Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

ВИРОБНИЧА (ОЗНАЙОМЧА ТА ПЕДАГОГІЧНА) ПРАКТИКА

спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Навчальний посібник

Затверджено
на засіданні вченої ради
Протокол № 4 від 27.11.2025

Краматорськ–Тернопіль
ДДМА 2025

УДК 796.01(075.8)
Ч-49

Рецензенти:

Малахова Ж. В., канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри реабілітаційної та спортивної медицини, Донецький національний медичний університет;

Холодний О. І., канд. пед. наук, доц. кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження, Донбаський державний педагогічний університет.

Черненко, С. О.

Ч-49 Виробнича (ознайомча та педагогічна) практика : навчальний посібник / С. О. Черненко, О. М. Олійник, В. В. Гейтенко. – Краматорськ : ДДМА, 2025. – 160 с.

ISBN 978-617-7893-15-7.

Містяться рекомендації щодо ознайомчої і педагогічної практики у ДЮСШ та загальноосвітній школі для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання і спорту, студентів I та II курсів, які здобувають освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр» за спеціальністю «Фізичне виховання і спорт». Викладено програму, зміст і послідовність дій при проходженні виробничої практики. Подано вимоги до оформлення супровідної документації та звіту з практики. Розкрито правила використання гімнастичної термінології при поясненні й описуванні фізичних вправ, надано роз'яснення щодо складання основних документів планування та обліку.

УДК 796.01(075.8)

© С. О. Черненко, 2025
© ДДМА, 2025

ISBN 978-617-7893-15-7

ЗМІСТ

Вступ 5
1 Програма та зміст роботи студентів-практикантів
під час ознайомчої практики у ДЮСШ.....6
2 Основні документи виробничої (ознайомчої) практики 17
3 Програма та зміст роботи студентів-практикантів
під час педагогічної практики у школі 22
4 Основні документи виробничої (педагогічної) практики
та методика їх розроблення і складання.
Перелік звітної документації.....31
5 Теоретико-методичний матеріал до реалізації
завдань практики.....49
Додаток А 128
Додаток Б.....129
Додаток В.....130
Додаток Г. Титульний аркуш протоколу тестування.....135
Додаток Д. Схема оцінювання заняття з фізичної культури.....137
Додаток Е. Титульний аркуш звітної документації ознайомчої
практики.....138
Додаток Ж. Титульний аркуш звітної документації педагогічної
практики.....139
Додаток И. Титульний аркуш індивідуального плану
з педагогічної практики.....140
Додаток К. Приклад змісту індивідуального плану педагогічної
практики.....141
Додаток Л. Приклад змісту річного плану.....142
Додаток М. Приклад змісту варіативного модуля 144
Додаток Н. План-графік розподілу навчального матеріалу 145

Додаток П. Приклад тематичного плану.....146
Додаток Р. Зразок розгорнутого конспекту уроку 148
Додаток С. Зразок конспекту уроку (скорочена форма) 151
Додаток Т. Зразок протоколу тестування рухової підготовленості учнів 152
Додаток У. Приклад педагогічної характеристики функціональної підготовленості 153
Додаток Ф. Зразок протоколу хронометражу й пульсометрії уроку з фізичної культури 154
Додаток Х. Зразок графіка пульсометрії уроку (за допомогою Excel).....157
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....158

ВСТУП

Педагогічна практика – важлива ланка в професійній підготовці майбутнього тренера-викладача фізичної культури. Організація і проведення практики студентів здійснюється відповідно до галузевих стандартів освіти. Наведена нижче робоча програма упорядкована відповідно до »Положення про проведення практик студентів вищих навчальних закладів України».

Педагогічна практика в ДЮСШ, ЗОШ – необхідний етап в підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. *Ознайомча практика* здійснюється на 1-му курсі (2б семестр), *виробнича (педагогічна) – на 2-му курсі* (4 б семестрі) серед студентів напрямку підготовки «Фізичне виховання і спорт» денної форми навчання. Тривалість виробничої (ознайомчої) та педагогічної практики складає 9 тижнів. Після проходження педагогічної практики студенти складають залікову документацію.

