі та спеціальні вправи для рівноваги: 1 - вправи на підлозі: <ul style="list-style-type: none"> • - стійка на одній нозі; • - ходьба по лінії на носках; • - ходьба по лінії на носках з предметом на голові (набивний м'яч, мішечок з піском) 	8 – 10 хв 3 - 5 с 10 м 10 м 2 – 3 рази 2 – 3 рази	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 Виконувати вправи поточним методом, в колоні по одному, руки в сторони, підборіддя не опускає, дивитися вперед
	2 - вправи на гімнастичній лаві: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках; • ходьба приставним кроком лівим та правим боком; • ходьба з переступанням через набивні м'ячі; • крок «польки»; • крок «галопом» 	2 – 3 рази 2 – 3 рази 2 – 3 рази 2 – 3 рази	Голову та руки не опускає, спину тримати прямо, дихати рівномірно Руки тримати у сторони, спина пряма Вправу виконувати ритмічно
	3 - «Рівновага» - горизонтальна рівновага на одній нозі, кроком вперед лівої (правої) ноги не згинаючи та не нахилиючи плечей вперед, утримуючи рівновагу на опорній нозі, зайняти горизонтальне положення за рахунок підняття назад другої ноги, руки в сторони. Прийняти в. п.	3 – 5 разів (по 3 – 5 с)	Руки на поясі, тримати рівновагу; Руки в сторони, тримати рівновагу; Витягнути носок піднятої ноги, коліно опорної ноги не згинати
II	Вправи для удосконалення координаційних здібностей:		Вправи на розвиток координації рухів

	<ul style="list-style-type: none"> • вправи з тенісним м'ячем: підкинути-спіймати (поступово збільшуючи висоту кидка); • спіймати м'яч після удару о підлогу; • підкинути м'яч, присісти, встати і спіймати м'яч; • підкинути м'яч, зробити поворот на 90° (180°, 360°) та спіймати м'яч; • ловля-передача м'яча у парах, трійках, по колу різними способами; • стрибки на двох ногах, на одній нозі, з ноги на ногу; • два стрибка на правій нозі, потім два стрибка на лівій нозі; • стрибки на правій нозі - на двох - на лівій - на двох; • три стрибка на правій нозі і три стрибка на лівій нозі; • стрибки в присіді рухаючись правим і лівим боком вперед; • чотири стрибка ноги нарізно, руки в сторони; • стрибки зі зміною ніг і рук вперед; • зі скакалкою різними способами. <p>2 - рухливі ігри:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Горобці і ворони»; • «Совонька»; • «Гарячий м'яч»; • «Вільне місце»; • «Третій зайвий»; • «Перестрілка»; • «Заборонений рух». 	<p>можна виконувати у усіх частинах уроку, зокрема й заключній</p>
--	---	--

	3 - естафети : <ul style="list-style-type: none"> • «Передай м`яч і сідай»; • «Передача м`яча в колоні назад над головою»; • «Передача м`яча в колоні між ногами»; • «Передача м`яча в колоні через праву та ліву сторони»; • «Човниковий біг» 		
--	--	--	--

Акробатичні вправи в основній частині уроку (молодші класи - взірець)

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1.	Підготовчі та спеціальні вправи для навчання перекидів (в сторону, вперед, назад): <ul style="list-style-type: none"> • В.П. – сидячи на маті, ноги і руки вперед 1 – 8 - нахили тулуба вперед • В.П.- сидячи на маті, упор руками за спиною 1 – упор лежачі – прогнутися 2 – В.П. • В.П. – лежачи на спині, руки внизу 1 – 4 – підняти ноги і торкнутися носками підлоги за головою 5 – 8 – повільно повернутися у В.П. • В.П.- лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах на маті 1 – руки на гомілки, перейти в групування сидячи 2 – В.П. 	6 – 7 хв 4 – 6 раз 8 – 10 раз 6 - 8 раз 8 – 10 раз	0 0 0 0 - учні X X X X - мати Ноги в колінах не згинати, носки тягнути вперед, голову не опускати Ноги в колінах не згинати, дихання не затримувати. Ноги намагатися у колінах не згинати, дихати повільно Підчас виконання вправи ступні не відривати від підлоги

	<ul style="list-style-type: none"> • В.П. – упор на колінах 1 -2 – вигнути максимально спину вверх, підборіддя нахилити до грудей 3 – 4 – прогнутися у попереку, голову підняти вверх • В.П. – лежачі на грудях, руки вверху 1 - перекинутися на лівий бік 2 – на спину 3 – на лівий бік 4 – В.П. • В.П.- те саме 1 – 4 – виконати на правий бік. 	8 – 10 раз	Слідкувати за диханням: на 1- 2 – вдих, на 3 - 4 – видих; Руки не відривати від підлоги
2.	Групування	3 – 4 рази	Слідкувати за правильною технікою рухів
		3 - 4 рази	
		2 - 3 хв	Коліна потрібно розвести нарізно, направляючи їх до плечей – для запобігання травм носа, очей та голови.
3.	Переكاتи	2 – 3 хв	Виконувати з положення лежачи групування з переміщенням опори до лопаток і зворотнім рухом до сиду. Голова нахилена вперед, переكاتи убік з положення лежачи на спині у групуванні. Надати тілу рух у бік, і переكاتитися на один бік, потім на другий
4.	Перекид боком:	2 – 3 хв	

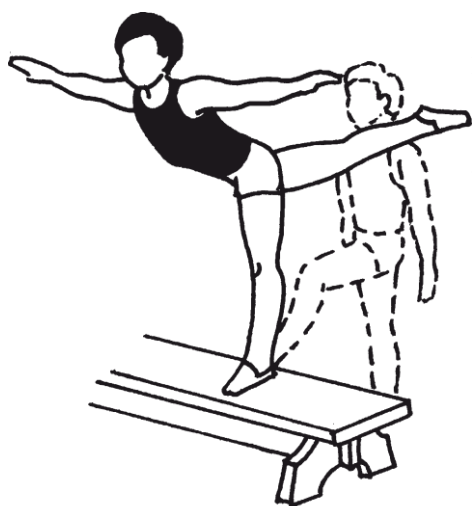
<p>5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • В.П. – упор стоячи на колінах 1 - 4 - перекинутися на лівий бік, на спину, на правий бік і В.П. • В.П. – те саме 1 – 4 – виконати на правий бік • В.П. – упор стоячи на лівому коліні, права нога пряма в сторону 1 – 4 – згинаючи ліву руку і опираючись передпліччям в підлогу, перекинутися на лівий бік, на спину, на правий бік і до положення стоячи на правому коліні, ліва нога в сторону в упор на носок. • Зробити вправу в інший бік. <p>Перекид вперед: В.П.- О.С.- лицем до мату. 1- етап – групування - (упор присівши, голову нахилити вперед, підборіддя прижати до грудей) 2 – етап – поштовх - (нахилитися вперед і відштовхнутися від підлоги двома ногами); 3- етап – перекид – (робиться перекид через спину, без завалювання на бік, руки поставити на гомілки) 4 – етап – підйом – (після перекиду ступні впираються в підлогу, таз не торкається мата, ноги розгинаються) 5- етап – Перекид вперед за допомогою вчителя</p>	<p>2 – 3 хв</p>	<p>Тулуб і голову нахилити вперед, підборіддя прижати до грудей та тримати групування, рухатися плавно</p> <p>Під час відштовхування підборіддя прижати щільніше до грудей, таз підняти, упиратися на прямі руки, а не на голову, виконувати повільно</p>
-----------	---	-----------------	---

6.	<p>Перекид назад: В.П. – О.С. – спиною до мату; 1- етап - угруповання - (упор присівши, спина округляється, підборіддя максимально щільно притискається до грудей, руки охоплюють гомілки) 2 – етап – поштовх і перекид – (відштовхнутися ногами і зробити перекид на спину) 3 – етап – переверт – (ноги не розгинаючи, перевести за голову, руки перевести до плечей і відштовхнутися від мата) 4 – етап – переверт – (упор на ноги, перейти в початкове положення) 5 – етап – Перекид назад за допомогою вчителя.</p>	2 – 3 хв	<p>Коліна прижати до грудей, не сідати на мат. Тримати групування. Виконувати вправу поточним методом. Вчитель страхує однією рукою за плече, іншою за стегно, стоячи з боку від учня на колінах, або у присіді</p>
7.	<p>Стійка на лопатках:</p> <ul style="list-style-type: none"> перекид назад, розігнути ноги, зробити упор руками під спину 	2 – 3 рази (по 3 – 5 с)	<p>Носками ніг тягнутися вгору, тулуб тримати прямий</p>
8.	<p>«Міст»:</p> <ul style="list-style-type: none"> лежачи на спині, зігнути якнайбільше ноги у колінах, а руки за головою, спираючись долонями у підлогу лікті випрямляючи ноги і руки, спираючись на опору, прогнутись до положення повністю випрямлених рук і вагу тіла перенести на руки 	2 – 3 рази (по 3 – 5 с)	<p>Намагатися тримати це прогнуте положення, руки прямі, дивитися на кисті рук.</p>

Комплекс вправ загального розвитку на гімнастичній лавиці (взірець)

Гімнастична лавиця (ширина 20 см, довжина 4 - 5 м, висота 20 - 25 см)

У вправах на лавиці значно зростає навантаження на певні групи м'язів, оскільки тут з'являються незвичайні вихідні положення, в яких окремі частини тіла закріплюються або фіксуються. При цьому доводиться долати вагу власного тіла, опір опори — м'язи та зв'язки більше розтягуються, напружуються. Вправи стоячи на лавиці активно впливають на розвиток координаційних здібностей, особливо якщо додатково використовуються дрібні предмети (м'ячі, прапорці в руках і т. п.) та зменшується площа опори (підняття на носках, стійка на одній нозі). Вдосконалюється також і координація: потрібно погоджувати рухи різних частин тіла і одночасно взаємодіяти з предметами. Все це відбувається на зменшеній та підвищеній площі опори. Вправи на гімнастичній лавиці доцільно використовувати в роботі з дітьми, як молодшого так і старшого віку.



1. В.П. - О.С., подовжньо обличчям до гімнастичної лавиці;

1 - крок лівої ноги на лаву, руки в сторони (рівновага);

2 - 3- тримати;

4 - В.П.;

5 - 8 - те саме з іншої ноги ;

Повторити 4 – 8 рази

2. В.П. - О.С. - подовжньо обличчям до лавиці;

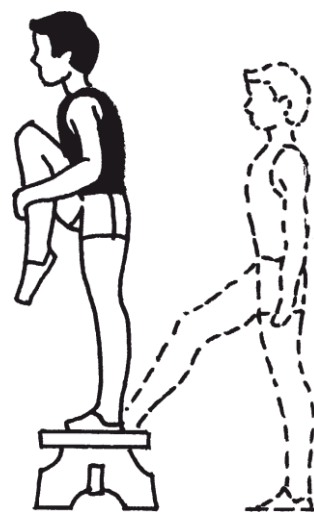
1 - поставити ліву ногу на лаву, руки в сторону;

2 - зігнути ліву ногу і перенести на неї вагу тіла, руки на пояс;

3 - встати на лаву, руки вниз;

4 – зістрибнути з лави у В.П.;

Повторити 4 - 8 рази.



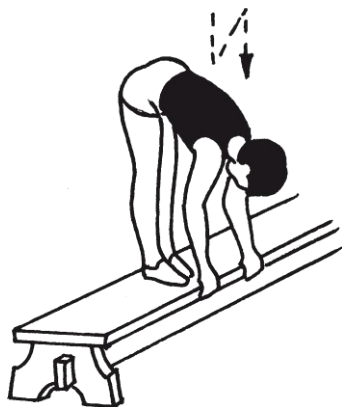
3. В.П. - О.С., - подовжньо обличчям до лавці;

1 - 2 - зробити крок лівою ногою на лаву і підняти праву ногу зігнуту в коліні, прижати її до грудей;

3 – крок правою ногою назад ;

4 - В.П.;

Повторити 4 - 8 рази.



4. В.П. – О.С., стоячи подовжньо на лавиці;

1 – нахил тулуба вперед із захопленням руками краю лави;

2 - 3 - пружині нахили вперед;

4 - В.П.;

Повторити 4 - 8 рази.

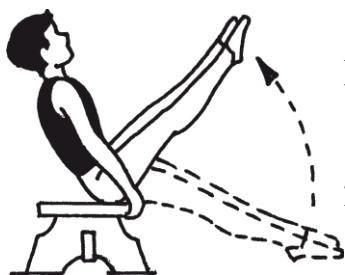
5. В.П. - О.С., стоячи лівим боком до лавиці,

ліву ногу на лавуцю, руки вверх;

1 - нахил тулуба вліво, руки за голову;

2 - В.П.;

Повторити 4—8 раз. Повернутися кругом та зробити те саме в іншу сторону.



6. В.П. - упор сидячи подовжньо на лавиці, хватом руками за передній край лавиці, ноги прямі;

1 - підняти ліву ногу вперед;

2 - В.П.;

3 - підняти праву ногу

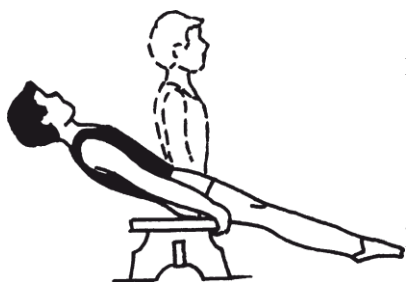
4 - В.П.;

5 - підняти ліву ногу

6 -7 – тримати

8 - В.П.;

Повторити 4- 8 раз.



7. В.П. - сидячи подовжньо на лавиці, хватом руками за передній край, ноги прямі;

1 - нахил назад;

2 - В.П.;

Повторити 4—8 раз.

8. В.П. - ноги нарізно, лівим боком до лавиці;

1- нахил ліворуч, узяти лаву лівою

рукою за ближній край, а правою

рукою за дальній край;

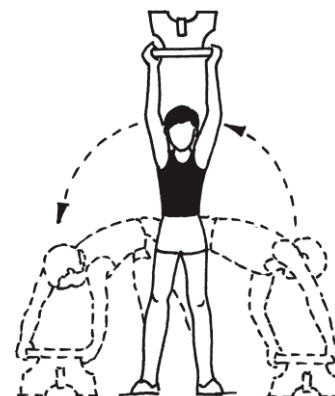
2 - підняти лаву ввєрх прямими руками.

3 – поставити лаву справа на підлогу;

4 - В.П.;

5- 8 - те саме в іншу сторону.

Повторити 4—8 раз.

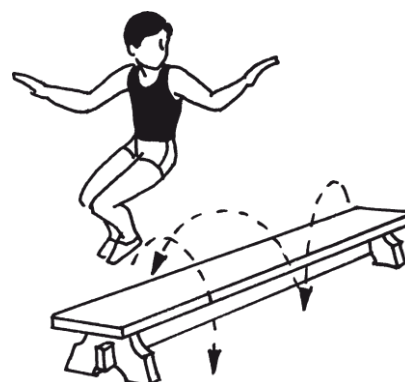


9. В.П. - ноги нарізно над лавою;

1 – стрибок на лавку, руки в сторони;

2 - стрибок на підлогу у В.П.;

Повторити 8 – 10 разів.



10. В.П. - О.С. лівим боком до лавиці;

1 – 10 - Стрибки на двох через лаву, просуваючись вперед.

Повторити 10 раз.

**11. В.П. – упор лежачи на лавиці, подовжньо
обличчям до лави;**

1 – згинання рук;

2 – В.П.

Повторити 10 – 15 раз.

12. В.П. – упор лежачи ззаду, руки на лавиці;

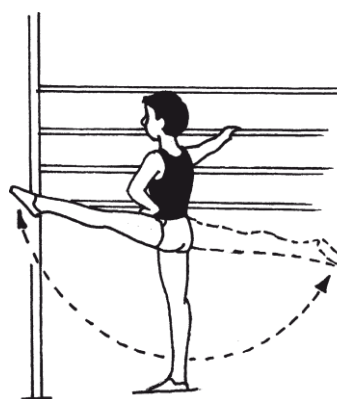
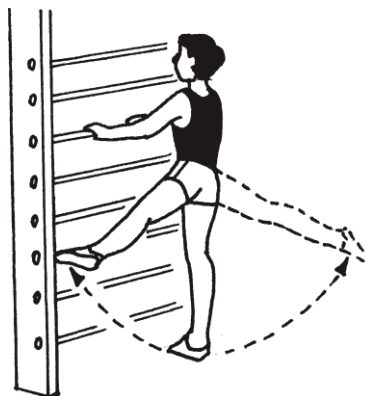
1 – зігнути руки;

2 – В.П.

Комплекс вправ загального розвитку на гімнастичних сходах (взірець)

1. В.П. - стоячи ноги разом, обличчям до гімнастичних сходин, руки на рейці на рівні грудей;

- 1 - мах лівою ногою в сторону;
 - 2 - В.П.;
 - 3 - мах лівою ногою назад;
 - 4 - В.П.
 - 5 – 8 Те саме правою ногою.
- Повторити 8—12 разів.



2. В.П. - стоячи ноги разом, правим боком до гімнастичних сходин, хватом зверху правою рукою на рівні плеча, ліва рука на поясі;

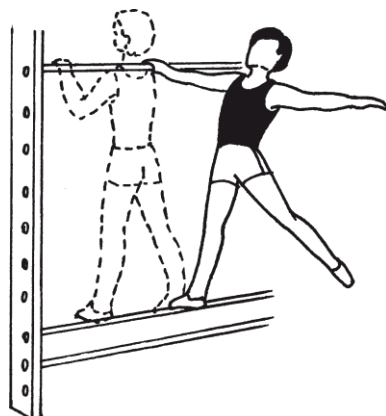
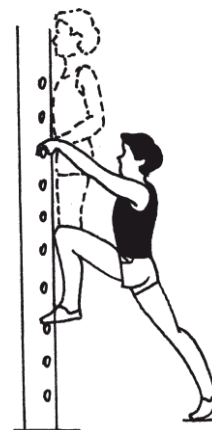
- 1 - мах лівою ногою вперед;
- 2 - В.П.;
- 3 - мах лівою ногою назад;
- 4 – В.П.
- 5-8-те саме правою ногою, стоячи лівим боком.

Повторити 8 – 10 разів.

3. В.П. – стоячи ноги разом на третій сходині, хватом зверху зігнутими руками на рівні черева;

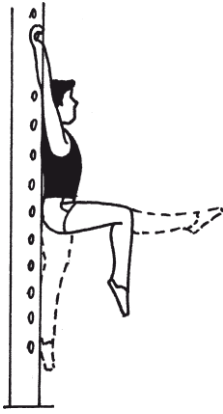
- 1 - Випрямляючи руки опустити ліву ногу на підлогу;
- 2 - В.П.;
- 3 - те саме з правою ногою;
- 4 – В.П.

Повторити 10 - 12 разів.



4. В.П. - стійка ноги нарізно на четвертій рейці гімнастичних сходин, руки зігнуті хватом зверху за рейку на рівні плеча;

- 1-2 - розгинаючи руки, поворот ліворуч, ліву ногу і руку в сторону, прогнутися;
 - 3-4 - В.П.;
 - 5–8 виконати вправу праворуч.
- Повторити 8 - 10 разів.



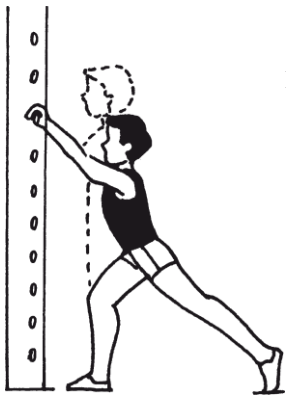
5. В.П. - вис спиною до гімнастичної стінки;

- 1- підняти зігнуті в колінах вперед;
- 2- В.П.;
- 3 - підняти вперед прямі ноги;
- 4 - В.П.

Повторити 8-10 разів.

6. В.П. - вис на останній рейці спиною до гімнастичних сходин;

- 1- 2 - відвести ноги ліворуч;
 - 3 - 4- те саме праворуч;
- Повторити 8 – 10 разів.



7. В.П. - стоячи ноги разом обличчям до сходин, прямим хватом за рейку на рівні плечей;

- 1 - випад лівою ногою назад;
 - 2 – 3- пружні випад;
 - 4 - В.П.
 - 5 – 8 – те саме правою ногою
- Повторити 6-8 разів.

8. В.П. – стоячи обличчям до стінки на відстані 80—90 см.

- 1 - крок вперед лівою ногою, торкаючись якомога вище за рейку стопою.
- 2-3- нахил вперед до лівої ноги, руки під коліном притягають коліно до грудей.

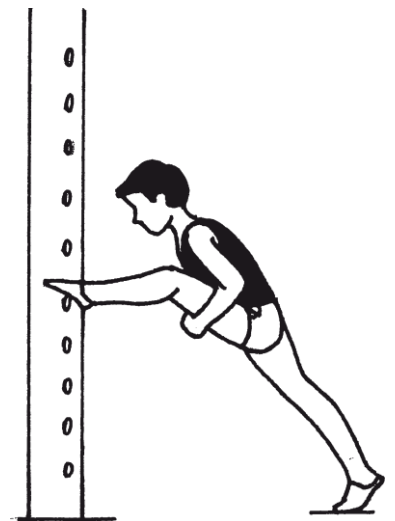
4. В.п.

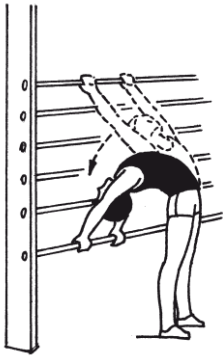
Те саме іншою ногою. Повторити 4—8 раз.

В.п. — стійка ноги нарізно, спиною до гімнастичної стінки, хват рук за рейку вище за голову.

1—4. Перехоплюючи рейки вниз, прогнутися назад.

5—8. Піднятися у в.п.





9. В.П. - ноги нарізно, спиною до гімнастичних сходин, хват руками за рейку на рівні голови;

1 - 3 – перехоплюючи руками рейки вниз -прогнутися;

4 – В.П.

Повторити 4 – 6 разів.

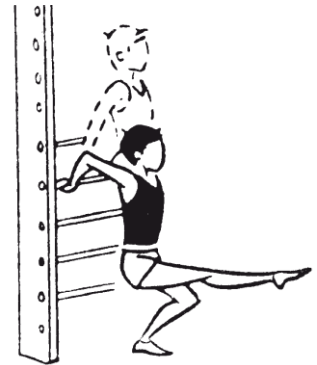
10. В.П. - ноги нарізно, спиною до гімнастичних сходин, хват руками знизу на рівні тазу;

1- 2 - присісти на лівій нозі, права нога вперед пряма;

3 – 4 - В.П.

5 – 8 - те саме на іншій нозі.

Повторити 8 – 10 разів.



11. В.П. - ноги нарізно, обличчям до сходин на відстані прямих рук вперед, широким прямим хватом на рівні пояса;

8 – 10 – пружних нахилів тулуба вниз;

12. В.П. - стоячи ноги разом, обличчям до гімнастичних сходин, хватом зверху на рівні плечей, ліва нога на третій-четвертій сходині; на кожен рахунок стрибком змінювати положення ніг.

Повторити 16 - 20 разів.

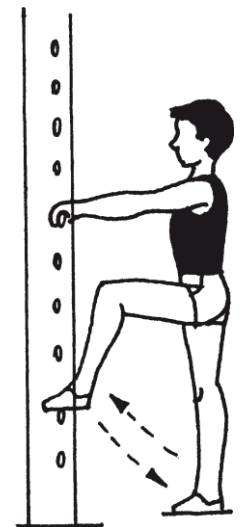
Третя частина уроку – **заключна**, вона триває до 5 хвилин.

Завданнями заключної частини є:

- сприяння швидкому відновленню (заспокоєння);
- підведення підсумків занять (оцінювання учнів, дисциплінарні зауваження та ставлення до занять);
- формування особистих (індивідуальних) завдань на наступне заняття, домашні завдання для самостійної роботи (розумової також).

Засоби:

- стройові вправи: ходьба, помірний біг, вправи на заспокоєння дихання;
- вправи (ігри) на увагу;
- вправи для розслаблення м'язів (релаксація) у висах, нахилах, присідах;
- вправи, які покращують рухливість суглобів (застосовуються після відпочинку і розслаблення).



За цей час організм заспокоюється, відновлюється та організовано завершується урок. Для створення сприятливих умов під час переходу учнів до іншого виду діяльності, організм школярів необхідно привести в більш спокійний стан. Зниження навантаження, яке почалося наприкінці основної частини, має завершитися із закінченням уроку. Поступовий перехід до відносно спокійного стану досягається шляхом застосування простих фізичних вправ: ходьби, ритмічних та глибоких дихальних вправ, заспокійливих ігор.

Поділ на частини є відносним. Кожен урок з початку до кінця повинен бути злитим, єдиним, а всі завдання та зміст уроку відбуваються в тісному взаємозв'язку.

Перед сучасним учителем фізичної культури стоїть завдання забезпечити високий рівень активності учнів на уроках. Для цього необхідно, щоб учні проявляли інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати необхідні для цього фізичні і психічні якості та отримували задоволення від уроків фізичної культури.

Активність може бути представлена у двох видах: пізнавальна і рухова. Пізнавальна активність учнів полягає в уважному сприйнятті навчального матеріалу та осмисленого ставлення до нього.

Рухова активність учнів пов'язана з безпосереднім та усвідомленим виконанням фізичних вправ.

Виходячи з подвійного визначення психічної активності людини (біологічна і соціальна), можна виділити ряд факторів, що забезпечують активність учнів на уроках фізкультури. До них відносяться: по-перше, біологічні фактори: потреба в русі, потреба у збереженні життя і здоров'я. А по-друге, соціальні чинники: особливості організації діяльності на уроках, оцінка діяльності вчителем, інтерес до уроку, почуття задоволення від рухів.

Інтереси учнів до уроків фізичної культури відрізняються різноманітністю: прагнення зміцнити здоров'я, сформувати тіло, розвинути фізичні і психічні якості. Кожен вчитель фізичної культури, якій прагне до того, щоб учні виявляли високу ступень активності на його уроках, має будувати навчальний процес, враховуючи вікові особливості учнів.

Створення позитивного емоційного фону на уроках фізичної культури має велике значення. Існує кілька основних факторів, що сприяють підвищенню емоційності уроку та викликають радісні відчуття у школярів.

Перше - це обстановка на уроці і поведінка вчителя суттєво впливають на емоційність занять. Урок починається з інтересу учня до предмету. Урок фізичної культури завжди приносить задоволення і радість, якщо школярі рухаються, а не сидять, нудьгуючи на лавах. Якщо вони бачать вчителя в гарному настрої, розуміють його жарти, бачать та відчують результати своєї праці. Важливо, щоб строгість, точність та чіткість дій учителя чергувалися з

посмішками, словами підтримки учнів за їхні успіхи, підбадьорювання їх під час невдач.

Друге – це використання ігрового та змагального методів. Які в силу їх психологічних особливостей, завжди викликають у школярів сильну емоційну реакцію. Часто ця реакція може бути настільки сильною, що виконання навчальних завдань стає практично неможливим. Сильні емоції, по своїй природі довго загасають після закінчення гри або змагань. Тому використовувати ці методи на уроці слід, визначивши їх місце, форму і міру. Вправи у змагальній формі рекомендується планувати на кінець уроку. Неприпустимо використовувати їх перед розучуванням техніки фізичних вправ.

Гра – це звичайна форма занять для школярів. Для дітей молодшого шкільного віку, це не тільки розвага, але і спосіб розвитку. За допомогою гри, що вимагають прояви рухової активності, учні засвоюють правила і норми раціональних форм рухів, розвивають психічні та фізичні якості, комунікативні здібності. Також варто використовувати сюжетні ігри. З підвищенням віку школярів слід впроваджувати ігри, що відрізняються все більшою реалістичністю. Це можуть бути різноманітні спортивні ігри, спочатку зі спрощеними правилами та умовами виконання, а потім повністю відповідати реальним вимогам.

Третє - це різноманітність використовуваних під час уроку засобів та методів. Одноманітна фізична діяльність призводить до розвитку несприятливих психічних станів: монотонність, психічне пересичення. Існує безліч способів і методів проведення уроків: фронтальний, груповий, коловий. Можна включати різні нові фізичні вправи, міняти обстановку, умови уроку (перехід із спортзалу на повітря) та інше.

Оптимальна завантаженість учнів на уроці може бути досягнута спеціальними організаційно – дидактичними заходами:

- усунення непотрібних пауз на уроці(забезпечення спортивним інвентарем);
- здійснення постійного контролю вчителем за учнями в процесі всього уроку (школярі попереджені, що всі їх дії і поведінку будуть оцінені, причому не тільки рівень знань, умінь і навичок, а й їх активність, уважність і дисциплінованість);
- включення в навчальну діяльність усіх учнів, навіть тих, які звільнені від виконання вправ. Звільнених учнів слід залучати до суддівства, використовувати в ролі помічників-організаторів.

2. ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ

Активність школярів на уроках фізичної культури визначається тим, як учитель дотримується дидактичних принципів організації педагогічного процесу. Основними з них є наступні:

1. *Принцип доступності та індивідуалізації* передбачають визначення стимулюючої міри складності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості.

Доступність залежить як від можливостей тих, хто займається, так і об'єктивних труднощів, які виникають під час виконання завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять та прийомів педагогічної дії.

Досягнення у занятті повної, з педагогічних позицій, відповідності між труднощами і можливостями тих, хто займається, характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання буде значно перевищувати можливості тих, хто займається, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональних перенапружень. І, навпаки, надто легкі завдання будуть малоефективними у підвищенні підготовленості тих, хто займається. Тому правильне визначення оптимальної міри доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності педагога у навчально-виховному процесі. У регулюванні міри складності завдання вчитель (викладач) повинен керуватися вимогами та нормами навантажень, розробленими для кожної вікової групи тих, хто займається, а також результатами поточної та оперативної діагностики їхнього стану та підготовленості. В практиці реалізації принципу доступності необхідно додержуватись наступних правил: від невідомого до відомого, від легкого до важкого, від простого до складного, від головного до другорядного, від близького до далекого.

Оскільки організм індивіда володіє властивою тільки йому якісною визначеністю у реакції на фізичне навантаження, надзвичайно важливо визначити індивідуально припустимий поріг потужності та енергоємності виконуваних завдань. Ігнорування принципу індивідуалізації в управленні навчально-виховним процесом закономірно викликає ефект «ретроінгібування» (гальмування темпів адаптації накопиченими в організмі продуктами робочого розпаду) навіть при використанні помірних фізичних навантажень. Тому, використання індивідуалізованих підходів доцільне при вирішенні різних педагогічних завдань, хай то буде розвиток фізичних якостей, формування знань, умінь та навичок або вдосконалення особистісних якостей та духовності індивіда.

2. *Принцип наочності* реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчаються, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у тих, хто займається, точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних спроможностей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а головним чином, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів, м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання у реалізації принципу наочності є чуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, повільно, слабко та ін.). Під сприйняттям розуміємо процес цілісного відображення рухової дії, що вивчається (наприклад: біг, переверт вперед, рівновага). Ступень та характер застосування наочності різні залежно від етапу навчання, віку, статі, підготовленості та типологічних особливостей нервової системи тих, хто займається. Цілеспрямоване використання комплексних форм наочності суттєво підвищує ефективність навчально-виховного процесу.

3. *Принцип систематичності* передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилося до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалося безперервно та послідовно. Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується при виконанні ряду умов. Перш за все це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних спроможностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості фізичних навантажень, які застосовуються. В цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку рухових здатностей, а також перенесення рухових навичок та фізичних якостей. Визначаючи послідовність освоєння вправ, а також різних за характером фізичних навантажень в окремому занятті та у системі занять, необхідно використовувати ефект позитивного перенесення і за можливості виключати гальмуючий вплив негативного перенесення. Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечує закріплення досягнутого рівня підготовленості, є багатократне повторення одних і тих самих завдань в окремому занятті, а також самих занять протягом відносно тривалого часу.

4. *Принцип вікової адекватності педагогічного впливу* передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, вдосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато і чому визначають зміст навчально-виховного процесу, реалізація цього принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбор оптимальних засобів та

методів фізичного виховання в різні вікові періоди. Технологічні труднощі реалізації цього принципу обумовлені складністю алгоритмізації багаторічного навчально-виховного процесу, що забезпечує спадкоємність цілей, поточних завдань, засобів та методів фізичного виховання, які використовуються на кожному віковому етапі. Ігнорування цих питань під час розробки багаторічних програм фізичного виховання неминуче призводить до відхилень фізичного розвитку індивіда. Ефективність фізичного виховання дітей багато в чому обумовлена правильним підбором фізичних навантажень переважного спрямування в період сенситивного розвитку організму.

3. ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ

Поняття «фізичне навантаження» означає, що виконання будь-якої вправи пов'язане з переходом енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високий, ніж у стані спокою, рівень. Виконання фізичних вправ потребує більш високих, відносно стану спокою, енерговитрат. Та різниця, що виникає в енерговитратах між станом фізичної активності (біг, ходьба та ін.) та станом спокою, і характеризує фізичне навантаження. Більш доступно, але менш точно можна зробити висновок про фізичне навантаження за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'єму серця, артеріального тиску і т. п., як під час виконання фізичних вправ, так і в інтервалах відпочинку.

Фізичне навантаження – це рухова активність людини, яка супроводжується підвищеним відносно стану спокою рівнем функціонування організму.

Розрізняють зовнішню та внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізична вправа, та її обсяг. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних зовнішніх сторін (інтенсивність, обсяг та ін.) навантаження.

3.1. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни його компонентів

Інтенсивність фізичного навантаження характеризує силу дії конкретної вправи на організм людини. Одним із показників інтенсивності навантаження є щільність дії серії вправ. Щільність дії характеризується співвідношення між часом виконання певних фізичних вправ та загальним часом цілого заняття або відповідної його частини. Так, при виконанні одних і тих самих вправ в різних заняттях за різний час загальна величина навантаження за щільністю буде різною: чим за менший час буде виконана певна серія вправ, тим вищим за щільністю дії буде навантаження. Узагальненим показником інтенсивності фізичного навантаження будуть енергетичні витрати на її виконання за одиницю часу.

Інтенсивність виконання фізичних вправ певною мірою визначає величину та спрямованість тренувальної дії на організм людини. Змінюючи інтенсивність навантаження, можна сприяти переважній мобілізації тих або інших джерел енергії, різною мірою стимулювати діяльність функціональних систем.

Інтенсивність навантаження можна регулювати наступними факторами:

- швидкість пересування;
- величина прискорення;

- координаційна складність;
- темп виконання вправ (кількість повторень за одиницю часу);
- відносна величина напруження (у % від особистого рекорду в конкретній вправі);
- амплітуда рухів – чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження;
- опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води та ін.);
- величина додаткового обтяження (наприклад: біг з тією самою швидкістю, але з додатковим обтяженням у вигляді спеціального поясу певної маси);
- психічна напруженість під час виконання вправи.

За однієї і тієї самої інтенсивності і різної тривалості вправи організм по-різному реагує на них, що необхідно враховувати при плануванні тривалості окремих вправ та їхнього загального обсягу. У розвитку швидкісних та швидко-силових якостей тривалість вправ повинна бути такою, щоб не знижувалася працездатність через стомлення.

Між інтенсивністю та обсягом навантаження існує обернено пропорційний зв'язок: чим вища сила дії на організм унаслідок високої інтенсивності вправи, тим швидше людина втомиться і повинна буде припинити її виконання. Неможливо поєднати максимальні за інтенсивністю зусилля з великим обсягом. Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження необхідно чітко визначити мету, з якою виконується вправа, врахувати рівень фізичної підготовленості, вікові та статеві особливості тих, кому вона пропонується.

Фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю лише тоді стає ефективним, коли досягає необхідного обсягу. Ступень навантаження у конкретному занятті повинна бути приведена у відповідність із частотою занять фізичною культурою. Як правило, працездатність повинна бути відновленою до наступного заняття.

3.2. Внутрішня сторона фізичного навантаження

Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних зовнішніх її величин (інтенсивність та обсяг), але не завжди одні і ті самі зовнішні параметри навантаження викликають ідентичні реакції організму людини. Якщо, припустити, що є певна кількість людей, котрі виконали одне і те саме навантаження (наприклад, 30 глибоких присідань за 30 с), то здавалося б, що і реакція їхнього організму повинна бути однаковою. Проте, якщо визначити реакцію організму кожної людини на це навантаження хоча б

за ЧСС, ми переконуємося, що вона була різною, а це означає, що і реальне фізичне навантаження на організм різних людей було різним. Крім того, навіть одна і та сама людина, залежно від рівня тренуваності, емоційного стану, умов навколишнього середовища (температура, вологість та тиск повітря, вітер, висота над рівнем моря та ін.) буде по-різному реагувати на одні і ті самі зовнішні параметри навантаження.

Інформацію про величину навантаження можна отримати шляхом контролю різноманітних показників активності функціональних систем, які забезпечують виконання відповідної роботи. До таких показників належать: час рухової реакції, час виконання одиночного руху, величина і характер прояву зусиль, ЧСС, частота та глибина дихання, величина серцевого викиду, поглинання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові.

У повсякденній практиці величину внутрішнього навантаження можна оцінювати за показниками стомлення, а також за характером і тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього використовують такі показники, як інтенсивність потовиділення, колір шкіри, якість виконання рухів, здатність до зосередження, загальне стомлення людини, її готовність продовжувати заняття, настрій під час виконання вправ та в інтервалах відпочинку, а також показники ЧСС під час вправ та в інтервалах відпочинку. Залежно від ступеня прояву цих показників розрізняють помірні, великі та максимальні навантаження.

3.3. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних дій

Інтервал відпочинку між окремими фізичними навантаженнями або їхніми серіями є складовою частиною методів вправи. Пояснюється це тим, що невірно встановлені інтервали відпочинку між повторним виконанням раціонально підібраних вправ призведуть до неадекватних, порівняно з педагогічними завданнями, пристосувальних реакції організму. Як наслідок, будуть розвиватися не необхідні, а інші рухові якості. Величина неузгодженості відновлення окремих функцій під час відпочинку залежить від віку та підготовленості людини. У дітей та підлітків вона велика, у юнацькому віці зменшується, у 20-30 річному віці досягає мінімальних величин та стабілізується, в похилому віці знову починає погіршуватися, чим тренуваність організму людини вища, тим більша «міцна дружба» пов'язує різні показники відновлення, і навпаки, при низькому рівні тренуваності або виснаженні «дружні зв'язки» стають менш надійними, величина неузгодженості збільшується.

Тривалість відновлення залежить, безумовно, і від величини та характеру фізичного навантаження, наприклад після виконання статичних зусиль, в яких

бере участь невелика група м'язів, тривалість відновлення становить декілька хвилин. Після виконання циклічної роботи високої інтенсивності протягом 8-10 хв відновлення затягується до 20 хв і більше, а після марафонського бігу – до кількох діб. Строго кажучи, термін «відновлення» не зовсім коректний. Справа і тому, що в інтервалі відпочинку відбувається не відновлення функцій до вихідного рівня, а їх перехід до нового стану. Відновлення витрачених під час роботи ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком. Це має назву суперкомпенсації. Явище суперкомпенсації виникає тоді, коли тренувальні дії відповідають потенційним можливостям організму. Внаслідок суперкомпенсації витрачених ресурсів зростає тренуваність. І навпаки, якщо тренувальні дії систематично перевищують потенційні можливості організму, витрачені ресурси не встигають поновлюватися. Настає виснаження організму і, як наслідок, значне падіння тренуваності.

Зв динамікою відновлення після тренувального навантаження розрізняють чотири різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю: жорсткий, відносно повний, екстремальний, повний.

3.4. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я

Якщо вимоги у заняття фізичними вправами і загальне навантаження у повсякденному житті відповідають адаптаційним можливостям організму людини, то тренуваність прогресивно зростає, досягаючи більш високого рівня. Перевантаження виникає, коли загальне навантаження людини – під час тренування, роботи, навчання та ін. – перевищує працездатність та пристосувальні можливості організму. Перевантаження обумовлюють прогресуюче зростання стомлення. У таких випадках спостерігається неповне відновлення працездатності після фізичних навантажень. Динаміка працездатності виявляє стійку тенденцію до зниження. Та перш ніж працездатність почне систематично знижуватися, проявляється ряд інших симптомів перевантаження. Важливо лише чітко відрізнити їх від природного стомлення, що є нормальною реакцією організму на фізичне навантаження, наприклад, випадкові порушення сну після напруженого заняття можуть бути викликані лише одноразовим граничним навантаженням. Систематичне ж безсоння може розглядатися як симптом перевантаження.