Ознайомча та педагогічна практика – одна з активних і основних форм навчання, зв'язувальна ланка між теоретичним навчанням і самостійною практичною діяльністю студентів. Має статус обов'язкової і закінчується захистом документації з педагогічної практики на комісії. Комісія у складі керівника практики від кафедри фізичного виховання і спорту, методиста, тренера-викладача або вчителя фізичної культури школи на підставі наданих студентом-практикантом матеріалів практики (комплект документів) і характеристики з місця її проходження оцінює роботу студента, який отримує диференційований залік (підсумкову оцінку) на підставі поточних оцінок за виконання різноманітних завдань і відповідно до робочої програми курсу.

1 ПРОГРАМА ТА ЗМІСТ РОБОТИ СТУДЕНТІВ-ПРАКТИКАНТІВ ПІД ЧАС ОЗНАЙОМЧОЇ ПРАКТИКИ У ДЮСШ

1.1 Опис навчальної дисципліни (табл. 1.1)

Таблиця 1.1

<table>
<tr><td>Показники</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td>Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Денна
на базі ПЗСО</td><td>Денна
на базі ПЗСО</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів</td><td rowspan="4">А Освіта</td><td rowspan="4">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td>4,5</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин</td></tr>
<tr><td>135</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td rowspan="5">А7 Фізична культура і спорт</td><td>Рік підготовки</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>1</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Індивідуальне навчально-дослідне завдання – звіт про</td><td>Семестр</td></tr>
<tr><td>2б</td></tr>
<tr><td>Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4/4
самостійної роботи студента – 6/6</td><td rowspan="8">перший (бакалаврський)</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Практичні/Лабораторні</td></tr>
<tr><td>90/-</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>45</td></tr>
<tr><td>Вид контролю</td></tr>
<tr><td>Залік</td></tr>
</table>

У кінці 2б семестру за даним напрямком складається залік.

1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Основною метою педагогічної практики на першому курсі є створення єдиної системи знань і практичних навичок для роботи тренера-викладача фізичної культури у ДЮСШ.

Завдання педагогічної практики:

1. Поглиблення і закріплення теоретичних знань, отриманих у ЗВО, застосування їх на практиці.

2. Ознайомлення студентів із робочою документацією з планування спортивно-тренувального процесу та навчально-виховної роботи з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних розбіжностей психічного й фізичного розвитку учнів.

3. Розвиток уміння проводити уроки різного типу, використовуючи при цьому різноманітні засоби, методи і методичні прийоми.

4. Ознайомлення з функціями й обов'язками тренера, формування вміння проводити колективну й індивідуальну виховну роботу, а також виховну роботу з батьками.

5. Прищеплення інтересу до науково-дослідної роботи, знайомство з досвідом роботи тренерів-новаторів.

6. Ознайомлення і участь у підготовці й проведенні позакласних і позашкільних форм роботи з фізичного виховання школярів.

7. Набуття умінь самостійно і творчо вирішувати проблеми фізичного виховання вихованців спортивної школи.

8. Формування основних професійно-педагогічних умінь і навичок.

Виконання програми здійснюється у формі практичних занять (90 годин), самостійних занять (45 годин).

1.3 Структура навчальної дисципліни (табл. 1.2)

Таблиця 1.2

Види педагогічної діяльності	Кількість годин	Організаційні форми виконання завдань	Форми звітності
Модуль 1. Організаційна робота			
1. Знайомство з дитячо-юнацькою спортивною школою. Обговорення графіку виконання всіх видів завдань	6	Бесіда з директором, методистом практики. Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Складання індивідуального плану роботи студента на період практики	6	Самостійна робота	Запис у щоденнику. Відмітка виконання
3. Атестація за 1–2 тиждень педагогічної практики	5	Підсумкове зібрання бригади	Оцінка методиста за звітний тиждень практики
4. Участь в методичних заняттях	10	Бесіда з методистом факультету. Виконання індивідуального завдання	Оцінка методиста за звітний тиждень практики
5. Проведення самоаналізу студента за підсумками практики, оформлення звітної документації	12	Самостійна робота	Звіт із практики, характеристика з бази практики
Модуль 2. Навчально-методична робота			
1. Упорядкування річного плану-графіку	12	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2.Тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості	10	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
3. Відвідування занять викладачів ДЮСШ	10	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
Модуль 3. Виховна та спортивно-масова робота			
1. Розроблення документів щодо змагань	10	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Участь в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.	8	Спортивне змагання	Запис у щоденнику
3. Складання комплексу ЗРВ, рухливі ігри, естафети, які використовує у тренувальному процесі викладач	25	Самостійна робота	Запис у щоденнику
Модуль 4.Навчально-дослідницька робота			
1. Проведення педагогічного аналізу заняття фізичної культури	9	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Аналіз рівня рухової підготовленості учнів ДЮСШ	12	Самостійна робота	Запис у щоденнику
УСЬОГО:	135		

1.4 Програма навчально-ознайомчої практики

МОДУЛЬ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА

• Участь в настановній і підсумковій конференціях;

• ознайомлення з адміністрацією, колективом викладачів і матеріальною базою спортивної школи, з її традиціями і розпорядком;

• систематичне складання звітної документації.

МОДУЛЬ 2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА

• Ознайомлення з методикою проведення занять із фізичної культури у закріпленій групі і тренером школи;

• вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у спортивної школі;

• проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості;

• дотримання правил техніки безпеки і страхування на заняттях фізичною культурою;

• уміння застосовувати технічні засоби навчання і нестандартне обладнання;

• уміння узагальнювати передовий педагогічний досвід роботи викладачів і використовувати сучасні форми роботи з фізичного виховання.

МОДУЛЬ 3. ВИХОВНА ТА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА

• Проведення індивідуальної виховної роботи з учнями;

• ведення щоденника педагогічних спостережень;

• вивчення принципів відбору для комплектування груп ДЮСШ із різних видів спорту;

• розроблення положення про проведення змагань;

• ознайомлення з діяльністю і робочою документацією спортивної організації спортивної школи;

• ознайомлення з організацією і методикою проведення занять в одній із спортивних секцій.

МОДУЛЬ 4. НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

• Структура навчальної дисципліни.

• індивідуальні завдання

• вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у ДЮСШ.

• проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості.

1.4.1 Індивідуальні завдання

Вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у ДЮСШ. Проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості (див. методичні матеріали до практичних занять).

1.5 Методи навчання і контролю

Методи навчання: бесіда; робота з книгою; показ; демонстрація; розповідь; опис; пояснення; розбір; завдання; оцінка.

Перевірка теоретичних знань студентів – опитування, залік.

1.6 Критерії оцінювання знань студентів

Підсумки педагогічної практики підводяться у кілька етапів: на заключній виробничій нараді у навчальному закладі, де проводилася педагогічна практика, на захисті педагогічної практики і науково-практичній конференції на кафедрі фізичного виховання і спорту.

На заключній виробничій нараді в дитячо-юнацькій спортивній школі директором затверджуються характеристики студентів-практикантів, складені тренерами-викладачами і керівниками, які працювали із ними. На ній аналізується навчально-виховна робота студентів-практикантів, визначаються позитивні та негативні аспекти її проходження, висловлюються побажання щодо поліпшення якості педагогічної діяльності майбутніх тренерів-викладачів. У нараді беруть участь студенти-практиканти, тренери, методисти, керівники практики від кафедри фізичного виховання і спорту.

Після закінчення ознайомчої практики студенти складають підсумковий звіт.

На узагальнення матеріалів під час практики відводиться 3 дні. Звітні матеріали, подані студентами, перевіряються й оцінюються викладачами-методистами, викладачами кафедри фізичного виховання.

Упродовж 10 днів після завершення практики підсумки роботи студентів-практикантів підводяться у формі захисту навчальної ознайомчої практики. Для його проведення деканатом створюються комісії, очолювані досвідченими методистами, до складу яких входять викладачі фізичного виховання. Кожен студент звітує про виконану роботу під час проходження практики, відповідає на запитання, поставлені членами комісії, вносить пропозиції щодо поліпшення підготовки практики, її організації і проведення.