Початкова стадія перевантаження характеризується, перш за все, психічними симптомами: негативні емоції, зниження здатності до зосередженості, зростаюча збудливість та ін. Друга стадія – стійке безсоння; втрата апетиту; надмірне потіння як під час занять так і, особливо, вночі; стійке підвищення ЧСС у стані покою. Ці симптоми повинні послужити приводом до енергійних заходів з ліквідації причин перевантаження. Якщо не

відреагувати на ці «сигнали тривоги», то незабаром почне знижуватися працездатність та можуть виникнути серйозні порушення у стані здоров'я.

У цілому причини перевантаження можна звести до чотирьох груп: помилки у методиці занять, порушення здорового способу життя, несприятливий вплив умов навколишнього середовища, порушення здоров'я.

Помилки у методиці занять:

- надто швидке підвищення навантаження, що не дозволяє організму своєчасно до нього адаптуватися;
- велике навантаження після вимушених перерв (травми, хвороби);
- надмірно велика питома вага навантаження субмаксимальної та максимальної інтенсивності;
- надмірно висока інтенсивність тривалих навантажень у розвитку витривалості;
- дуже короткі інтервали відпочинку між вправами (заняттями);
- обмеження (однобічність) засобів фізичного виховання.

Порушення здорового способу життя:

- недостатній нічний відпочинок;
- невпорядкований режим дня;
- вживання алкоголю, паління;
- надмірне вживання кави;
- погані житлові умови (шум, недостатня освітленість та ін.);
- відсутність вільного часу або нездатність заповнити дозвілля (немає розрядки);
- незбалансоване харчування (відсутність вітамінів, мікроелементів та ін.).

Несприятливий вплив навколишнього середовища:

- перевантаженість родинними обов'язками;
- напруженість сімейних стосунків;
- непорозуміння та сварки з однокласниками, друзями;
- перевантаження у навчанні;
- погані оцінки у школі та ін.;
- негативне ставлення близького оточення (сім'я, друзі) до фізичного виховання, спорту;
- несприятливі погодно-кліматичні умови.

Порушення здоров'я:

- застуди з підвищенням температури;
- шлункові та кишкові захворювання;
- хронічні гнійні процеси (мигдалики, зуби, лобні пазухи та ін.);
- наслідки інфекційних захворювань (ангіна, скарлатина, жовтяниця і т. ін.).

При перевантаженнях виникають значні зміни, перш за все, у діяльності ЦНС, при яких порушуються оптимальні співвідношення між збудженням та гальмуванням. Процеси надмірного збудження виникають, як правило, під дією раптового і різкого зростання фізичних вимог, великого обсягу вправ, які виконуються з високою інтенсивністю. Процеси гальмування переважають при дуже тривалих навантаженнях (на витривалість). Навіть невисокі за інтенсивністю, але тривалі та одноманітні фізичні навантаження з розвитку витривалості можуть негативно вплинути на діяльність нервової системи, що у подальшому може призвести до порушень регуляції системи кровообігу та її функціонування.

Одним із найбільш поширених порушень у системі кровообігу, внаслідок нераціональних занять фізичними вправами, є зміна рівня артеріального тиску. Підвищений артеріальний тиск виникає частіше за все при перевантаженнях швидкісно-силовими вправами. Досить поширені порушення ритму серцевих скорочень при перевантаженні вправами, що розвивають витривалість.

Надмірні фізичні навантаження можуть привести до ушкодження опорно-рухового апарату. Виконання великого обсягу одноманітних вправ, переважно циклічних, може призвести до перевтомлення, ослаблення і, як наслідок, до деформації стопи (плоскостопість), а надмірні силові навантаження можуть призвести до деформації та ущільнення хрящових з'єднань хребців – міжхребцевих дисків. Вправи з надмірними обтяженнями можуть викликати ушкодження зв'язок і дисків хребта. При хронічному перенапруженні опорно-рухового апарату виникають патологічні зміни у скелетних м'язах. Вони пов'язані з порушенням капілярного кровообігу. Артеріальна кров, минаючи капіляри та тканини, котрим необхідні поживні речовини та кисень, потрапляє прямо у вени. Це може призвести не тільки до дистрофії м'язів, а й до дегенеративних змін закінчень рухових нервів.

Таким чином, якщо своєчасно не розпізнати симптоми перевантаження та не вжити відповідних заходів, то можуть виникнути функціональні та навіть патологічні порушення в організмі людини (порушення у діяльності ЦНС та вегетативних органів, травми м'язів, зв'язок, суглобів, кісток і т. ін.), які досить складно ліквідувати, тому, як тільки з'являються симптоми перевантаження, слід негайно зменшити величину навантаження і розпочати застосування засобів відновлення.

4. ЩІЛЬНІСТЬ УРОКУ

Щільність – один із важливих показників продуктивності уроку фізичної культури, це відношення раціонально використаного часу до часу, відведеного на урок, виражене у відсотках.

Розрізняють загальну та рухову (моторну) щільність уроку.

Загальна щільність уроку – узагальнений показник раціонального (педагогічно виправданого) використання часу уроку до всього часу, відведеного на урок.

Наведений перелік педагогічно доцільних засобів, спрямованих на підвищення загальної щільності уроку, далеко не вичерпаний. Він постійно доповнюється, змінюється та є результатом повсякденної творчої активності вчителя. Загальна щільність повноцінного заняття повинна наближатися до 100 %.

Моторна (рухова) щільність уроку визначається відношенням часу, котрий витрачається учнями безпосередньо на рухову діяльність, до всієї тривалості уроку.

Моторна щільність уроку не може досягати 100 %, інакше не залишиться часу для пояснення матеріалу, його осмислення учнями, аналізу помилок, що призводить до зниження якості та ефективності навчальної роботи в цілому.

Оцінка загальної та моторної щільності уроку проводиться методом хронометрування діяльності учнів на уроці. Як правило, всі види діяльності учнів за хронометруванням об'єднуються у п'ять основних груп: виконання вправ, пояснення, допоміжні дії, очікування черги та простій.

До педагогічно виправданих витрат належить час, необхідний для:

- організації учнів, перевірки домашнього завдання, постановки навчальних занять;
- повідомлення та закріплення теоретичних відомостей;
- виконання вправ;
- виправлення помилок, надання допомоги, страхування;
- підготовка та прибирання снарядів, необхідних переміщень учнів на уроці;
- вивчення техніки фізичних вправ, розвитку фізичних якостей;
- методичної підготовки учнів, формування вмінь займатися самостійно;
- формування мотивації учнів;
- використання технічних засобів, показу вправ;
- педагогічного контролю;
- підведення підсумків;
- виховної роботи на уроці.

Залежно від завдань, специфіки навчального матеріалу, стану і працездатності учнів, матеріально-технічних можливостей на інших умовах, які

визначають особливості заняття, показник рухової щільності змінюється та може досягати високого рівня. Так, при вдосконаленні техніки рухів та розвитку рухових здатностей він досягає 70-80 %. На уроці з переважно освітньою спрямованістю, де передбачено повідомлення знань та навчання складних рухових дій, які вимагають значних витрат часу на розумову діяльність, рухова щільність, може знаходитись у межах 50 % і нижче.

Забезпечення оптимальної щільності заняття фізичними вправами має велике значення, оскільки від нього залежить повноцінність вирішення педагогічних завдань. Недоцільні, неефективні дії та прості сприяють зниженню установки на працю, дисципліну, інтерес до занять і можуть призвести до травм. Ось чому викладач повинен турбуватися про забезпечення оптимальної щільності ще готуючись до заняття. Особлива увага приділяється до підбору методів та методичних прийомів навчання, виховання, організації учнів. Важливо уникати простоїв та звести до мінімуму час, який витрачається на допоміжні дії. Для цього необхідно передбачувати найбільш раціональні способи розміщення учнів, виключати нездійсненні перешиккування та переміщення, частіше активізувати самостійність школярів, залучати помічниками заздалегідь підготовлених учнів, проводити встановлення та прибирання обладнання. Розбирання та здавання дрібного інвентарю в ігровій та змагальній формі з оцінкою всіх учнів, використовувати кругову форму організації та ін.

Такі допоміжні дії, як встановлення та прибирання обладнання, можуть ефективно використовуватися для вирішення освітніх та виховних завдань – навчання прикладних способів перенесення ваги, вміння узгоджено взаємодіяти у колективі, виховання прихильного ставлення до товаришів, особливо до дівчат. Загальну та рухову щільність заняття можна підвищити заповнення пауз під час очікування черги спеціальними завданнями зі спостереження, аналізу та оцінки дій інших, з виконанням підвідних вправ та вправ на розслаблення.

Фактори, що визначають щільність уроку:

- завдання, що вирішуються на уроці (навчання, вдосконалення, перевірка засвоєння рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей та ін.);
- характер рухової діяльності (урок гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, комплексний та ін.)

Моторна щільність повинна доводитись до значних величин, щоб гарантувати ефективність уроку відповідно до правил раціонального нормування навантажень та відпочинку, що витікають із закономірностей навчання рухових дій, розвитку фізичних і пов'язаних з ними здатностей. Ця величина не стандартна, оскільки залежить від змісту уроку, рівня підготовленості учнів, стану їхнього здоров'я на цей момент, інших факторів

та умов, що впливають на параметри навантажень та відпочинку у процесі уроку.

Способи регулювання щільності уроку

1. Ретельна підготовка педагога до уроку: своєчасна підготовка помічників, місць занять, інвентарю.
2. Раціоналізація організаційних заходів: заміна переклику на рапорт чергового, збільшення кількості підгруп в основній частині уроку для виконання вправ.
3. Вибір методу організації учнів (фронтальний, груповий, командний, індивідуальний, парний).
4. Виконання підвідних та підготовчих вправ під час пауз, викликаних очікуванням черги.

Урок, проведений з високою щільністю, забезпечує активну та корисну зайнятість учнів, завжди підвищує навантаження на організм, сприяє вихованню організованості і дисциплінованості.

5. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ДО УРОКУ

Досягнення мети фізичного виховання залежить від ефективності проведення кожного заняття у системі фізичного виховання в навчальному закладі. Для забезпечення цілеспрямованої діяльності вчителя і учнів, сприятливої робочої обстановки і дисципліни на занятті педагогу необхідна ретельна підготовка, котра повинна починатися ще до початку навчального року і базуватися на вивченні вимог навчальної програми, нової методичної літератури й узагальнення передового практичного досвіду кваліфікованих колег. Підготовка педагога до уроку містить два етапи: попередній та безпосередній.

Попередній етап підготовки здійснюється до початку навчального року і до його складу входять аналіз результатів роботи за минулий рік, виявлення недоліків та складання планів роботи на наступний рік:

- освітня програма;
- поурочний робочий план;
- план-конспект заняття.

Безпосередній етап полягає у підготовці вчителя до конкретного уроку, планування його змісту, організації, матеріального та методичного забезпечення. Готуючись до кожного уроку вчитель повинен чітко сформулювати завдання та підібрати відповідні вправи, а також методику проведення уроку, щоб вирішити поставлені конкретні завдання, доступні для виконання контингентом учнів. При цьому враховуються вікові та статеві особливості учнів (молодші, середні, старші класи), вихідний рівень їхньої підготовленості, попередній руховий досвід.

Конкретизація завдань уроку – вирішальний фактор розробки його змісту. Формування завдань повинно бути максимально стислим та зрозумілим. Завдання навчання (освітні) не можуть бути єдиними на уроці, слід обов'язково відобразити і вимоги до фізичного розвитку, виховання необхідних рухових якостей, вдосконалення функціональних систем організму. При цьому важливо передбачати саме те, що може бути дійсно досягнутим у межах одного уроку.

У процесі безпосередньої підготовки педагог повинен послідовно уявити теоретичну, рухову підготовку, приділити увагу своєму зовнішньому вигляду, бути завжди готовим показати та пояснити навчальний матеріал, провести страхування, надати допомогу, дати чіткі команди, вказівки.

Безпосередня підготовка педагога до уроку зводиться до наступного:

- конкретизувати завдання уроку, уточнити їх;
- підібрати засоби для вирішення намічених завдань, обрати найбільш раціональні;
- забезпечити санітарно-гігієнічні умови уроку;

- підібрати методи і форми організації та діяльності учнів, визначити місця розміщення і маршрути переміщення залом (майданчиком, стадіоном); способи встановлення та прибирання снарядів, роздавання та збирання інвентарю, попередження травм;
- перевірити свою рухову підготовленість, здатність показати учням вправи, що розучуються;
- перевірити свою теоретичну та мовну підготовленість: встановити у пам'яті ту інформацію, котру необхідно довести до свідомості учнів, визначити її місце на уроці і форму повідомлення (зауваження, запитання, обговорювання, бесіда);
- продумати матеріальне забезпечення уроку: який інвентар та обладнання підготувати, що необхідно відремонтувати;
- забезпечити організацію роботи помічників учителя та школярів, звільнених від уроків;
- серйозно та відповідально ставитися до свого зовнішнього вигляду та психологічного настрою;
- ретельно продумати зміст домашніх завдань, щоб забезпечити підготовку до наступного уроку.

Для якісного забезпечення уроку фізичної культури необхідний ретельний продуманий план-конспект уроку. Складання плану-конспекту уроку слід починати з ознайомлення з поурочним робочим планом, педагогічними зауваженнями, зробленими на попередніх уроках у цьому класі, якісними особливостями фізичної та технічної підготовленості учнів, станом їхнього здоров'я, умовами проведення уроку, наявності необхідного інвентарю і обладнання. Отримана в результаті такої попередньої роботи інформація дозволяє якісно та ефективно провести урок.

План-конспект уроку – основний документ, який визначає зміст, послідовність, черговість і дозування вправ, організаційні особливості проведення уроку.

Важлива складова безпосередньої підготовки педагога до уроку – попередження травматизму.

Причини виникнення травматизму можуть бути різними:

- недодержання дидактичних принципів заняття;
- відсутність систематичного контролю діяльності учнів, страхування та допомоги; неправильне страхування;
- незнання прийомів самострахування;
- погана дисципліна; нераціональне розміщення учнів;
- несправний спортивний інвентар;
- ненадійність встановлення та закріплення обладнання;
- невідповідність місць занять санітарно-гігієнічним вимогам.

У зв'язку з цим особливого значення набуває з'ясування причин, які призводять до травм, а також знання правил безпеки та заходів попередження травматизму. Дії, спрямовані на попередження травматизму, мають назву «страхування». Це поняття також містить так звану «допомогу» - фізичне сприяння успішному виконанню рухової дії. Ефективність страхування залежить від правильно обраної методики та організації заняття, систематичного вирішення виховних завдань, додержання правил безпеки.

Зловживання страхуванням та допомогою входить у звичку і знижує ефективність вирішення педагогічних завдань, виключає можливість виховання самостійності, необхідної для виконання фізичних вправ.

Учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичної культури, несуть пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я учнів.

6. КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Фізична підготовленість визначає ступень готовності людини до певного виду рухової діяльності, тобто рівень прояву рухових здатностей (фізичних якостей). Оздоровча спрямованість процесу фізичного виховання у шкільні роки відбувається завдяки цілеспрямованій роботі з розвитку тих рухових якостей, котрі найбільш необхідні для забезпечення нормальної життєдіяльності, гармонійного фізичного розвитку та зглажують труднощі росту організму школярів на кожному етапі його розвитку.

Позитивна динаміка конкретної рухової якості забезпечують цілеспрямованою дією фізичних вправ на ті провідні функціональні системи організму, які відповідають за прояв цієї якості.

Рівень фізичної підготовленості визначається за допомогою контрольних вправ – тестів, які для учнів кожного року навчання у загальноосвітньої школі програма передбачає певні нормативи у прояві основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості.

Контроль та оцінка фізичної підготовленості проводиться за допомогою педагогічного тестування, що передбачає таку послідовність дій:

- забезпечити умови для виконання тестів;
- виміряти отриманий результат та зафіксувати його у протоколі;
- порівняти фактичний результат з нормативом, оцінити відповідними балами та визначити рівень розвитку якості (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий);
- на підставі аналізу отриманих даних визначити провідні рухові якості учня (генетичну схильність) і відстаючі (нижче середнього та низький рівень);
- підібрати відповідні засоби та параметри фізичних навантажень для кожного учня з метою забезпечення умов для зміцнення його здоров'я, успішного засвоєння ним вимог шкільної програми з фізичного виховання та нормальної життєдіяльності.

Основне правило, яким не можна зневажати у роботі над підвищенням рівня фізичної підготовленості, формулюється наступним чином: розвиваючи відстаючі рухові якості, не забувати про роботу над провідними.

Комплекси контрольних тестів шкільної програми, як правило, відповідають нормативам державних тестів для населення певних регіонів, але й мають свої особливості за змістом. Сприяючи подальшій динаміці розвитку провідної рухової якості учня, паралельно розвивати і відстаючі, оскільки жодну вправу неможливо виконати якісно та результативно, якщо людина не володіє певним (базовим) рівнем різних рухових якостей. Неможливо показати високий результат з бігу, володіючи найвищим рівнем

швидкісних здатностей, якщо недостатньо розвинені сила ніг, гнучкість певних суглобів, здатність деякий час підтримувати швидкість (витривалість) тощо.

Основною метою поточного спостереження фізичної підготовленості учнів – спостереження за динамікою відповідної реакції їхнього організму на педагогічного спрямовані дії. Відповідна реакція проявляється у засвоєнні нової рухової дії на більш високому рівні функціонування систем організму, у новому рівні прояву рухових здатностей.

Контроль фізичної підготовленості учнів полягає у корегуванні процесу фізичного виховання, його змісту, форм побудови та шляхів досягнення результатів намічених вчителем. Залежно від завдань педагогічного процесу виділяють наступні види педагогічного контролю: попередній, оперативний, поточний (етапний, цикловий) та підсумковий.

7. МЕТОДИКА ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ШКОЛІ

Важлива умова ефективності педагогічного процесу шкільного фізичного виховання – раціональне планування навчально-виховної роботи на уроках та в поза навчальний час.

Планування навчальної роботи з фізичного виховання обумовлюється специфікою процесу навчання рухових дій, структурою програми та необхідністю вирішувати не тільки освітні і виховні, але й оздоровчі завдання з метою дії на фізичний розвиток учнів, підвищення функціонального стану їхнього організму.

Поурочний робочий план – це документ, який планує навчальну роботу з фізичного виховання на певний період навчання в школі (семестр, навчальний рік). Основна мета складання цього документу – детальна розробка навчального матеріалу відповідно до принципів систематичності, послідовності та доступності його для учнів; забезпечення можливості вирішити завдання та досягнути мети фізичного виховання у державній системі освіти відповідно до урахування анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму, який росте.

Методика складання поурочного плану передбачає кілька послідовних операцій, у результаті яких вчитель повинен визначити:

- види вправ (гімнастика, спортивні ігри та ін.), які будуть вивчатися протягом строку, що планується;
- кількість годин та уроків, відведених на кожен вид вправ на період, який планується;
- конкретні завдання на цей період (семестр, навчальний рік); чітке їх формулювання з урахуванням викладення теоретичних знань, формулювання рухових умінь та навичок, розвитку силових якостей, особистості учнів;
- контрольні нормативи, що повинні мати конкретні кількісні показники.

Для постановки завдань необхідно вивчити матеріал програми фізичного виховання для учнів певного класу з видів рухової активності на семестр та матеріал з цих видів попереднього року навчання, щоб правильно визначити, що нового введено у навчальний матеріал, а що потребує повторення з метою закріплення.

Текстовий поурочний план є логічним продовженням планування роботи з фізичного виховання у школі. Основна його мета – більш детально та систематизовано спланувати роботу у навчальному році.

План-конспект уроку – документ планування навчальної роботи, в якому визначаються зміст, послідовність виконання та дозування вправ, організаційні і методичні особливості уроку. Перш ніж розпочати складання плану-конспекту уроку з фізичної культури, необхідно ознайомитися з

робочим планом на семестр, контингентом учнів, наявністю інвентарю та ін. У плані-конспекті для певного класу мають бути визначені місце та система виконання вправ у вигляді індивідуальних завдань для учня, у якого відмічається відставання у розвитку рухових якостей або фізичному розвитку.

В процесі уроку вирішуються виховні, оздоровчі та освітні завдання. Під час визначення групи завдань необхідно враховувати: вік учнів, рівень підготовленості (фізичної, психічної), умови проведення уроку, його місце в системі уроків.

Виховна робота проводиться в процесі всіх занять. Формулюючи виховні завдання, необхідно вказати спрямованість процесу та ті засоби, за допомогою яких будуть вирішуватися ці завдання. Наприклад, сприяти вихованню сміливості під час виконання переверту вперед, дисциплінованості у процесі виконання стройових вправ.