Загальна оцінка діяльності студента-практиканта – комплексна (табл. 1.3). Вона висловлюється членами комісії, враховуючи оцінки керівника практики.

При виставленні загальної оцінки враховується кожен вид роботи:

• навчальна робота з фаху;

• спортивно-масова робота з фаху;

• ведення щоденника (включаючи фіксацію виконаної роботи, аналіз занять і виховних заходів);

• науково-дослідницька робота в ДЮСШ;

• в оцінюванні роботи студентів-практикантів береться до уваги також культура оформлення матеріалів звітної документації;

• якщо студент не виконав хоча б одного виду завдань педагогічної практики, загальна позитивна оцінка йому не виставляється.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 1.4).

Остаточно підсумки ознайомчої практики підводяться на науково-практичній конференції, її завданням є:

• підведення підсумків навчально-виховної роботи студентів-практикантів;

• виявлення досягнень і недоліків в їхній роботі;

• оцінювання теоретичної і практичної підготовленості студентів до навчально-виховної роботи у ДЮСШ;

• оцінювання якості роботи з організації практики її керівниками;

Основний зміст підсумкової конференції складають доповіді з узагальнення досвіду роботи студентів з окремих питань організації навчально-виховного процесу в ДЮСШ. В роботі конференції беруть участь працівники інформаційно-методичних центрів відділів освіти, досвідчені тренери-викладачі.

До конференції організовуються виставки наочних посібників, дидактичних матеріалів, кращих матеріалів звітної документації, підготовлених студентами-практикантами під час проходження практики.

Таблиця 1.3 – Розподіл балів, які отримують студенти в процесі поточного контролю на практиці

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		
1. Складання робочої документації	2. Складання індивідуального плану роб2тистудента на період практики	3. Тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості	4. Проведення підготовчої частини заняття в секції у якості помічника	5. Розробка положення про проведення змагань	6. Участь у проведенні змагання в спортивній секції у якості помічника	7. Проведення педагогічного аналізу заняття секції	8. Аналіз рівня рухової підготовленості учнів ДЮСШ	Загальна сума балів
20	10	20	10	10	10	10	10	100

На підсумковій конференції оголошується кращий студент-практикант за результатами педагогічної практики.

Таблиця 1.4 – Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
81–89	B	добре	
75–80	C	добре	
65–74	D	задовільно	
55–64	E	задовільно	
30–54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–29	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

1.7 Методичне забезпечення

1. Перелік звітної документації.

2. Програма тестування функціональної і рухової підготовленості учнів ДЮСШ.

3. Перелік навчально-методичних посібників.

4. Електроні видання (інформаційні мережі Інтернет).

1.8 Права й обов'язки студента

Студент має право:

• одержувати консультації тренера-викладача та методиста з усіх питань щодо проведення педагогічної практики;

• користуватися бібліотекою академії, навчальними посібниками;

• вносити пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу, організації педпрактики, брати участь у конференціях та нарадах.

Студент практикант зобов'язаний:

• до початку проходження практики одержати від керівництва практики кафедри фізичного виховання і спорту настанови щодо її проходження й оформлення всіх необхідних документів.

• у період виробничої практики виконувати правила внутрішнього розпорядку ДЮСШ/ЗОШ, розпорядження адміністрації, тренерів і керівників практики.

• у випадку невиконання чинних вимог студент усувається від проходження практики.

• виконувати всі види робіт, передбачених програмою практики, старанно готуватися до кожного заняття і спортивного заходу.

• працювати в ДЮСШ/ЗОШ, не менше 6 годин, виконувати індивідуальний план роботи, своєчасно подавати на перевірку звітну документацію не пізніше 3 днів від завершення практики.

• на період практики один із студентів, який працює в ДЮСШ/ЗОШ, призначається старостою групи. До його обов'язків входить облік відвідування студентами занять, повідомлення їх про колективні консультації та семінари, виконання доручень керівників практики.

1.9 Права й обов'язки керівника навчальної ознайомчої практики

Керівник виробничої практики має право:

• брати участь у конференціях і нарадах з питань організації і проведення практики;

• вносити пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу, організації практики;

• відвідувати спортивну школу з метою здійснення контролю за проходженням та виконанням студентами завдань виробничої практики;

• працювати у роботі комісій при підведенні підсумків практики та вносити пропозиції щодо оцінювання результатів роботи студентів-практикантів;

• пропонувати кандидатуру студента на участь у конкурсі на кращого студента-практиканта.