Оздоровчі (розвиваючі) завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей учнів, розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування постави, загартовування. Формулюючи оздоровчі (розвиваючі) завдання, необхідно вказати спрямованість процесу та форму руху. Наприклад, сприяти розвитку координаційних здібностей, під час виконання рівноваги.

Освітні завдання спрямовані на озброєння учнів знаннями, формування рухових умінь та навичок, а також на вміння застосовувати їх у нових умовах (які змінюються). Завдання повинні ставитися конкретно з урахуванням їх виконання на певному занятті. Необхідно вказати на окреме завдання навчання, частину вправи або вправи в цілому.

Приступаючи до заповнення форми плану-конспекту уроку, потрібно знати, що структура уроку містить підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині вирішуються завдання:

- організації учнів;
- загальної функціональної підготовки (розминки);

У основній частині вирішуються завдання:

- спеціальної функціональної підготовки;
- розвитку рухових якостей;
- формування рухових вмінь та навичок;
- вміння застосовувати набуті навички у різних умовах.

У заключній частині вирішуються завдання:

- зниження функціонального напруження;
- приведення організму до оптимального стану для подальшої діяльності.

У графі «Зміст уроку» повинні бути записані вправи та завдання, а також теоретичні відомості у тій послідовності, в якій передбачається їх викладення на уроці. Вправи та завдання повинні бути записані із зазначенням вихідного положення (В.П.) та переліком їх складових дій.

Якщо урок проводиться груповим методом, у конспекті записується зміст вправ для кожного відділення та вказується порядок зміни видів вправ. За необхідності записуються вправи окремо для хлопчиків та дівчат.

В графі «Організаційно-методичні вказівки» повинно бути розкрито питання організації та методики проведення уроку. Організаційні вказівки полягають у визначенні методів організації учнів (фронтальний, груповий, парний і ін.); осіб, які забезпечують страхування та допомогу, підготовку місць занять, роздавання та збирання додаткового інвентарю. Методичні вказівки визначають методи навчання, методичні прийоми, що використовуються, орієнтири, що сприяють покращенню процесу навчання та підвищення активності учнів; способи контролю та оцінки виконання завдання, що необхідно виділити у вправі (темп, амплітуду, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила або винятки з них у рухливих або спортивних іграх, естафетах, смугах перешкод тощо.

Педагогічні зауваження до проведеного уроку робляться після уроку на основі критичного аналізу та оцінки реалізації запланованого. У цьому розділі фіксується виконання завдань уроку (якщо не виконані, то які і чому); заміна вправ (чим це було викликано); положення, котрі повинні бути враховані при складанні наступного конспекту уроку.

8. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Загальні положення

Для гімнастики з її безмежною кількістю вправ єдина термінологія відіграє важливу роль, так як полегшує спілкування між викладачами та студентами, вчителями та учнями, допомагає більш спрощено описати гімнастичні вправи та техніку їх виконання. Загалом це дає можливість ефективніше використати засоби гімнастики у навчально-виховному процесі, як студентів так і учнів. Слід зауважити, що гімнастична термінологія широко застосовується на заняттях не тільки гімнастикою, а й іншими видами навчальної та спортивної роботи. Тому, кожен фахівець фізичного виховання, спорту, а також фізичної реабілітації повинен оволодіти єдиною гімнастичною термінологією.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю, а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень і форма запису вправ.

Термін – стисла умовна назва рухової дії або поняття.

Доступність, точність, стислість – основні вимоги до термінів.

Терміни поділяються на наступні групи: загальні; основні; додаткові; команди управління; сигнали управління.

Загальні терміни – призначені для визначення окремих груп вправ, загальних понять, знаряддя та інвентарю. Наприклад: *стройові вправи, довільні вправи, гімнастичні палиці, паралельні бруса, лонжі т. п.*

Основні терміни – призначені для точного визначення специфічних ознак вправи, наприклад: *вис, упор, присід, упор лежачи і т. п.* (в гімнастиці поряд з вітчизняною термінологією часто вживаються терміни іноземного походження, прийняті міжнародною федерацією гімнастики, наприклад: *рондат, фляк, сальто, бланш, вальсет тощо*).

Додаткові терміни – уточнюють основні і вказують напрямок руху, спосіб виконання, умови опори і т. п., наприклад, *«руки до плечей», «ноги разом», «нахил вперед», «мах дугою»*.

Команди управління – слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди.

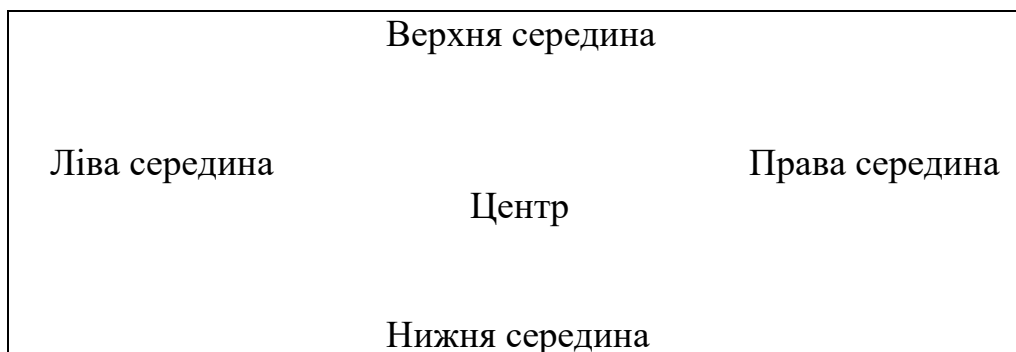
Розрізняють *прості команди* (Шикуйсь!, Вперед!, Стій!, Руш! і т. п.) та *складні команди*, що складаються з підготовчої та виконавчої частин (Право-РУЧ!; Бігом-РУШ! і т. п.).

У поданні команд важливу роль відіграють сила голосу та інтонація, так наприклад, підготовча частина команди промовляється протяжно та виразно, виконавча частина команди – після 3-х секундної паузи на одному видиху, уривчасто та гучно.

Сигнали управління – загально прийняти звукові або інші сигнали, які вказують на час початку або завершення дії. Сигнали можуть подаватися голосом, свистком, гонгом, плесканням у долоні, жестами і т. п.

8.1. Стройові вправи

Стройові вправи – це найбільш раціональні колективні або поодинокі дії учнів у строю або за його межами. Стройові вправи проводяться на спеціальних майданчиках з умовними або окресленими межами, у спортивних залах, на гімнастичному килимі. Для зручності територію майданчика для проведення вправ поділяють на межі (права, ліва, верхня, нижня), середину тієї чи іншої межі, кути майданчика (лівий верхній, правий нижній і т. д.).



На початку заняття група шикуються вздовж будь-якої за вказівкою викладача або вчителя) межі, переважно навпроти вхідних дверей, або спиною до вікон, дзеркал.

Під час виконання стройових вправ користуються наступними термінами:

Стрій – встановлене розміщення учнів для спеціальних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалами.

Фланг – правий чи лівий край строю. Під час обертань строю назви флангів не змінюються.

Правофланговий – учень, який стоїть першим у шерензі (праворуч).

Лівofланговий – учень, який стоїть останнім у шерензі.

Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т. д.) на відстані одного кроку.

Направляючий – учень, який стоїть на чолі колони у визначеному напрямку.

Замикаючий – учень, який стоїть останнім у колоні.

Фронт – сторона строю, до якої учні стоять обличчям.

Інтервал – відстань між учнями по фронту.

Дистанція – відстань між учнями у глибину.

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги (напрямого) до останньої (замикаючої).

Зімкнутий стрій – стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом ширину долоні (між ліктями) один від одного або в колонах з дистанцією на підняту вперед руку.

Розімкнутий стрій – стрій, в якому учні розташовані з інтервалом у шеренгах на один крок, або з інтервалом, указаним керівником.

Стройові вправи складаються із стройових прийомів і поділяються на наступні групи:

- Шиккування та перешикування;
- Пересування;
- Розмикання та змикання.

Стройові прийоми – це окремі частини стройових вправ. Вони можуть виконуватися самотійно або в складі вправи.

Стройові прийоми виконуються за такими командами і розпорядженнями:

1. загального значення;
2. для розподілу;
3. для обертань на місці;
4. для шиккування та перешикування з положення на місці;
5. для шиккування та перешикування під час руху;
6. для розмикання та змикання;
7. для пересування;

8. для зупинки.

1. Команди та розпорядження загального значення

1.1. «СТАВАЙ!» - за цією командою учні стають ліворуч від викладача, вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч.

1.2. «РІВНЯЙСЬ!»

1.3. «СТРУНКО!» - учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає «**основній стійці**». При цьому вага тіла переноситься рівномірно на носки, фаланги пальців стискаються, руки випрямляються і притискаються до середини стегон, черево втягується, підборіддя піднімається.

1.4. «На середину – РІВНЯЙСЬ!», і т. д. - за цією командою учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертають голову у вказаний бік.

1.5. «ВІДСТАВИТИ!» - учні займають попереднє положення або виконують попередню дію.

1.6. «ВІЛЬНО!» - кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

1.7. «Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!» - учні відставляють на крок у бік ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки позаду навхрест.

1.8. «РОЗІЙДИСЬ!» - учні негайно покидають стрій, розбігаючись у різні сторони.

2. Команди та розпорядження для розподілу

2.1. «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!» - кожен учень, починаючи з правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи голову вперед – в шерензі (або залишається на місці – в колонні), називає свій останній номер і додає: «РОЗРАХУНОК ЗАКІНЧЕНО!»

2.2. «На перший, другий (перший, другий, третій і т. д.) – РОЗРАХУЙСЬ!» - учні починаючи з правого флангу, по чергово повертають голову ліворуч, гучно називають номери: «Перший!», «Другий!» і т. д. Останній учень робить крок уперед, називає свій номер, наприклад: «ДРУГИЙ ПОВНИЙ!» або «ПЕРШИЙ НЕПОВНИЙ!»

3. Команди та розпорядження для обертання на місці

3.1. «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!» - з положення «Струнко» учні обертаються на 90° на п'ятці однойменної та носку протилежної ноги і приставляють її до першої.

3.2. «Кру-ГОМ!» - з положення «струнко» учні обертаються на 180° через ліве плече на п'ятці лівої та носку правої ноги та приставляють праву.

3.3. «Пів повороту право-РУЧ!», «Пів повороту ліво-РУЧ!»: з положення «струнко» учні обертаються на 45° на п'ятці однойменної та носку протилежної ноги та приставляють протилежну ногу до першої.

4. Команди та розпорядження для шикування та перешикуння з положення на місці

4.1. Шикування в шеренгу. «В одну шеренгу (за зростом, за списком) – СТАВАЙ!» (В дві (три, чотири, ...) шеренги – СТАВАЙ!)» - учні займають свої місця в строю з інтервалами – на ширину долоні та дистанцією між шеренгами в один крок або на довжину піднятої руки.

4.2. Шикування в колону. «В колону по одному – СТАВАЙ!» («В колону по двоє (троє, четверо, ...) – СТАВАЙ!») – учні займають свої місця в строю, стаючи один за одним за напрямним (або напрямними).

4.3. Перешикуння з однієї шеренги у дві та навпаки. «На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!» - після розподілу перші номери залишаються на місці, другі номери виконують крок назад лівою, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими; «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!» - другі номери виконують дії у зворотному порядку.

4.4. Перешикуння з колони по одному у колону по двоє і навпаки. «На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!» - учні, починаючи від напрямного, повертають голову ліворуч, голосно називають номери «Перший!», «Другий!». За другою командою після розподілу перші залишаються на місці, другі виконують крок праворуч, лівою вперед та приставляють праву, зупиняючись поруч з першими; «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!» - другі номери виконують дії у зворотному порядку.

4.5. Перешикуння з однієї шеренги в три і навпаки. «На перший, другий, третій – РОЗРАХУЙСЬ!», «В три шеренги – ШИКУЙСЬ!» - після розподілу другі номери залишаються на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву, стаючи за другими; треті – виконують крок лівою вперед, правою вбік і приставляють ліву, стаючи попереду других. «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!» - другі номери стоять на місці, а перші і треті виконують свої дії у зворотному напрямку.

4.6. Перешикуння з колони по одному в колону по три і навпаки. Виконується за аналогією з пунктами 4.4. і 4.5.

4.7. Перешикуння з шеренги виступом за зворотне перешикуння. «На дев'ять, шість, три, на місці – РОЗРАХУЙСЬ!» (або «На шість, чотири, два,

на місці – РОЗРАХУЙСЬ!»; «За розподілом кроком – РУШ!» - учні, починають з правофлангового за чергою з обертом голови ліворуч, називають номери в заданій послідовності, потім, відповідно до розподілу зворотного перешикування за командою «На свої місця кроком – РУШ!» - всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом та йдуть на свої місця в шерензі, приставляють ногу та повертаються кругом.

5. Команди та розпорядження для перешикування під час руху

5.1. Перешикування з колони по одному у колону по двоє і навпаки. «На перший і другий – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по двоє – РУШ!» - після розрахунку на «перший» і «другий», перші номери вповільнюють ходу, другі – виходять праворуч і з лівої ноги виконують повний крок, займаючи місце поруч з першими; «В колону по одному – РУШ!» - перші номери розмикаються, звільняючи місце другим, а другі, в міру звільнення місця стають за першими.

5.2. Перешикування з колони по одному в колону по троє і навпаки. «На перший, другий і третій – РОЗРАХУЙСЬ!», «В колону по троє – РУШ!» - після розрахунку перші номери вповільнюють ходу, другі – виходять праворуч і з лівої виконують повний крок, займаючи місце поруч з першими, треті, подібно другим, виходять ліворуч; «В колону по одному – РУШ!» - перші номери розмикаються, звільняючи місце другим, а другі та треті, в міру звільнення місця стають за першими.

5.3. Перешикування з колони по одному в шеренги по двійкам (трійкам, четвіркам і т. д.) – «По двоє (троє, четверо і т. д.) ліворуч (праворуч) – РУШ!» - виконавча частина команди подається під однойменну ногу, після чого перша пара (трійка, четвірка) виконує крок протилежною ногою, обертається на 90° і продовжує рух у новому напрямку, а наступні виконують обертання під команду свого замикаючого на тому ж місці, що і попередні. Після першої команди, як правило, подається команда на розмикання під час ходи: «Інтервал – Дистанція – два (три) кроки!». При підході першої шеренги до лінії зупинки, подається команда «Група – НА МІСЦІ!», при підході останньої – команда: «СТІЙ!».

5.4. Зворотне перешикування. «Група право-РУЧ!», «Зліва в колону по одному (в обхід, праве плече вперед і т. д.) кроком – РУШ!», за виконавчою частиною команди всі учні починають крокувати; ліва колона починає рух у вказаному напрямку, в інших колонах спочатку проходить змикання до напрямних; далі за чергою колони вишиковуються одна за одною, утворюючи одну колону.

5.5. Перешикування з шеренг в колону з заходженням плечем. «На перший, другий (третій і т. д.) – РОЗРАХУЙСЬ!», «Відділеннями лівими плечами вперед – РУШ!» - після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем

вперед навколо свого правофлангового та продовжує йти до наступної команди.

5.6. Зворотне перешикування. «Кру – ГОМ!», «Відділеннями лівими плечами вперед – РУШ!», «СТІЙ!», «Кру – ГОМ!» - відділення, доходячи до положення шеренги, крокують на місці до подачі наступної команди.

5.7. Перешикування колони по одному в колону по 2, 4, 8, дробленням та зведенням. «Через центр – РУШ!» - команда подається на одній із середин – «В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід – РУШ!» - непарні та парні змикаються на середині та продовжують рух через центр майданчика парами; далі при необхідності за аналогією пари утворюють четвірки, четвірки утворюють вісімки.

5.8. Зворотне перешикування розведенням та злиттям. «В обхід ліворуч і праворуч в колону по двоє – РУШ!» - четвірки (двійки), крокуючи через центр майданчика, біля нижньої його середина розходяться дугами і, підійшовши до верхньої середини, за командою «До верхньої середини в колону по чотири – РУШ!» - непарні заходять у колонний стрій першими, парні – за ними.

6. Команди та розпорядження для розмикання та змикання

Розмикання – способи збільшення інтервалу або дистанції строю.

6.1. «Вліво, вправо (або від середини) приставними кроками на ... кроки розім - КНИСЬ!» - під підрахунок починають розмикання флангові учні, а за ними почергово інші.

6.2. «Вліво, вправо (від середини на ... кроки розім –КНИСЬ!» - учні повертаються у вказаному напрямку (крім одного з флангових або середнього) під підрахунок починають розмикання дрібними кроками на вказану дистанцію, спостерігаючи через ліве плече за тим, хто йде позаду, розімкнувшись кожен самостійно зупиняється та повертається обличчям до фронту.

6.3. «Вліво, вправо (або до середини) приставними кроками зім – КНИСЬ!» - учні повертаються у напрямку змикання та під підрахунок починають змикання, зімкнувшись, повертаються самостійно обличчям до фронту.

7. Команди та розпорядження для переміщення та зміна напрямку руху

7.1. «На місці кроком – РУШ!» - учні починають крок з лівої ноги та крокують на місці за підрахунком: «Раз – Два, ...».

7.2. «Прямо!» (під ліву ногу) – після крокування на місці за командою «Прямо!» учні виконують крок правою на місці і з лівої ноги починають рух вперед повним кроком за підрахунком: «Раз – Два! ...».

7.3. «Кроком – РУШ!» (з положення «з місця») – за підготовчою частиною команди вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух повним кроком за підрахунком: «Раз – Два! ...»; (під час «бігу») – команда подається під праву ногу – крок лівою-правою – хода починається з лівої ноги за підрахунком: «РАЗ – ДВА!, ...».

7.4. «Бігом – РУШ!» (з положень «з місця» або «в ході») – за підготовчою частиною команди згинаються руки, пальці – в кулак, вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух бігом (під час ходи команда подається під ліву ногу – крок правою – біг починається з лівої ноги).

7.5. «Ширше – КРОК!», «Коротше – КРОК!», «Пів – КРОКУ!», «Частіше – КРОК!», «Рідше – КРОК!», «Повний – КРОК!», - за цими командами змінюється швидкість руху.

7.6. «Праворуч – РУШ!», «Ліворуч – РУШ!» - (якщо зміна напрямку руху починається з місця); виконавча частина команди подається під однойменну ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним обертом, починається крок у новому напрямку з однойменної ноги.

7.7. «Праве плече вперед – РУШ!», «Ліве плече вперед – РУШ!» - (якщо зміна напрямку руху починається з місця); «Праве плече – ВПЕРЕД!», «Ліве плече – ВПЕРЕД!» - (якщо учні вже рухаються); за виконавчою частиною команди починається завертання в протилежний від названого плеча бік до команди "ПРЯМО!"; якщо завертання виконує стрій у декілька колон, або шеренг, то у кожній шерензі зберігається рівняння за рахунок різної довжини кроків.

7.8. «Кругом – РУШ!» - виконавча частина команди подається під праву ногу, після чого виконується крок лівою, руки притискаються до тулуба та здійснюється швидкий оберт через ліве плече на 180° з правою навхрест і з лівої починається крокування у протилежному напрямку, під час бігу оберт виконується у напрямку, вказаному керівником.

7.9. «В обхід ліворуч (праворуч) кроком (бігом, стрибками і т. д.) – РУШ!» - рух в заданому напрямку починається одноразово всіма виконавцями з лівої ноги і з збереженням установленної дистанції; якщо є доцільність розімкнути колону (колони), подається команда «Дистанція – ДВА (або більше) КРОКИ!»

7.10. «По діагоналі – РУШ!» - підготовча частина команди подається за 5-7 кроків до підходу колони до одного з кутів майданчика; виконавча частина – під ліву ногу за крок до повороту.

7.11. «Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!» - за виконавчою частиною команди за напрямним колона завертає і починає рухатися у протилежному напрямку.

7.12. «Змійкою – РУШ!» - за виконавчою частиною команди за направляючим колона завертає і починає рухатися у протилежному напрямку, а далі – змійкою.

8. Команди та розпорядження для припинення руху (вправи)

8.1. «Група – СТІЙ!» (команда подається під ліву ногу), можливий підрахунок: «РАЗ - ДВА!» - виконується крок правою ногою і приставляється ліва, приймається положення «струнко».

8.2. «Група – НА МІСЦІ!» команда подається, коли необхідно припинити переміщення учнів вперед; за цією командою учні крокують на місці до наступної команди; як правило, ця команда подається перед командою «Стій!».

8.3. «Направляючий (направляючі) – НА МІСЦІ!» - подається, коли необхідно набрати потрібну дистанцію або зімкнути групу; за цією командою направляючий позначає крокування на місці, інші по черговому набирають необхідну дистанцію та продовжують крокувати на місці.

8.2. Дії чергового на початку уроку

Початок уроку фізичного виховання проводиться за чітким сценарієм. Цей сценарій сформувався протягом тривалої педагогічної практики та має на меті сприяти психологічній мобілізації учнів до передуючих фізичних навантажень, вирішенню поставлених завдань, а також формуванню у них методичних навичок та рухових локомоцій (дій). Ключовою фігурою у цьому сценарії виступає черговий, який призначається із числа найбільш підготовлених учнів та користується авторитетом серед учнів. Його завдання полягає в тому, щоби організувати учнів на початку занять, визначити їх кількість, готовність до уроку і доповісти про це керівнику.

Послідовність команд та розпоряджень чергового та його дії повинні бути наступними:

1. «Група – ДО МЕНЕ!» - черговий до команди стає на місце, де повинні бути вишикувані учні та приймає положення «струнко». *(Черговий всі команди подає тільки з положення «струнко»).*

2. «В одну (дві) шеренги за зростом (за списком) – СТАВАЙ!» - за цією командою учні швидко займають своє місце в строю ліворуч від чергового відповідно до його розпорядження. Черговий після шикування робить крок вперед, обертається ліворуч. При необхідності, робить зауваження щодо помилок під час шикування та прагне до чіткого виконання попередніх команд.

3. «Група – РІВНЯЙСЬ!», після 3-х секундної паузи – «СТРУНКО!». «За порядком номерів – РОЗРАХУЙСЬ!»; після завершення розподілу, визначивши кількість присутніх, подає команду – «Рівняння на – СЕРЕДИНУ!», далі стройовим кроком за найкоротшою траєкторією підходить до вчителя, зупиняється в трьох кроках від нього та рапортує.

4. Форма рапорту: «Шановний викладач! Група у кількості ... чоловік на заняття – ВИШКУВАНА!»; доповів черговий (називається прізвище та ім'я)».

5. Доповівши, черговий робить крок у правий бік та крок вперед за спину вчителя, повертається обличчям до строю; після привітання викладача: «ДОБРОГО ДНЯ!» та відповіді учнів: «ДОБРОГО ДНЯ!», оголошення викладачем теми заняття та його команди «ВІЛЬНО!», черговий дублює команду «ВІЛЬНО!» для групи і за командою викладача «В стрій СТАТИ!», займає своє місце в строю.

8.3. Вправи загального розвитку

Вправи загального розвитку (ВЗР) – це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з визначеною швидкістю, амплітудою та частотою; або це є утримання у часі та просторі м'язової напругі, рівноваги, розтягненості м'язів.

Асиметричні вправи – вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або вправо; керівник завжди повинен виконувати асиметричні вправи дзеркально.

Вихідне положення (ВП) – таке положення тулуба, голови, рук, ніг, що є початковим у виконанні вправи.

Повний цикл вправи загального розвитку – це всі рухи у вправі, що виконуються у заданій послідовності та не повторюються; доцільно виконувати ВЗР з циклами, що об'єднують 2, 4, 8 та 16 рухів; всі рухи виконуються під розрахунок так, щоби кожний рух мав свій порядковий номер; цикли у окремій вправі повторюються в залежності від кількості рухів, з яких вправа складається та педагогічних завдань – від 2-х до 16 разів.

Вправи починаються та завершуються тільки за спеціальними командами, що наведені нижче.

«Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!» - перед цією командою необхідно назвати вихідне положення (ВП) та дії на кожний рахунок або чітко продемонструвати спосіб прийняття вихідного положення та всю вправу загалом під підрахунок; якщо вихідне положення (ВП) відповідає положенню

стройової стійкі, його можна не називати, а обмежитися командою «Струнко!».

«Вправу почи – НАЙ!» (якщо вправа асиметрична, окремо перед командою вказується напрямок першого руху, наприклад, «ліворуч», «праворуч» або «з лівої», «правої» ноги і т. д.) – за цією командою учні разом з керівником одноразово починають виконувати вправу під підрахунок одного-двох циклів керівник може прийняти стійку «струнко», продовжуючи підрахунок та контроль виконання вправи.

«ВПЕРЕД!», «МОЖНА!» (сигнали свистком, жестами) – умовні сигнали для початку вправ чи рухів, як правило, використовуються при виконанні вправи способом «потокотом».

«СТІЙ!» - команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що починається з положення «струнко»; призначена для повної зупинки всіх рухів і рівнозначна команді «Струнко!»; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунок з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда «Стій!» подається замість останнього рахунку.

«Вправу – ЗАКІНЧИТИ!» - команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що виконується у русі або в положенні сидячі; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунок з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда «Вправу – ЗАКІНЧИТИ!» подається замість останніх двох рахунків; за цією командою виконання вправи завершується, але рух (хода, біг, стрибки) не припиняється, або ж зберігається вихідне положення ВЗР.

Вправи загального розвитку можуть починатися з різних вихідних положень. Часто вихідними положеннями є різноманітні стійки.

Більшість вихідних положень мають загальноприйняті назви.

Основна стійка – відповідає стійці «струнко».

Гімнастична стійка – стійка ноги нарізно; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, що розставлені на відстані в один крок, руки за спину.

Широка стійка – ноги нарізно на кут 90^0 , вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.

Вузька стійка – ноги нарізно на відстань однієї стопи.

Стійка ноги нарізно правою (лівою) – права (ліва) нога знаходиться на крок перед лівою (правою); вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.

Стойка навхрест правою (лівою) – одна нога знаходиться перед другою навхрест та торкається до коліна опорної ноги.

Стойка на колінах – коліна, гомілки та носки опираються на підлогу.

Стойка правому (лівому) коліні – одна нога в положенні «на коліні», положення другої вказується додатково.

Для правильного виконання вихідного положення на початку вказують положення ніг. Для таких вказівок існує своя спеціальна термінологія.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ НІГ:

Ліву (праву) вперед – стоячи на правій (лівій), підняти протилежну ногу під прямим кутом до опорної.

Ліву (праву) назад – пряма нога максимально піднімається назад без нахилу тулуба.

Ліву (праву) вбік – нога піднімається вбік до прямого кута відносно опорної.

Ліву (праву) вперед – (назад -, вбік -) донизу – пряма нога піднімається у вказаному напрямку до кута 45° відносно опорної.

Ліву (праву) вперед – (назад -, вбік -) на носок – пряма нога торкається носком підлоги у вказаному напрямку.

Ліву (праву) гомілку назад – нога згинається у колінному суглобі максимально назад.

Ліву (праву) зігнути вперед – стегно згинається горизонтально до підлоги, гомілка – вертикально.

Ліву (праву) зігнути назад – стегно згинається вертикально від підлоги, гомілка – горизонтально.

Ліву (праву) зігнути вбік – нога піднімається горизонтально вбік, гомілка – вертикально до підлоги.

ВИПАДИ:

Випади вліво (вправо) - положення з виставленою вбік на широкий крок зігнутою ногою, ліва – пряма.

Випад вперед лівою (правою) – положення з виставленою вперед зігнутою ногою.

В гімнастиці постійно звертається увага на положення долонь та пальців рук з наступних двох причин:

- Естетичної (положення долонь та пальців рук суттєво впливають на естетику рухів і зовнішність людини);
- Технічної (від положення долонь та пальців рук знаходиться в прямій залежності техніка виконання вправ, в першу чергу, в махових вправах та в вправах, що виконуються без опори).

Спеціальна термінологія положення долонь та пальців рук включає наступні терміни:

Долоні всередину (вниз, вгору, вперед, права – вниз, ліва – вгору і т. д.) – пальці зімкнуті; долоні утворюють одну лінію з передпліччям; долоні повернуті у вказаному напрямку.

Долоні зігнути (розігнути) – пальці разом; долоні максимально зігнути або розігнути.

Долоні в замок – права долонь вниз, ліва вверху; фаланги пальців зігнути та щеплені між собою.

Пальці в замок – пальці двох рук переплетені між собою та зігнути; долоні разом.

Пальці в кулак – пальці стиснуті в кулак.

Фаланги зігнути – долоні утворюють одну лінію з руками; пальці разом, максимально зігнути.

Пальці розвести – пальці рук максимально розведені.

У стандартних положеннях рук положення долонь та пальців не вказується, називається тільки положення рук, наприклад, «Руки вперед!». У випадку, коли положення долонь не відповідає загальноприйнятому, його обов'язково вказують, наприклад, «Руки вперед, долоні вверху!».

СПЕЦІАЛЬНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ПОЛОЖЕННЯ РУК

Руки вперед – прямі руки підняті до прямого кута відносно тулуба, пальці разом, долоні всередину одна до одної.

Руки вверх – прямі руки паралельно одна до одної, долоні всередину.

Руки в сторони – прямі руки підняті вбік до прямого кута, долоні донизу.

Руки назад – прямі руки максимально відведені назад, паралельно одна до одної, долоні всередину.

Руки вправо (вліво) – обидві руки відведені у вказаному напрямку.

Руки до плечей – руки зігнуті у ліктьових суглобах; лікті притиснуті до тулуба; плечі відведені максимально назад; долоні зігнуті в бік плечей; пальці в кулак.

Руки перед грудьми – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей; долоні вниз; пальці торкаються; відстань до грудей дорівнює ширині долоні.

Руки за голову – руки відведені за голову; пальці в кулак (вказується додатково).

Руки на пояс – кисті рук опираються в гребінь мискової кістки чотирма пальцями вперед; лікті в сторони; плечі відведені назад.

Руки за спину – руки зігнуті ззаду, передпліччя з'єднані одне над одним, пальці торкаються ліктів.

Руки нарізно (вперед, вверх) – прямі руки розведені до прямого кута та підняті до вказаного положення.

Руки вперед-донизу (вперед-вверх, вперед-назовні, вбік-вперед, вперед-усередину і т. д.) – проміжні положення від основних.

Вихідним положенням деяких вправ є сід.

Сід – це положення сидячи на підлозі або на приладі з опорою руками позаду (попереду, на поясі, за головою і т. д.), про що вказується додатково.

Сід – положення сидячи з прямими зімкнутими ногами, відтягнутими носками ніг.

Сід ноги нарізно – положення сидячи з максимально розведеними ногами.

Сід зігнувши ноги – положення сидячи з зігнутими ногами.

Сід кутом – положення сидячи з піднятими під кутом 45⁰ ногами.

Сід зігнувшись – положення сидячи з вертикально піднятими вгору ногами.

Сід із захватом – теж саме, але руками обхопити гомілки.

Сід на п'ятках – положення сидячи на п'ятках; коліна, гомілки та носки опираються в підлогу; тулуб вертикально.

Вихідними положеннями вправ можуть бути присіди.

Присіди – це положення тіла на зігнутих ногах.

Круглий присід – присід на носках, ноги зігнуті, спина округла, голова опущена вниз.

Присід на лівий (правий) – присід, в якому вага тіла розміщена на зігнутій нозі, положення другої вказується додатково.

Напів присід – присід на напівзігнутих ногах.

Круглий напів присід – те ж саме, спина кругла, голова опущена вниз.

Деякі вправи можуть виконувати з різноманітних упорів.

Упори – це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори. Упори бувають:

Упор присівши – присід з опорою руками.

Упор лежачи – положення обличчям до підлоги з опорою на руки та носки; тулуб і ноги складають одну лінію.

Упор лежачи ззаду – положення спиною до підлоги з опорою на прямі руки та п'ятки.

Упор стоячи на колінах – стійка на колінах з опорою на руки; руки та стегна вертикально.

Змішаний упор – положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

Упор сидячи – сід з невеликим нахилом назад та опорою на руки за спиною.

Упор стоячи – положення стоячи зігнувшись з додатковою опорою руками (до стіни, гімнастичних сходин і т. д.).

Упор сидячи на стегнах – упор позаду сидячи на стегнах.

Нахил – згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку; при нахилі голови завжди додається слово «голова», наприклад: «Нахил голови вліво!».

Нахил зігнувшись з упором – положення максимально зігнутого вперед тулуба з упором руками.

Нахил вперед – проміжне положення між нахилом прогнувшись та нахилом зігнувшись.

Нахил зігнувшись з обхватом ніг – положення максимально зігнутого вперед тулуба.

Нахил вперед ноги – нарізно, руки – в сторони - положення зігнутого вперед тулуба під прямим кутом, руки розведені в сторони.

Нахил вправо, руки – на пояс, ноги на ширину плечей – положення, при якому тулуб нахилений вправо, руки на поясі, ноги на ширині плечей.

Ноги на ширину плечей, права рука – на пояс, ліва рука – в сторону з поворотом тулуба вправо.

Переверти, повороти, колові та обертальні рухи *можуть бути складовою частиною багатьох динамічних вправ.*

Колові рухи – рухи руками, ногами за колоподібною траєкторією у певній площині, наприклад: «Колові оберти руками вперед та назад».

Оберти – обертальні рухи тулуба на приладі у певній площині навколо осі обертання, наприклад: «Великі оберти на поперечині».

Переверти – обертальні рухи тулуба з лінійним переміщенням у просторі, наприклад: «Переверти на поперечині».

Поворот – обертальний рух тулуба навколо вертикальної осі, наприклад: «Повороти на місці (стройові вправи)».

Коло – лінія, яка обмежує певну площину, наприклад: «Майданчик для виконання ВЗР».

Рівновага – *таке положення, при якому зовнішні сили, що діють на тіло, взаємно урівноважені.*

Стійка рівновага – таке положення, при якому центр ваги тіла знаходиться нижче опори, наприклад: «Вис на брусах».

Нестійка рівновага – таке положення, при якому центр ваги знаходиться вище опори, наприклад: «Стійка на кистях».

Байдужа рівновага – таке положення, при якому центр ваги при переміщенні тіла не змінює своєї висоти над опорою, наприклад: «Лежачи на спині».

Рівновага на правій (лівій, бокова, задня, з нахилом і т. д.) – положення стоячи правій (лівій) нозі, положення іншої ноги та тулуба вказуються додатково. Цей різновид рівноваги у побуті називають «ластівкою».

8.4. Вправи з предметами

Ці вправи широко застосовуються у різних видах гімнастики, так як вони сприяють підвищенню емоційного фону заняття та дозволяють регулювати фізичне навантаження. До традиційних предметів, з якими виконуються ВЗР, належать: гімнастичні палиці, фітболи, м'ячі, набивні м'ячі (медичинболи), скакалки, гімнастичні лавиці, гімнастичні сходини.

Основні положення з гімнастичною палицею та скакалкою: палицю (скакалку) донизу, палицю (скакалку) до грудей, палицю (скакалку) вперед вертикально (горизонтально), палицю (скакалку) за плечі, палицю за спину, палицю (скакалку) наверх, палицю (скакалку) до плеча вліво (вправо), палицю в ліву (праву) руку.

Зміна виду хвату вказується додатково: хватом зверху (знизу), хватом права зверху – ліва знизу (змішаний хват), широким (вужьким) хватом, хватом навхрест і т. д.

Основні положення з м'ячем, набивним м'ячем, фітболом: м'яч (фітбол) внизу, м'яч (фітбол) вперед, м'яч (фітбол) вверху, м'яч (фітбол) за голову, м'яч (фітбол) до груди, м'яч (фітбол) вліво, упор на м'яч (фітбол) лежачи і т. д.

Основні терміни для вправ зі скакалкою:

Стрибки – невеликі підстрибування на місці або з переміщенням.

Подвійні стрибки – чергування двох підскоків: перший – основний, другий – додатковий з меншою амплітудою.

Стрибки навхрест – виконуються із стійки ноги навхрест, зі зміною положення ніг.

Стрибки з правої на ліву – підскоки з почерговим відштовхуванням лівою та правою ногами.

Стрибки з подвійним обертанням – подвійне обертання скакалки на один стрибок.

8.5. Вправи на гімнастичних приладах

Гімнастичний прилад – це спеціальна конструкція із заліза, дерева чи інших матеріалів, призначена для виконання гімнастичних вправ. Розрізняють *олімпійські* та *допоміжні прилади*. До *олімпійських приладів* належать: бруса паралельні, бруса різновисокі, поперечина, кільця, стрибковий стіл, колода, поміст для вільних вправ, батут, акробатична доріжка. До *допоміжних приладів*: трамбат, гімнастичні сходини, гімнастичні стояки, лонжі, поролонова яма і т. д.

Елемент – неподільна структурна частина вправи, яка має власні завдання та техніку виконання.

Зв'язка – сукупність елементів у вправі, що виконуються послідовно у заданому ритмі та мають певну цілісність.

Хват – спосіб тримання за прилад. Розрізняють наступні види хватів: *знизу, зверху, змішаний, навхрест, широкий, вузький, зімкнутий, глибокий*.

Вис – положення на приладі, коли плечі знаходяться нижче ніж точка хвату.

Простий вис – вис, при якому за прилад тримаються будь-якою частиною тіла (частіше всього руками). Розрізняють наступні види висів: *вис, вис на зігнутих руках, вис зігнувшись, вис прогнувшись і т. д.*

Змішаний вис – вис, при якому використовується додаткова опора. Розрізняють наступні змішані виси: *вис присівши, вис стоячи зігнувшись*.

Упор – положення на приладі, коли плечі вище точки опори.

Простий упор – положення на приладі з опорою тільки руками. Розрізняють наступні види простих упорів: *упор, упор на передпліччях, упор на руках, упор ззаду, упор кутом і т. д.*

Змішаний упор – положення з опорою руками та іншими частинами тіла. Розрізняють наступні змішані упори: *упор присівши на правій, ліву назад на носок; упор ноги нарізно і т. д.*

Сід – положення сидячи на приладі, наприклад: *сід ноги нарізно на брусах, руки в сторони*.

Підйом – перехід в упор з вису або з більш низького упору у більш високий, наприклад: *підйом силою, підйом переворотом, підйом розгином*.

Опускання – переміщення тіла з положення опору в положення більш низького опору або в положення вису.

Оберт – круговий рух тіла навколо осі приладу, наприклад: *оберт вперед, оберт назад, великий оберт і т. д.*

Переверти – обертальні рухи тулуба з одноразовим лінійним переміщенням у просторі.

Поворот – обертальний рух тіла навколо вертикальної осі, наприклад: *поворот махом вперед, у стійці і т. д.*

Стійка на голові (на руках, на плечах, на передпліччях) – вертикальне положення тіла ногами догори з опорою вказаними частинами тіла.

Мах – вільний рух відносно осі обертання. Розрізняють наступні махи: *мах, мах дугою, мах силою, мах назад, мах вперед і т. д.*

Розгойдування – декілька послідовних махів.

Мах дугою – перехід з упору у вис дугоподібним маховим рухом.

Кач – одноразовий маятниковоподібний рух тіла разом з гімнастичним приладом (кільцями).

Розгойдування – декілька гойдальних рухів.

Викрут (вперед, назад) – оберт тіла навколо горизонтальної осі з обертанням у плечових суглобах під час фіксованого хвата.

Мах – рух ногою (ногами) в упорі на приладі.

Перемах – рух ногою (ногами) над приладом.

Колові рухи – завершальний еліпсоподібний рух ногою (ногами).

Схрещення – два зустрічних перемахи.

Вхід – перехід тіла з вихідного положення біля приладу обертальним рухом навколо опорної руки в упор на ручках коня.

Вихід – рух протилежний входу.

Перехід – зміщення вправо або вліво на прилад з перехватом руками.

Переліт – без опорне переміщення з одного боку приладу на інший.

Зіскок – зістрибування з приладу з вису, упору або стійки.

Стрибок – долання відстані (перешкоди) у безопорному польоті після відштовхування ногами.

Опорний стрибок – стрибок з додатковою проміжною опорою руками через гімнастичний прилад.

Замах – попередній мах ногами перед безпосереднім виконанням основного руху.

8.6. Акробатичні вправи

Акробатичні вправи – це гімнастичні вправи, що виконуються на акробатичній доріжці або гімнастичному помості.

До спеціальної термінології акробатичних вправ належать наступні:

Групування – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, голова опущена, захват за гомілки).

Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову.

Перекид (вперед, довгий, зі стрибка, назад, назад через стійку на руках, через плече і т. д.) – обертальний рух тіла з послідовною опорою та перевертанням через голову.

Місток – дугоподібне, максимально прогнуте тіло спиною до опори.

Шпагат (поздовжній, поперечний) – положення сидячи з максимально розведеними ногами з опорою одною рукою або без опори.

Напів шпагат – аналогічне положення але з зігнутою попереду ногою.

Сійка на лопатках (на голові і руках, на руках, на руці) – вертикальне положення тіла ногами вгору.

Перекид вбік (вперед, назад) – рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками) без фази польоту.

Темповий підскок (вальсет) – невелике підстрибування на маховій нозі, інша – вперед – донизу, руки вверху.

Курбет – стрибок з рук на ноги.

Підйом розгином – швидкий підйом на руки або стрибок на ноги, що виконаний з упору, зігнувшись на лопатках розгинанням тулуба.

Переверти (вперед, вбік, назад) – обертальні рухи тіла з повним обертанням з опорою руками (головою і руками), з однією або двома фазами польоту.

Рондат – переверт з послідовним відштовхуванням ногами та руками і приземленням на дві ноги.

Переверт назад (фляк) – обертальний рух тіла назад після відштовхування ногами, фазою польоту, опорою на руки та другою фазою польоту до приземлення.

Сальто вперед (назад, у групуванні, з прогином, з піруетом, боком, подвійне, потрійне) – вільне обертання тіла в повітрі.

Пірует – обертання тіла без опори навколо поздовжньої осі.

8.7. Вправи художньої гімнастики

Художня гімнастика – олімпійський вид спорту, в якому приймають участь жінки; зміст художньої гімнастики включає виконання під музичний супровід вільних вправ з предметами (м'ячем, скакалкою, стрічкою, булавами, обручем) та без предмету.

До спеціальної термінології, що застосовується в художній гімнастиці, належать:

Кроки (звичайний, на носках, на п'ятах, випадами, галопу, приставний, змішаний, польки, вальсу і т. д.) – дозволені правилами види переміщень між окремими елементами.

Стрибок – переміщення без опори (фаза польоту) після поштовху ногами (ногою).

Повороти (переступанням, на носках, хресний, махом, спіральний, у присіді, у рівновазі і т. д.) – обертальний рух навколо поздовжньої осі на заданий кут.

Пружний рух руками – цілісний пружний рух руками із згинанням у всіх суглобах.

Хвиля – складний цілісний рух тулубом, який складається з послідовного згинання в одних суглобах та згинання в інших.

Хвиля рукою – хвилеподібний рух рукою або руками.

Дуга – рух, який виконується менше, ніж на 360° від вихідного положення.

Мах – різкий рух кінцівками або кінцівкою у будь-якому напрямку.

8.8. Прикладні вправи

Прикладні вправи – група гімнастичних вправ, спрямованих на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей.

Ходьба – циклічні рухи без фази польоту з переміщеннями у просторі або на місці: *похідний або звичайний крок; ходьба на носках; на п'ятах, на внутрішній та зовнішній сторонах стопи; ходьба зігнувшись з опорою руками на коліна; ходьба у присіді, напівприсіді; ходьба випадами; ходьба схресним кроком; ходьба з високим підійманням колін і т. д.*

Біг – циклічні рухи з фазою польоту з переміщеннями у просторі або на місці: *звичайний біг, зі згинанням ніг уперед та назад; біг з підскоками; біг з прискоренням.*

Вправи у рівновазі – вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють керувати положенням тіла у просторі, а також сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату.

Вправи на осанку – спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта, підвищення тону м'язового корсету тулуба та плечового поясу.

Вправи на розслаблення м'язів – вправи, що удосконалюють навички у максимальному розслабленні м'язів для швидкого відновлення їх працездатності; як правило, це вправи з послідовним напруженням м'язів та їх розслабленням у поєднанні з максимальним вдихом та повним і різким видихом.

Дихальні вправи – спеціальні вправи на удосконалення дихальної функції організму: *на затримку дихання, сповільнене та прискорене дихання, глибоке та поверхневе дихання, різношвидкісне дихання через ніс та рот, діафрагмальне дихання і т. д.*

Метання та ловля – вправи з предметами (м'ячами, учбовими гранатами, гирями), які сприяють формуванню навичок переміщення предметів у просторі та спритного маніпулювання предметами, в першу чергу, за рахунок удосконалення функції частини головного мозку, що відповідає за координацію рухів; різновиди: *підкидання та ловля, метання у ціль, метання на віддаль, жонгливання і т. д.*

Піднімання та переміщення вантажу – вправи на удосконалення силових здібностей та навичок раціонального використання сили при підніманні та переміщенні у просторі важких предметів; різновиди: *перенесення набивних м'ячів та інших предметів, транспортування різними способами партнера і т. д.*

Лазіння та переповзання – вправи на удосконалення силових здібностей та навичок у подоланні різноманітних перешкод; різновиди: *лазіння по вертикальному (горизонтальному) канату або шосту, переповзання на навколішки спиною донизу (доверху), по пластунські і т. д.*

9. РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ НА УРОКАХ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ (1 – 4 КЛАСИ)

Урок фізичної культури у навчальній школі має бути цікавим, веселим, захоплюючим. Ігри та естафети на уроках фізичної культури виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Рухливі ігри дуже різноманітні: - сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо. Учні у школі мало рухаються, адже тривалий час проводять у сидячому положенні. Їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Гіподинамія (обмеження рухової активності учнів) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат. Рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні.

Оздоровче значення ігор:

- 1) сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
- 2) формують правильну поставу;
- 3) загартовують організм;
- 4) підвищують працездатність;
- 5) зміцнюють здоров'я.

Освітнє значення ігор:

- 1) формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- 2) розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
- 3) формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

Виховне значення ігор:

- 1) виховують моральні та вольові якості учнів;
- 2) виховують любов до рідного краю, звичаїв та традицій українського народу;
- 3) виховують любов до щоденних та систематичних занять фізичними вправами.

Класифікація рухливих ігор для школярів

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

індивідуальні («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і **командні** («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);

- **із предметами** («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і **без предметів** («Квач», «Гопак»);
- **з ведучими** («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і **без ведучих** («Передай далі». «Хто де живе?»);

- **за переважаючим розвитком фізичних якостей**
 - (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч»,
 - «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками»,
 - «Море хвилюється» тощо);
- **за місцем проведення** (на свіжому повітрі:
 - «Другий зайвий»; в залі: - «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники»; - на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);
- **за спрямованістю рухових дій** (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням: «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

I. Ігри для вправ у формуванні культури рухів:

- «Слухай сигнал»;
- - «На свої місця»;
- - «Тихо – гучно»;
- - «Заборонений рух»;
- - «Займи вільне місце»;
- - «Вгадай чий голос».

Гра «Слухай сигнал»

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Учні крокують по колу. Вчитель подає обумовлений сигнал (свистком або плесне у долоні). Наприклад: 1 раз – учні прийняли упор присівши; 2 рази – учні прийняли упор лежачі. І так далі....	3 – 5 хв	Можна використовувати і інші обумовленні команди; виправляти тих, хто робить помилки

Гра «На свої місця»

Завдання: сприяти розвитку швидкості та спритності; виховувати колективізм та організованість

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Шикування в шеренгу. За командою вчителя: «Розійтись!» - усі діти розбігаються у різні сторони. За командою: - «Швидко по місцях!» - усі мають вишукатися в шеренгу на свої місця	1 – 2 хв 3 – 4 рази	000000000000 X Хто найшвидше стане на своє місце – той і стає переможцем

Гра «Тихо – гучно»

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Учні йдуть по майданчику в колону по одному. За командою вчителя: - «Гучно!» - діти починають притопувати ногами при ході. За командою: - «Тихо!» - Учні починають рухатися на носочках	1 хв 6 – 8 разів	Спину тримати прямо, руки на поясі; Своєчасно виконувати команди; Бути уважними



II. Ігри для вправ у формуванні навичок пересувань:

- - «До своїх прапорців»;
- - «Виклик номерів»;
- - «Вовк і вівці»;
- - «День і ніч»;
- - «Горобці і ворони»;
- - «Гусі»;
- - «Бездомний заєць»;
- - «Наступ»;
- - «Море хвилюється».

Гра «Вовк і вівці»

Завдання: - сприяти розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

Шикування	Зміст	Правила гри
О О О О О О О О О О О О О О О О	Діти встають перед «ямою»-	1. Не можна вівцям та вовку

<p>О О О О О О О О</p> <hr/> <p style="text-align: center;">  - вовк X </p> <hr/> <p> X вчитель О - вівці  - вовк </p>	<p>(територія де стоїть вовк) у різному порядку. Діти - це вівці. Вони повинні перебігати «яму» так, аби вовк їх не спіймав або на доторкнувся.</p>	<p>вибігати за межі даного майданчика. 2. Гру можна проводити засікаючи час (скільки вовк переловить за декілька хвилин) 3. Можна грати, поки вовк не переловить всіх вівець, можна змінювати вовка тим, кого він зловив. 4. Можна, щоб було багато вовків, коли вовк зловив вівцю, вона разом із вовком теж стає вовком.</p>
--	---	--

Гра «День і ніч»

Завдання: удосконалити навички різновидів бігу; розвивати спритність, швидкість та увагу;

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
<p>Учні розраховуються на «Перший! Другий!»;</p> <p>1-а команда – день; 2-га команда – ніч.</p> <p>Команди шикуються на відстані 1 м від середини майданчика на руки в сторони;</p> <p>Вчитель промовляє: «день», після чого гравці команди «день» намагаються пробігти між гравцями команди «ніч» до свого будиночка. Ті біжать за ними та намагаються до них доторкнутися. До кого доторкнулися – ті переходять до</p>	<p>5 – 6 хв 4 – 6 разів</p>	<p>Дім – день</p> <hr/> <p>О О О О О О О О - ніч _____ X</p> <hr/> <p>О О О О О О О О - день</p> <hr/> <p>Дім - ночі</p>

команди «ніч». Вчитель де кілька разів називає різні команди. Перемагає команда, яка матиме більш чисельніший склад.		Забороняється штовхатись та хапати суперника за одяг.
--	--	---

Гра «Два морози»

Завдання: сприяти розвитку координації, спритності та швидкості; виховування уваги та взаємоповаги

Шикування	Зміст	Правила
<p>OOOOOOOOOO</p> <p>⊗ ⊗</p> <p>(X)</p> <p>-----</p> <p>О – діти</p> <p>(X) – вчитель</p> <p>⊗ - Морози</p>	<p>Два ведучих «морози» – звертаються до гравців: «Ми два брата молоді, Два Мороза удалі. Я мороз – синій ніс, Я мороз – червоній ніс Хто з вас не боїться В путь доріженьку пуститься?» Учні відповідають:</p> <p>«Не боїмося ми погроз і не страшний нам мороз». Гравці перебігають на протилежну сторону майданчика. Морози по дорозі «заморожують» учнів, торкаючись до них.</p>	<p>«Заморожений» гравець залишається на місці до тих пір, поки його, хто не будь із гравців «не розморозить» під час наступної перебіжки. Нові морози призначаються після 2-3 пробіжок. «Морозам» не можна хапати гравців за одяг та руки.</p>

III. Ігри для вдосконалення навичок володіння м'ячем:

- «Влучно в ціль»;
- «Передав – сідай»;
- «Гарячий м'яч»;
- «Донеси м'яч»;
- «М'яч сусіду»;

- «М'яч середньому»;
- «Зустрічна естафета»;
- «Перестрілка»;
- «Артбол».

Гра «Гарячий м'яч»

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Учні стають в коло. Гра починається по сигналу вчителя. Гравці передають м'яч по колу, поки не буде наступний сигнал. У кого в ту міть буде м'яч – той сідає у центр кола	2 – 3 хв	Гра припиняється, Коли залишиться два гравця. Якщо м'яч упав його треба підняти і продовжити гру.
Учні стають в коло. Гра починається по сигналу вчителя. Гравці передають м'яч по колу, поки не буде наступного сигналу. У кого в ту міть буде м'яч – той сідає у центр кола	2 – 3 хв	Гра припиняється, Коли залишиться два гравця. Якщо м'яч впав на підлогу його треба його підняти та продовжити гру

Гра «Перестрілка»

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Обирають двох ведучих. Всі учні, крім двох мають розташуватися на ігровому майданчику. З двох сторін проводять лінії та за ними стоять ведучі. Суть гри полягає в тому, щоб «вибити» м'ячем гравців, які стоять у центрі площадки. Ігрок, якого доторкнувся м'яч, рахується «вибитим» та сідає на лавицю	5 -6 хв	<p style="text-align: center;">X</p> <hr/> <p style="text-align: center;">o o o o o o o o</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">X</p>

Естафети

1. «Передача м'яча під ногами»;
2. «Передача м'яча над головою»;
3. «Передача м'яча з поворотом праворуч і ліворуч»

Завдання: сприяти розвитку швидкості, спритності та координації рухів.

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
<p>Учні перешиковуються в три колони (перешикування на 1-2-3); набирають інтервал – руки в сторони; направляючий (капітан) тримає м'яч; за сигналом вчителя починається передача м'яча вверху (внизу, через сторону).</p> <p>Замикаючий учень в колоні отримавши м'яч біжить вперед на місце першого.</p> <p>Естафета закінчується, коли капітан команди отримує м'яч і підніме його вгору над головою</p>		<p style="text-align: center;"> O O O O O O O O O O O O O O O O O O </p> <p style="text-align: center;">X – вчитель</p> <p>Якщо м'яч впав, його треба підняти та продовжити естафету з того ж місця</p>

IV. Ігри для стрибкових вправ:

«Хто більше?»; «Хто далше?»; «Стрибунці – горобчики»; «Піймай жабу»; «Вудочка».

Гра «Піймай жабу»

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
<p>В одному куті майданчика накреслити «гніздо чаплі» і призначити одного з гравців. В середині майданчика накреслити коло – «болото». Решта учнів – «жаби», які стрибають по майданчику і ховаються у «болото». «Чапля» ловить «жаб» і веде до себе у «гніздо» де вони перебувають, поки не зміниться «чапля».</p>	3 – 5 хв	<p>Ловити можна тільки тих «жаб», які вистрибнули з «болота»</p>

Гра « Вудочка»

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Учні встають у коло. Обирається один учень – ведучий і стає у середину кола з скакалкою. Ведучий бере скакалку за один кінець і круте її над підлогою під ногами гравців. Учні перестрибують через скакалку. Хто не перестрибнув, або до кого доторкнулася скакалка – виходить з кола і сідає на лавицю.	5 - 6 хв	Крутити скакалку треба не піднімаючи її високо над підлогою. Крутити скакалку треба змінюючи напрямок(праворуч, ліворуч). Частіше змінювати ведучих.

Смуга перешкод для учнів молодшої школи (1 – 4 клас)

Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1 клас		
I – етап – ходьба по гімнастичній лавиці;	2 – 3 рази	Руки в сторони, намагатися тримати рівновагу;
II – етап – стрибки на двох ногах через лінію на підлозі (праворуч , ліворуч);		
III – етап – перекид правим боком;		
IV – етап – біг «змійкою»;		
V – етап – перекид лівим боком;		
2 клас		
I – етап – ходьба по гімнастичній лавиці;	2 – 3 рази	Руки тримати в сторони, намагатися тримати рівновагу; Руки на поясі;
II – етап – два приставні кроки правим та лівим боком;		
III – етап – перекид вперед;		
IV – етап – з положення лежачи на гімнастичній лаві, проковзати підтягуючись двома руками;		Ноги не згинати у колінах, та не опускати з лавиці;
V – етап – 10 стрибків на скакалці		Стрибати на двох ногах;

<p style="text-align: center;">3 клас</p> <p>I – етап – пересування в упорі стоячи по похилій лавці; II – етап – пересування боком по гімнастичним сходам; III – етап – ходьба по гімнастичній лавці; IV – етап – ковзання по пластунські на гімнастичному маті; V – етап – біг «змійкою».</p> <p style="text-align: center;">4 клас</p> <p>I – етап – пересування по гімнастичних сходах: наверх по одній секції, а по сусідній секції вниз; II – етап – стрибки через гімнастичну лавицю; III – етап – два перекиди вперед на гімнастичному маті; IV – етап – біг «змійкою»; V – етап – згинання і розгинання рук в упорі лежачі від підлоги</p>	<p>3 - 4 рази</p> <p>3 – 4 рази</p> <p>10 раз</p>	<p>Намагатися тримати рівновагу; постійно бути уважним;</p> <p>Не поспішати пересуватися, бути уважним;</p> <p>Контролювати висоти стрибків; Слідкувати за правильною технікою виконання;</p> <p>Виконувати вправу технічно правильно</p>
--	---	--

**Тестові завдання для підготовки до МК-1 з навчальної дисципліни
«Гімнастика та методика викладання»**

1. Що означає термін гімнастика?

- А. Утворений від слова “гімн” спорту;*
- Б. Систему спеціальних фізичних вправ з використанням гімнастичних приладів, обладнання та пристосувань;*
- В. Спортивну термінологію;*
- Г. Форму виконання гімнастичних вправ (ранкова гімнастика, лікувальна тощо).*

2. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання та реабілітації?

- А. Має глибоке історичне коріння;*
- Б. Не потребує фінансових затрат;*
- В. Проводиться майже в будь-яких кліматичних умовах;*
- Г. Сприяє фізичному розвитку та оздоровленню організму.*

3. Які розділи включає програма навчального курсу “Теорія і методика викладання гімнастики?”

- А. Загальний, напів загальний, спеціальний;*
- Б. Теоретичний, практичний і методичний;*
- В. Перший і другий;*
- Г. Бруса, колода, поперечина, кільця.*

4. Назвіть види гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.

- А. Спортивна;*
- Б. Циркова;*
- В. Загальноосвітня;*
- Г. Оздоровча.*

5. Хто є творцем медичної гімнастики?

- А. Грек Геродікус (484-425 рр. до н.е.);*
- Б. Лобачевський (1836);*
- В. Попандопула (IX сторіччя н.е.);*
- Г. П.Ф.Лесгафт (XIX сторіччя н.е.).*

6. Чому гімнастика є навчальною та науковою дисципліною?

- А. Включає нескінченну кількість фізичних вправ;*
- Б. Видані спеціальні підручники з гімнастики;*
- В. Є обов'язковим предметом дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти;*
- Г. Є частиною науки про фізичне виховання, що вивчає закономірності фізичного розвитку і вдосконалення людини.*

7. Які гімнастичні вправи називають прикладними?

А. Вільні вправи;

Б. Вправи, що є прикладом для наслідування;

В. Акробатичні вправи;

Г. Вправи, що формують життєво важливі рухові вміння і навички активної взаємодії

з навколишнім середовищем.

8. Назвіть групи гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.

А. Оздоровча, лікувальна;

Б. Базова, прикладна;

В. Стрибки на батуті;

Г. Спортивна (категорії “А”); Масова (категорії “Б”).

9. Які дії називають стройовими вправами?

А. Оздоровчі та лікувальні;

Б. Базові;

В. Спортивно-розважальні;

Г. Нескладні рухові дії службового характеру.

10. Знайдіть правильне співвідношення між завданнями гімнастики та їх тлумаченнями:

1. освіти та розвитку	1. гармонійного вдосконалення форм та функцій організму, вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей
2. оздоровчої дії	2. різної складності виконання
3. підвищення опірності організму до несприятливих професійних та природних чинників	3. підвищення життєдіяльності організму, зняття втоми та відновлення працездатності, укріплення здоров'я, профілактика і лікування професійних та інших захворювань, фізичної реабілітації
4. виховання моральних, вольових та естетичних якостей	4. виховання особистості
5. надбання життєво важливих рухових навичок та вмінь	5. прикладного характеру, що сприяють фаховій підготовці
6. освоєння спортивних програм	6. для попередження фізичних пошкоджень організму, протидії надмірним професійним та природним подразникам

11. До методичних властивостей гімнастики належать:

- А. Різнобічна дія на організм та різноманітність вправ;*
- Б. Освоєння спортивних програм;*
- В. Чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження;*
- Г. Виховання моральних та вольових якостей.*

12. Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються у наступні групи:

- А. Стройові вправи;*
- Б. Вправи загального розвитку;*
- В. Прикладні вправи;*
- Г. Стрибки (з опорою та без опірні).*

13. Що таке гімнастична термінологія?

- А. Спеціальна мова;*
- Б. Будова спеціальних термінів;*
- В. Система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю...*
- Г. Терміністична логістика.*

14. «Турнкуст» - мистецтво спритності це:

- А. Шведська система гімнастики;*
- Б. Німецька система гімнастики;*
- В. Французька система гімнастики;*
- Г. Сокольська система гімнастики.*

15. На які групи поділяються стройові вправи?

- А. Шиккування та перешикування;*
- Б. Підтягування;*
- В. Переміщення;*
- Г. Розмикання.*

16. Основні вимоги до термінів:

- А. Раціональність;*
- Б. Доступність;*
- В. Точність;*
- Г. Стислість.*

17. Шеренга – це:

- А. Стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т.д.);*
- Б. Встановлене розміщення учнів для спеціальних дій;*
- В. Стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалами;*
- Г. Сторона строю, до якої учні стоять обличчям.*

18. Що розуміють під командами управління на уроках гімнастики?

А. Слова, що з відповідною інтонацією вказують на бажану поведінку;

Б. Слова, що у стислій формі вказують на напрямок руху;

В. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією характеризують методичне завдання;

Г. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які, які необхідно буде виконати наприкінці команди.

19. За командою загального значення «ШИКУЙСЬ!»:

А. Учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч, правофланговий дивиться прямо, не повертаючи голови;

Б. Учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає «основній стійці»;

В. Учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;

Г. Кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

20. Які гімнастичні вправи називають прикладними?

А. Вправи, що формують життєво важливі рухові вміння і навички активної взаємодії з навколишнім середовищем;

Б. Вправи, що є прикладом для наслідування;

В. Вільні вправи;

Г. Акробатичні вправи.

21. Яке положення називається “вихідним”?

А. Положення з виходом;

Б. Вихідне положення;

В. Положення тулуба, голови, рук, ніг, що є початковим у виконанні вправи;

Г. Положення тулуба, голови, рук, ніг, що є кінцевим у виконанні вправи.

22. Під час виконання стройових вправ термін “фронт” означає:

А. Відстань між флангами;

Б. Сторона протилежна фронту;

В. Сторона строю, до якої учні стоять обличчям;

Г. Сторона строю, до якої учні стоять спиною.

23. За командою загального значення “Відставити!”:

А. Учні негайно розбігаються у різні сторони;

Б. Учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;

В. Кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

Г. Учні відставляють на крок у бік праву ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки позаду навхрест.

24. Які вправи називаються асиметричними?

А. Вправи на чотири рахунки;

Б. Які виконуються один раз;

В. Які виконуються на гімнастичних приладах;

Г. В яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або в правий бік.

25. Вправи загального розвитку це:

А. Це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з визначеною швидкістю, амплітудою та частотою;

Б. Вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або вправо;

В. Таке положення тулуба, голови, рук, ніг; що є початковим і кінцевим у виконанні вправи;

Г. Це всі рухи у вправі, що виконуються у заданій послідовності і не повторюються.

26. Що означає поняття “художня гімнастика”?

А. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки чоловіки;

Б. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки;

В. Вид спорту, в якому приймають участь чоловіки і жінки;

Г. Вид спорту, що включає виконання під музику вільних вправ з предметами (м'ячем, скакалкою, стрічкою, булавами, обручем) та без них).

27. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах “вис” це:

А. Спосіб тримання за прилад;

Б. Вис, при якому за прилад тримаються будь-якою частиною тіла (частіше всього руками);

В. Положення на приладі, коли плечі знаходяться нижче ніж точка хвату;

Г. Вис, при якому використовується додаткова опора.

28. Знайдіть правильне співвідношення загальної класифікації гімнастичних вправ, які традиційно об'єднуються у наступні групи:

1. стройові вправи	1. це нескладні рухові дії службового характеру, які використовуються для більш організованого проведення занять
2. вправи загального розвитку	2. є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці

3. прикладні вправи	3. це нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки
4. вільні вправи	4. це засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем
5. вправи художньої гімнастики	5. застосовуються на заняттях з жінками

29. Які різновиди гімнастики належать до гігієнічної гімнастики?

- А. Виробнича;*
- Б. Аквааеробіка;*
- В. Ранкова гігієнічна;*
- Г. Ритмічна.*

30. Яка гімнастика називається професійно-прикладною?

- А. На гімнастичних приладах;*
- Б. Спрямована на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей;*
- В. Виробнича;*
- Г. Загального розвитку.*

31. Олімпійськими видами гімнастики є наступні:

- А. Спортивна гімнастика;*
- Б. Стрибки на батуті;*
- В. Художня гімнастика;*
- Г. Ритмічна гімнастика.*

32. Під час виконання стройових вправ «правофланговий» це:

- А. Учень, який стоїть останнім у шерензі;*
- Б. Учень, який стоїть на чолі колони у визначеному напрямку;*
- В. Учень, який стоїть останнім у колоні;*
- Г. Учень, який стоїть першим у шерензі (праворуч).*

33. «Колона» під час виконання стройових вправ це:

- А. Стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалом;*
- Б. Стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т. д.);*
- В. Сторона строю, до якої учні стоять обличчям;*
- Г. Стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом у ширину долоні (між ліктями) один від одного або в колонах з дистанцією на підняту вперед руку.*

34. Сокольська система гімнастики виникла:

- А. Одразу після німецької;*

Б. У зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили

до Австро-Угорщини;

В. Склалася у період окупації Прусії Наполеоном;

Г. На основі військово-прикладного напрямку.

35. Знайдіть правильне співвідношення загальної класифікації гімнастичних вправ, які традиційно об'єднуються у наступні групи:

1. прикладні вправи	1. належать до групи вправ загального розвитку, мають виразну фазу польоту після відштовхування ногами і руками
2. вільні вправи	2. це засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем
3. акробатичні вправи	3. їм властиві незвичність умов опори та особливість переміщення тіла у просторі, що зумовлене особливостями конструкції приладів
4. стрибки (з опорою та без опірні)	4. дієвий засіб розвитку фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, просторового орієнтування
5. вправи на приладах	5. є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці

36. До гімнастичних приладів належать:

А. Бруса паралельні, бруса різновисокі;

Б. Колода;

В. Палиці, набивні м'ячі, скакалки;

Г. Гімнастичні сходини, гімнастичні лави.

37. До найбільш вживаних термінів прикладної гімнастики належать:

А. Стрибки та повороти (переступанням, на носках, махом, у присіді...);

Б. Дуги та махи;

В. Ходьба, біг, вправи у рівновазі, вправи на осанку, дихальні вправи...;

Г. Метання та ловля, лазіння та переповзання.

38. Під час виконання гімнастичної основної стійки (о. с.) потрібно зробити наступне:

А. Стійка ноги нарізно; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, що розставлені на відстані в один крок, руки за спину;

Б. Ноги нарізно на кут 90°; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги;

В. Ноги нарізно на відстань однієї стопи;

Г. Стійка «струнко».

39. На заняттях з гімнастики вирішуються наступні завдання фізичного виховання:

- А. Освіти та розвитку;*
- Б. Різноманітності вправ;*
- В. Надбання життєво важливих рухових навичок та вмінь;*
- Г. Різнобічної дії на організм.*

40. Що називають класифікацією фізичних вправ?

- А. Поділ вправ на класи, підкласи і т. д.;*
- Б. Поділ вправ на спортивні розряди в залежності від важкості виконання;*
- В. Присвоєння вправам певного класу складності;*
- Г. Це є поділ вправ за їх спільними ознаками на види, різновиди, групи, підгрупи.*

41. Виконання акробатичної вправи стійка на лопатках це:

- А. Зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, голова опущена, захват за гомілки);*
- Б. Обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову;*
- В. Дугоподібне, максимально прогнуте тіло спиною до опори;*
- Г. Вертикальне положення тіла ногами вгору.*

42. Що розуміють під командами управління на заняттях гімнастики?

- А. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди;*
- Б. Слова, що з відповідною інтонацією вказують на бажану поведінку;*
- В. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією характеризують методичне завдання;*
- Г. Слова, що у стислій формі вказують на напрямок руху.*

43. Знайдіть правильне співвідношення між видами та групами гімнастики:

Види гімнастики	Групи гімнастики
1. Освітньо – розвиваючі	1. Гігієнічна
	2. Лікувальна
2. Оздоровчі	3. Прикладна
	4. Базова
3. Спортивні	5. Масова (категорія «Б»)
	6. Спеціалізована (категорія «А»)

44. Послідовність команд та розпоряджень чергового та його дії на заняттях гімнастики повинні бути наступними:

- А. «Група – ДО МЕНЕ!» - черговий до команди стає на місце, де повинні бути вишикувані учні, та приймає положення «струнко»;*
- Б. «Група – РІВНЯЙСЬ!», після 3-х секундної паузи – «СТРУНКО!». «За порядком номерів – РОЗРАХУЙСЬ!»; після завершення розподілу,*

визначивши кількість присутніх, подає команду – «Рівняння на – СЕРЕДИНУ!», далі стройовим кроком за найкоротшою траєкторією підходить до вчителя, зупиняється в трьох кроках від нього і рапортує;

В. «В одну шеренгу за зростом – СТАВАЙ!» - за цією командою учні швидко займають своє місце в строю ліворуч від чергового відповідно до його розпорядження. Черговий після шикування робить крок уперед, обертається ліворуч;

Г. Здача рапорту.

45. Гімнастична термінологія це:

А. Основні вимоги до термінів;

Б. Стисла умовна назва рухової дії або поняття;

В. Це система спеціальна термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю, умовних скорочень і форми запису вправ;

Г. Призначена для визначення окремих груп вправ, загальних понять, знаряддя та інвентарю.

46. Що означає поняття «акробатичні вправи»:

А. Група гімнастичних вправ, спрямованих на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей;

Б. Вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або і лівий бік, а друга – з правої або вправо;

В. Гімнастичні вправи, що виконуються на акробатичній доріжці або гімнастичному помості;

Г. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки.

47. До традиційних предметів, з якими виконуються вправи загального розвитку належать:

А. Гімнастична палиця;

Б. Штанга;

В. Скакалка;

Г. Гімнастичний килим.

48. Прикладними вправами на осанку є:

А. Вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють керувати положенням тіла у просторі, а також сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату;

Б. Спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта, підвищення тону м'язового корсету тулуба та плечового поясу;

В. Циклічні рухи з фазою польоту з переміщеннями у просторі або на місці;

Г. Вправи на удосконалення силових здібностей у подоланні різноманітних перешкод.

49. Нахил це:

- А. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду;*
- Б. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори;*
- В. Це положення тіла на зігнутих ногах;*
- Г. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку.*

50. Знайдіть правильне співвідношення між значеннями та їх тлумаченнями:

1. рівновага	1. це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори
2. присіди	2. це положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду
3. упори	3. це положення тіла на зігнутих ногах
4. сіди	4. таке положення, при якому зовнішні сили, що діють на тіло, взаємно урівноважені

51. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання?

- А. Включає нескінченну кількість вправ;*
- Б. Не потребує фінансових затрат;*
- В. Сприяє фізичному розвитку та оздоровленню організму;*
- Г. Є обов'язковим предметом дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти.*

52. Назвіть види гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики:

- А. Спортивна;*
- Б. Циркова;*
- В. Освітньо-розвиваюча;*
- Г. Оздоровча.*

53. Стрйові прийоми виконуються за наступними командами і розпорядженнями:

- А. Для обертань на місці;*
- Б. Для пересування;*
- В. Для зупинки;*
- Г. Для розподілу.*

54. Спеціальна термінологія положення долонь та пальців рук включає наступні терміни:

- А. Руки вгору;*
- Б. Руки назад;*
- В. Пальці в замок;*
- Г. Долоні зігнути (розігнути).*

55. Знайдіть правильне співвідношення між методичними властивостями гімнастики та їх тлумаченням:

1. різнобічна дія на організм	1. гімнастична методика вирізняється не тільки суворою регламентацією програми рухів, але й відносно суворими обмеженнями в організації занять та регулюванні навантаження
2. різноманітність вправ	2. зміст гімнастики складають вправи, що діють на всі частини опорно-рухового апарату та на функціональний стан усіх без винятку систем організму
3. вибіркова дія вправ	3. унікальність гімнастики полягає у практично необмеженій кількості засобів
4. чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження	4. завдання з вибіркового розвитку окремих фізичних якостей, зміцнення тих чи інших груп м'язів, суглобів, профілактиці та відновленню окремих функцій організму можливо вирішити підбором певних гімнастичних вправ та спеціальною методикою їх виконання
5. можливості ускладнення та комбінування вправ, застосуванням одних і тих же вправ у різних цілях	5. типовим способом підвищення інтенсивності занять є освоєння більш важких вправ, їх поступове ускладнення за рахунок зміни умов виконання; конструювання нових елементів і вправ, створення оригінальних композицій розвиває творчі здібності учнів

56. Перша класифікація гімнастичних вправ, спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правилами змагань та трьох ступеневою структурою уроку була створена:

- А. Німецької системою гімнастики;*
- Б. Шведської системою гімнастики;*
- В. Сокольською системою гімнастики;*
- Г. Французькою системою гімнастики.*

57. Назвіть команди та розпорядження загального значення:

- А. «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!»;*
- Б. «Кру – ГОМ!»;*
- В. «РІВНЯЙСЬ!»;*
- Г. «ВІЛЬНО!».*

58. Вихідним положенням деяких вправ є присід, це:

- А. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку, при нахилах голови;*
- Б. Положення тіла на зігнутих ногах;*
- В. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори;*
- Г. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду (попереду, за головою, на поясі і т. д.).*

59. Вправами на гімнастичних приладах є:

А. Вис – положення на приладі, коли плечі знаходяться нижче ніж точка хвату;

Б. Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову;

В. Упор – положення на приладі з опорою тільки руками;

Г. Стрибок – переміщення без опори (фаза польоту) після поштовху ногами (ногою).

60. Під час виконання стройових вправ користуються наступними термінами:

А. Ходьба – циклічні рухи без фази польоту з переміщеннями у просторі або на місці;

Б. Метання та ловля – вправи з предметами (м'ячами, гирями);

В. Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному на відстані одного кроку;

Г. Фронт - сторона строю, до якої учні стоять обличчям.

61. Знайдіть правильне співвідношення та продовжить формулювання:

1. вправи загального розвитку (ВЗР) – це нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки;	1. засобом загального розвитку з напрямом на підвищення витривалості, розвиток координаційних здібностей та творчості у складанні спортивних композицій;
2. прикладні вправи – це засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем;	2. доступність акробатичних вправ та можливість нескінченного ускладнення дозволяє використовувати їх в гімнастиці всіх вікових груп населення;
3. вправи художньої гімнастики – застосовуються на заняттях з жінками;	3. вони наближені до вільних вправ але містять також елементи танцю та є ефективним засобом розвитку пластики та естетики рухів;
4. акробатичні вправи – дієвий засіб розвитку фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, просторового орієнтування;	4. вони можуть виконуватися як без предметів, так і з предметами, а також з використанням підручних засобів;
5. вільні вправи – є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці;	5. характерною ознакою цих вправ є менш сувора регламентація рухів за формою та можливістю індивідуального вирішення рухового завдання;

62. Які команди та розпорядження загального значення під час виконання стройових вправ:

А. «ВІДСТАВАТИ!» - учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;

Б. «Кру-ГОМ!» - з положення «струнко» учні обертаються на 180° через ліве плече на п'ятці лівої та носку правої ноги, і приставляють праву;

В. «РОЗІЙДИСЬ!» - учні негайно покидають стрій, розбігаючись у різні сторони;

Г. «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!» - кожен учень, починаючи з правогофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи голову ліворуч і, швидко, - у попереднє положення.

63. До спеціальної термінології, що застосовується в художній гімнастиці, належать:

А. Вправи на розслаблення м'язів;

Б. Стійка на лопатках;

В. Метання та ловля;

Г. Кроки (звичайний, на носках, випадами, галопу, приставний, польки, вальсу і т. д.).

64. Вихідними положеннями гімнастичних вправ можуть біти:

А. Сіди;

Б. Випади;

В. Упори;

Г. Присіди.

65. До гімнастичних олімпійських приладів належать:

А. Гімнастичні сходи;

Б. Лонжи;

В. Бруса паралельні, бруса різновисокі;

Г. Поролонова яма.

66. Стройові вправи проводяться:

А. На спеціальних майданчиках з окресленими межами;

Б. На гімнастичному килимі;

В. В плавальному басейні;

Г. У спортивному залі.

67. Знайдіть правильне співвідношення між всесвітньо відомими гімнастичними школами та їх змістом:

1. німецька система гімнастики	1. мала у своїй основі військово-прикладний напрямок; її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А.В.Суворова; не притримувалося чіткої схеми проведення уроку
---------------------------------------	---

2. шведська система гімнастики	2. виникла одразу після німецької; урок гімнастики складався з 16 частин, що мали сувору послідовність виконання; ініціатива викладача не передбачалася
3. французька система гімнастики	3. склалася у період окупації Пруссії Наполеоном; основу склали вправи на приладах та рухливі ігри; акцентувалася увага на педагогічних основах уроку
4. сокольська система гімнастики	4. виникла у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини; взамін багатократного повторення одноманітних рухів гімнастика передбачала виконання комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої

**Тестові завдання для підготовки до МК-2 з навчальної дисципліни
«Гімнастика та методика викладання»**

1. Що означає підбір доцільних засобів гімнастики?

- А. Використання колового методу;
- Б. Підбір раціональної методики;
- В. Підбір раціональних завдань;
- Г. Визначення основних, підготовчих та допоміжних гімнастичних вправ.

2. До якого віку за шкалою вікової періодизації життя людини належить вік від 75 до 90 років?

- А. Похилий вік;
- Б. Літній вік;
- В. Довгожителі;
- Г. Зрілий вік.

3. Які вправи складають зміст уроку з гімнастики?

- А. Рухливі ігри та естафети;
- Б. Всі фізичні вправи;
- В. Вправи загального розвитку;
- Г. Стройові вправи.

4. Якими є особливості розвитку організму дитини у ранньому періоді дошкільного віку?

- А. Організм достатньо сильний, кістки нееластичні, м'язи з високою працездатністю;
- Б. Організм слабкий, кістки еластичні, не міцні, м'язи швидко стомлюються;
- В. Координація рухів на стадії становлення, концентрація уваги є незначною, імунітет слабкий, втомлюваність настає швидко;
- Г. Координація рухів близька до максимальної, концентрація уваги висока, імунний захист достатньо виражений, втомлюваність швидка.

5. Яке правило надання першої медичної допомоги є основним?

- А. Не завдай шкоди потерпілому;
- Б. Третього зайвого;
- В. Клятва Гіппократа;
- Г. Закріплене медичним приписом.

6. З кількох балів проходить оцінювання виконання гімнастичної вправи?

- А. За стобальною шкалою;
- Б. За системою «зараховано», «не зараховано»;
- В. За 5-ти бальною системою;
- Г. З 10 балів з точністю до десятих.

7. Що розуміють під надійністю біологічної системи організму?

- А. Здатність до самовідтворення;

- Б. Вміння виконувати всі гімнастичні вправи;
- В. Високу працездатність при аеробному режимі роботи;
- Г. Рівень резервних можливостей організму, що забезпечує оптимальне співвідношення елементів фізіологічного процесу для збереження його продуктивної діяльності.

8. Яка наука займається дослідженням закономірностей техніки виконання вправ?

- А. Біологія;
- Б. Біомеханіка;
- В. Математична статистика;
- Г. Кінематика.

9. На які підгрупи вправ поділяються динамічні вправи?

- А. Силові;
- Б. Гімнастичні;
- В. Махові;
- Г. Акробатичні.

10. Знайдіть правильне співвідношення між видами структури рухів та їх тлумаченнями:

Види структури рухів	Тлумачення видів структури рухів
1. кінематична	1. що визначається взаємодією внутрішніх та зовнішніх сил, що спричиняють рух
2. ритмічна	2. що комплексно об'єднує часові, просторові та силові параметри вправи
3. динамічна	3. що визначається часовими та просторовими характеристиками

11. Які методи виховання вважаються основними?

- А. Примусу;
- Б. Переконавання;
- В. Покарання;
- Г. Особистий приклад вчителя.

12. Що являє собою програма змагань зі спортивної гімнастики?

- А. Розрядні нормативи і вимоги;
- Б. Список учасників;
- В. Кошторис витрат;
- Г. Документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників, та регламент проведення змагань.

13. Назвіть основні періоди шкільного віку.

- А. Підлітковий, юнацький, зрілий;
- Б. Молодший, середній, старший;
- В. Початковий, середній, завершальний;
- Г. Перший, другий на півсередній, третій середній, четвертий старший.

14. Взаємодія яких сил лежить в основі виконання гімнастичних вправ?

- А. Внутрішніх і зовнішніх;
- Б. Обертальних та анти обертальних;
- В. Динамічних і статичних;
- Г. Повільних і швидких.

15. Під технікою вправи розуміють:

- А. Обчислення індивідуальних параметрів рухів;
- Б. Найбільш ефективний та раціональний спосіб її виконання;
- В. Знання загальних фізичних законів;
- Г. Переміщення чи утримання тіла гімнаста у просторі.

16. Що називають класифікацією фізичних вправ?

- А. Поділ вправ на класи, підкласи і т. д.;
- Б. Присвоєння вправам певного класу складності;
- В. Поділ вправ на спортивні розряди в залежності від важкості виконання;
- Г. Це поділ вправ за їх ознаками на види, різновиди, групи, підгрупи.

17. Які відмінності між чоловіком і жінкою враховуються у фізичному вихованні?

- А. Соціальна роль, психологічні відмінності, характерологічні особливості поведінки;
- Б. Вікові відмінності;
- В. Різниця в репродуктивних функціях, різна будова тіла, опорно-рухового апарату;
- Г. Рівень заробітку та соціальний статус.

18. Фізичні вправи, що пов'язані з рухом рук та ніг і збігаються із фазами дихання є:

- А. Умовно-рефлекторним подразником діяльності дихального апарату;
- Б. Сприяють гіпоксії тканин;
- В. Сприяють формуванню умовного пропріоцептивного дихального рефлексу;
- Г. Сприяють розвитку дихальної недостатності.

19. До статичних вправ належать:

- А. Виси;
- Б. Упори та виси;
- В. Виси, змішані виси та упори, упори;
- Г. Упори.

20. Знайдіть правильне співвідношення між фізичними термінами та описом техніки виконання вправи:

Фізичний термін	Опис техніки виконання вправи
1. Сила тяжіння	1. Це швидкість обертання тіла; векторна величина, що визначається відношенням кута повороту до проміжку часу, за який цей поворот був зробленим
2. Доцентрова сила	2. Одна із основних сил, що суттєво впливають на переміщення тіла у просторі
3. Кутова швидкість	3. Це величина приросту швидкості руху за одиницю часу
4. Прискорення	4. Рівна відцентровій за величиною, але направлена у зворотному напрямку

21. Що розуміють під віковими особливостями гімнастики?

- А. Доступний рівень складності гімнастичних вправ;
- Б. Врахування можливостей організму в залежності від статі;
- В. Історичні етапи розвитку гімнастики;
- Г. Об'єм та інтенсивність фізичного навантаження, які доцільно застосовувати протягом певної одиниці часу (хвилини, доби, тижня, місяця, року, періоду життя).

22. Яким чином проходить відкриття змагань зі спортивної гімнастики?

- А. Розрізанням червоної стрічки;
- Б. За свистком арбітра;
- В. Урочистим парадом учасників;
- Г. Ударом гонга чи метроному.

23. Які види гімнастики є олімпійськими?

- А. Спортивна гімнастика;
- Б. Аеробіка;
- В. Стрибки на батуті;
- Г. Акробатичні стрибки.

24. Що розуміють під технікою фізичної вправи?

- А. Методику вивчення вправи;
- Б. Найбільш ефективний та раціональний спосіб виконання вправи;
- В. Технічні умови;
- Г. Спеціальна мова.

25. За якими показниками визначається величина фізичного навантаження?

- А. Тривалістю перерв для відпочинку;
- Б. Задоволення від навантаження;
- В. За психоемоційним станом;
- Г. Об'єму та інтенсивності навантаження.

26. Кутова швидкість - це:

- А. Величина приросту швидкості руху за одиницю часу;
- Б. Енергія руху, що залежить від об'єму потенційної енергії, перетвореної у рух;
- В. Це швидкість обертання тіла; векторна величина, що визначається відношенням кута повороту до проміжку часу, за який цей поворот був зробленим;
- Г. Міра обертального руху, що дорівнює добутку моменту інерції на кутову швидкість.

27. Яка наука займається дослідженням закономірностей техніки виконання вправ?

- А. Біологія;
- Б. Кінематика;
- В. Біомеханіка;
- Г. Фізіологія.

228. До принципів організації уроків з гімнастики належать:

- А. Безпечності та оздоровчої направленості;
- Б. Структурності;
- В. Від простого до складного;
- Г. Прикладного характеру.

29. Який спосіб вивчення вправи доцільно застосовувати для нескладної вправи, що може бути виконана учнями одразу та без допомоги?

- А. По розділам;
- Б. По частинам;
- В. Загалом;
- Г. За допомогою підготовчих вправ.

30. Знайдіть правильне співвідношення між гімнастичними вправами та фізичними якостями, які вони переважно розвивають:

Гімнастичні вправи	Фізичні якості
1. Підтягування на перекладині	1. Спритність
2. Стрибок через коня ноги нарізно	2. Сила
3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи	3. Швидкість
4. Човниковий біг 4х9м	4. Гнучкість

31. Якою повинна бути гімнастика для людей літнього та похилого віку?

- А. Профілактичного спрямування, без перенапружень та різких рухів;
- Б. Реабілітаційного спрямування, без перенапружень та різких рухів;
- В. Прикладна гімнастика;
- Г. Спеціалізована гімнастика з використанням спеціальних гімнастичних приладів.

32. Які види помилок фіксуються судьями при виконанні гімнастичних вправ?

А. Топографічні; Б. Дрібні; В. Орфографічні; Г. Середні.

33. Головними завданнями основної частини учбово – тренувального заняття з гімнастики є:

- А. Вивчення техніки виконання вправ;
- Б. Підведення підсумків;
- В. Перевірка готовності до занять;
- Г. Вдосконалення техніки виконання вправ.

34. Відштовхування – це:

- А. Плавне погашення швидкості падіння із збереженням стійкої рівноваги або положення для наступного відштовхування;
- Б. Переміщення тіла знизу вверху;
- В. Активне віддалення загального центру ваги або окремих ланок тіла від опори;
- Г. Взаємодія тіла з опорою, в результаті чого утворюється момент сил, необхідний для обертання.

35. Структура уроку з гімнастики складається з 3-х частин:

- А. Загальної;
- Б. Підготовчої;
- В. Основної;
- Г. Заключної.

36. Тривалість підготовчої частини для уроку гімнастики складає:

- А. 4 – 6 хв;
- Б. 6 – 9 хв;
- В. 7 – 10 хв;
- Г. 12 – 15 хв.

37. Жіноча спортивна гімнастика вирізняється від чоловічої:

- А. Пластичністю, гнучкістю, ритмічністю, граціозністю;
- Б. Силовою та швидкісною направленістю;
- В. Більшою кількістю вправ, пов'язаних з ризиком;
- Г. Віртуозним виконанням вправ.

38. Знайдіть правильне співвідношення між значимістю помилок та їх характеристикою:

1. Дрібні	1. Нечіткий темп виконання вправи, нестійке приземлення то що
2. Середні	2. Незначне згинання чи розведення ніг, де це не передбачено технікою виконання, недостатньо велика амплітуда то що
3. Грубі	3. Серйозні похибки техніки виконання вправи

39. Під час обертальних рухів в гімнастиці тіло може обертатися навколо наступних осей:

- А. Фронтальної;
- Б. Горизонтальної;
- В. Вертикальної;
- Г. Передньої.

40. Що вказується у першому розділі положення про змагання з гімнастики?

- А. Програма змагань;
- Б. Місце і час проведення змагань;
- В. Фінансування та керівництво змагань;
- Г. Мета та завдання змагань.

41. Які морально – вольові якості особистості виховуються у процесі змагань з гімнастики?

- А. Почуття ритму;
- Б. Наполегливість, цілеспрямованість, рішучість;
- В. Правильна постава;
- Г. Силова витривалість.

42. Тривалість основної частини уроку з гімнастики складає:

- А. 25 – 27 хв;
- Б. 27 – 30 хв;
- В. 30 – 32 хв;
- Г. 32 – 35 хв.

43. Найпоширенішим серед показників інтенсивності фізичного навантаження є:

- А. Швидкість фізичної роботи;
- Б. Темп фізичної роботи;
- В. Частота серцевих скорочень за хвилину;
- Г. Обсяг фізичного навантаження.

44. До принципів організації уроків з гімнастики належать:

- А. Рекреаційної направленості;
- Б. Прикладного характеру;
- В. Емоційності;
- Г. Оздоровчої направленості.

45. Під час спостереження за реакцією учнів на навантаження контролюються:

- А. Ефективність виконання завдань уроку;
- Б. Дія фізичного навантаження на психічний стан;
- В. Правильна техніка виконання вправ;
- Г. Методичні принципи.

46. До якого віку за шкалою вікової періодизації життя людини належить вік від 75 до 90 років?

- А. Довгожителі;
- Б. Літній вік;
- В. Похилий вік;
- Г. Зрілий вік.

47. Знайдіть правильне співвідношення між періодами та віковими особливостями розвитку у шкільному віці:

1. Молодший шкільний віковий період від 7 до 9 років	1. Ріст у цьому періоді сповільняється але є ще достатньо інтенсивним. Починає розвиватися логічне мислення та усвідомлення себе у навколишньому світі, що включає до роботи механізм конкуренції
2. Середній шкільний віковий період від 10 до 15 років (10-14 у дівчат)	2. Цей вік перехідний, дівчата набувають основних змін у формі тіла, а юнаки мужніють. Спостерігаються явища гетерохронності, тобто невідповідності психологічного, інтелектуального та соціального розвитку, фізіологічному і фізичному
3. Старший шкільний період або юнацький – 16-18 років, для дівчат 15-17 років	3. У цей період інтенсивний ріст організму завершується. Статеві зміни накладають відбиток на фізичну активність та поведінку підлітків, фізичні можливості їх організмів. Велика увага приділяється правильній поставі та ході.

48. Головною метою гімнастики для всіх вікових періодів розвитку та життя людини є:

- А. Підвищення надійності біологічної системи організму;
- Б. Дія фізичного навантаження на серцево-судинну та дихальну системи організму;
- В. Дія фізичного навантаження на психічний стан;
- Г. Формування рухових навичок, розвиток чи вдосконалення фізичних якостей.

49. Підведення підсумків та постановка завдань на самопідготовку сприяють:

- А. Організаційним заходам;
- Б. Вивченню або вдосконаленню гімнастичних вправ на приладах;
- В. Формуванню звички до систематичних занять фізичними вправами;
- Г. Підготовці організму до виконання фізичних вправ.

50. Сила тяжіння – це:

- А. Одна із основних сил, що суттєво впливає на переміщення тіла у просторі;
- Б. Промінь, що направлений від загального центра ваги вздовж лінії тяжіння;
- В. Енергія, що накопичується у тілі при виконанні роботи;
- Г. Міра інертності тіла під час обертання.

51. Назвіть основні періоди молодіжного віку:

- А. 16 – 18 років (юнаки), 15 - 17 років (дівчата);
- Б. 19 – 28 років (чоловіки), 18 – 28 років (жінки);
- В. 29 – 39 років (чоловіки), 29 – 34 років (жінки);
- Г. 40 – 60 років (чоловіки), 35 – 55 років (жінки).

52. Тривалість заключної частини уроку з гімнастики:

- А. 1 хвилина;
- Б. 1 - 2 хвилини;
- В. 2 – 3 хвилини;
- Г. 3 – 4 хвилини.

53. Страхування під час виконання гімнастичної вправи це:

- А. Надійний захід безпеки та необхідний методичний прийом у навчанні;
- Б. Тимчасовий захід, який виключається після того, як учень оволодіє технікою виконання вправи;
- В. Вміння учня в момент небезпеки знайти вихід з невдалого положення, зупинитися або приземлитися без ушкодження здоров'я;
- Г. Готовність та вміння керівника надати учню допомогу або підтримку у необхідний момент і, тим самими, попередити падіння з приладу.

54. Прискорення – це:

- А. Швидкість обертання тіла; векторна величина, що визначається відношенням кута повороту до проміжку часу, за який цей поворот був зробленим;
- Б. Міра інертності тіла під час обертання;
- В. Величина приросту швидкості руху за одиницю часу;
- Г. Міра обертального руху, що дорівнює добутку моменту інерції на кутову швидкість.

55. Підбір доцільних засобів гімнастики означає визначення:

- А. Основних гімнастичних вправ;
- Б. Підготовчих гімнастичних вправ;
- В. Допоміжних гімнастичних вправ;
- Г. Силових гімнастичних вправ.

56. Знайдіть правильне співвідношення між способами управління (організації) учнів під час уроку та їх тлумачення:

Способи управління	Тлумачення способів управління (організації) учнів під час уроку
1. Груповий	1. Метод індивідуальних завдань
2. Поточний	2. Всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю

3. Індивідуальний	3. Комплекс вправ, що виконуються послідовно з переходами від однієї станції до іншої
4. Фронтальний	4. Всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю
5. Коловий	5. Одне завдання виконується учнями послідовно з установленим інтервалом або без нього

57. Гімнастичні вправи поділяються на:

- А. Силові (підтягування, піднімання тулуба, згинання рук, інші);
- Б. Вправи на гнучкість (нахил тулуба вперед);
- В. Вправи на швидкість;
- Г. Вправи на спритність (вправи на приладах, вільні вправи тощо).

58. Приземлення – це:

- А. Плавне погашення швидкості падіння із збереженням стійкої рівноваги або положення для наступного відштовхування;
- Б. Переміщення тіла знизу вгору;
- В. Активне віддалення загального центру ваги або окремих ланок тіла від опори;
- Г. Взаємодія тіла з опорою, в результаті чого утворюється момент сил, необхідний для обертання.

59. До статичних або ізометричних вправ відносяться:

- А. Махові, розгойдування, підйоми;
- Б. Силові, з уступанням, з доланням;
- В. Виси, упори, змішані виси та упори;
- Г. Обертальні, з опорою, без опори.

60. Стресове навантаження – це:

- А. Достатньо мале навантаження, яке не може викликати помітних зрушень в адаптаційних системах організму;
- Б. Навантаження, до якого організм повністю адаптуватися не може;
- В. Навантаження, яке викликає позитивні зрушення в організмі за рахунок механізмів адаптації;
- Г. Швидкість чи темп фізичної роботи.

61. До підготовчої частини заняття включаються:

- А. Організаційні заходи (шикування, рапорт, привітання, оголошення теми та завдань, перевірка присутності та готовності до заняття);
- Б. Вивчення або вдосконалення 2 – 4 вправ на гімнастичних приладах;
- В. Стройові вправи, вправи загального розвитку;
- Г. Вправи на розслаблення та в глибокому диханні, підведення підсумків.

62. Знайдіть правильне співвідношення між частинами учбово-тренувального заняття з гімнастики та їх тлумачення та їх завданнями:

Частини заняття	Завдання
1. Підготовча	1. Вивчити техніку виконання вправ
2. Основна	

3. Заключна	2. Підготувати організм до фізичних навантажень 3. Привести організм до стану спокою 4. Підвести підсумки 5. Перевірити готовність до занять 6. Вдосконалити техніку виконання вправ
-------------	--

63. Що проводиться на третьому етапі підготовки до змагань?

- А. Перевіряється надійність приладів та проводиться їх випробування;
- Б. Мандатна комісія, нарада представників команд та суддів, жеребкування;
- В. Перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях;
- Г. Проводиться нагородження переможців.

64. Яку фізичну якість переважно розвиває гімнастична вправа - стрибок через коня ноги нарізно:

- А. Швидкість;
- Б. Спритність;
- В. Силу;
- Г. Гнучкість.

65. Оберти з опором – це:

- А. Активне віддалення загального центра ваги або окремих ланок тіла від опори;
- Б. Плавне погашення швидкості падіння із збереженням стійкої рівноваги або положення для наступного відштовхування;
- В. Вправи, які базуються на взаємодії тіла з опорою, в результаті чого утворюється момент сил, необхідний для обертання;
- Г. Міра обертального руху, що дорівнює добутку моменту інерції на кутову швидкість.

66. Головна ланка техніки виконання елемента (вправи):

- А. Це провідні дії, що безпосередньо впливають на якість його (її) виконання;
- Б. Пов'язана з переміщенням тіла вниз;
- В. Найбільш важлива частина дій, що носить енергоутворюючий характер та надає вправі необхідну форму і ритм;
- Г. Це заключна частина вправи (елемента), що визначає його завершеність.

67. Знайдіть співвідношення між групами дій та їх визначеннями:

Групи дій	Визначення
1. Підготовчі дії	1. Найбільш важлива частина дій, що носить енергоутворюючий характер та надає вправі необхідну форму і ритм
2. Основні дії	2. Це такі, що дозволяють підготуватися до виконання основних дій за рахунок забезпечення найбільш доцільного вихідного розташування ланок тіла гімнаста та положення тіла відносно приладу

3. Завершальні дії	3. Це заключна частина вправи (елементу), що визначає його завершеність
--------------------	---

68. Методика вивчення вправи – це:

- А. Процес нарощення якості виконання вправи;
- Б. Використання встановлених методів проведення контролю;
- В. Дотримання вимог до проведення контролю і вибір доцільного способу організації учнів;
- Г. Складний та тривалий процес, що включає в себе допоміжні та обов'язкові дії.

69. Назвіть основні періоди літнього віку:

- А. 57 – 60 років (чоловіки), 50 - 57 років (жінки);
- Б. 59 – 64 років (чоловіки), 52 – 65 років (жінки);
- В. 60 – 75 років (чоловіки), 54 – 70 років (жінки);
- Г. 61 – 74 років (чоловіки), 56 – 74 років (жінки).

70. Дошкільний вік дитини:

- А. Починається з самого народження і продовжується до 6 років;
- Б. Починається з 2 років і продовжується до 6 років;
- В. Починається з 3 років і продовжується до 5 років;
- Г. Починається з 3 років і продовжується до 5 років.

71. Знайдіть правильне співвідношення між частинами методики учбово-тренувального заняття з гімнастики та їх тлумаченням:

1. Принципи організації уроків з гімнастики	1. В одну шеренгу або більше; в колону по одному або більше; в замкнутому або розімкнутому строю; уступом; поза строєм у довільному порядку
2. Способи управління учнями під час уроку	2. Безпечності та оздоровчої направленості; структурності; від простого до складного; прикладного характеру; емоційності
3. Способи переходу від одного місця занять до іншого	3. Індивідуальний; груповий; фронтальний; поточний; коловий
4. Способи розташування учнів під час уроку	4. Самостійно; відділеннями або групою; бігом, кроком або приставним кроком; за командою (сигналом); одноразово або за завершенням виконання

72. Найпоширенішими серед показників вимірювання об'єму навантаження є наступні:

- А. Загальна щільність уроку;
- Б. Частота серцевих скорочень за хвилину;
- В. Моторна щільність уроку;
- Г. Величина фізичного навантаження.

73. Яку фізичну якість переважно розвиває гімнастична вправа - нахил тулуба вперед:

А. Швидкість; Б. Спритність; В. Сила; Г. Гнучкість.

74. Знайдіть правильне співвідношення між способами управління (організації) учнів під час уроку та їх тлумачення:

Способи управління	Тлумачення способів управління (організації) учнів під час уроку
1. Груповий	1. Метод індивідуальних завдань
2. Поточний	2. Всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю
3. Індивідуальний	3. Комплекс вправ, що виконуються послідовно з переходами від однієї станції до іншої
4. Фронтальний	4. Всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю
5. Коловий	5. Одне завдання виконується учнями послідовно з установленим інтервалом або без нього

12. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айунц Л.Р., Твердохліб Ж.О., Крук А. З. та ін. Практичні матеріали до комплексної програми з фізичного виховання у 1 – 4 класах (студентам – практикантам, вчителям початкових класів, вчителям фізичної культури): Методичні рекомендації - Житомир: Вид - во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - 120 с.
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. – Тернопіль, 2000. – 112 с.
3. Ващенко О. М., Кудикіна Н. В., Люріна Т. І., Романенко Л. В. Рухливі ігри в початковій школі. – Київ: Навчальна книга, 2002. – 80 с.
4. Гімнастика та методика викладання: методична розробка для самостійної роботи студентів за напрямом підготовки «здоров'я людини». В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.І. Щерба, О.П. Пишка // - Ужгород, 2013. – 123 с.
5. Збірник рухливих ігор:<https://naurok.com.ua/zbirnik-ruhlivih-igor-z-fizichno-kulturi-dlya-uchniv-1-4-klasiv-11555.htm>
6. С. П. Сав'яненко – Методичний посібник: / Рухливі ігри як засіб формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя у школярів молодших класів. / - Пирятин – 2018. – 102 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. За редакцією Т. Ю. Круцевич. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література». 2008, Т.2. – С. 74 – 105.

Підписано до друку 26.04.2021.
Формат 60/84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Обліково-вид. арк. - 3,2
Наклад 100 прим. Замовлення №5338.

Віддруковано з готового оригінал макета на ТОВ «БЕСТ-Принт».
88000, м. Ужгород, вул. Українська, 16.