Керівник виробничої практики зобов'язаний:

• створити належні умови студентам для проходження ознайомчої практики та оформлення всіх необхідних документів;

• проводити консультації для студентів із різних питань проходження практики;

• допомагати студентам-практикантам при виконанні ними завдань виробничої практики;

• відвідувати загальноосвітні навчальні заклади, ДЮСШ й заходи, які проводяться студентами, аналізувати їх;

• виконувати всі види робіт, передбачені програмою навчальних виробничих практик.

1.10 Відповідальність

Відповідальним за виробничу практику і методистами призначаються викладачі кафедри фізичного виховання і спорту. Роботою студентів у ДЮСШ або ЗОШ також керують тренери-методисти або вчителя з фізичної культури. Контроль за ходом навчальних виробничих практик здійснюється відповідним відділом Академії й адміністраціями ДЮСШ, ЗОШ.

2 ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ ВИРОБНИЧОЇ (ОЗНАЙОМЧОЇ) ПРАКТИКИ

Перелік звітної документації

1. Індивідуальний план роботи студента-практиканта на період практики (Додатки А, Б)

2. Щоденник практики (Додаток В).

3. Протоколи тестування рухової підготовленості учнів (Додаток Г).

4. Схема оцінки заняття тренера-викладача (Додаток Д).

4. Календарний план спортивних заходів ДЮСШ на рік.

5. Положення спортивних змагань з обраного виду спорту.

6. Звіт про проходження практики (Додаток Е).

Організаційно-методичні вимоги до проведення рухових тестів

Батарея рухових тестів

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи впродовж 1 хвилини.
3. Нахил тулуба з положення сидячи (см).
4. Човниковий біг 4 × 9 м.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Згинання і розгинання рук у висі.
7. Вис на зігнутих руках.

1. Стрибок у довжину з місця.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Проведення тесту. Учасник тестування стає носками перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук – стрибає вперед якомога далі.

Результат. Дальність стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Результати тестування реєструються у протоколи і на їх основі дається педагогічна характеристика рухової підготовленості школярів (додаток Г).

2. Піднімання тулуба з положення лежачи впродовж 1 хвилини.

Обладнання. Секундомір. Гімнастичний мат. Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

Проведення тесту. Досліджуваний сідає на мат, зігнувши ноги в колінах на 90°. Ступні повністю опираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті рук з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті опираються на коліна. Партнер стає на коліна біля ніг того, кого випробовують, і притримує його ступні так, щоби п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага, марш!» учень лягає на спину, торкається плечима мата, а потім піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом 1 хвилини слід зробити максимальну кількість повторів. Результатом тестування є кількість піднімань із положення «лежачи» у положення «сидячи» впродовж 1 хвилини.

Загальні вказівки й зауваження. Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими приблизно під прямим кутом. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, при поверненні у вихідне положення лікті торкаються колін. Рухи учасника тестування коректують, якщо він починає припускатись помилок. Досліджуваний повинен намагатися виконувати тест без зупинок, але якщо йому і знадобиться кілька зупинок, припиняти вправу не слід. Тест виконується тільки один раз.

3. Нахил тулуба з положення сидячи (см).

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Проведення тесту. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п’ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п’ятками – 20–30 см, ступні – вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою намагається доторкнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати руками якомога далі та протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють тричі. *Результатом тестування* є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращих із двох (трьох) спроб.

Загальні вказівки та зауваження. Вправа має виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

4. Човниковий біг 4 × 9 м.

Обладнання. Секундомір і рівна доріжка довжиною 9 м, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев’яних кубика (5 × 5 × 5 см); реєстраційний стіл; стілець.

Проведення тесту. За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Марш!» у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев’яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напряму, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

Результат. Час, зафіксований із точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Кожному учаснику надається дві спроби. До протоколу заносять кращий результат, розрахований із двох спроб.

2. Спроба не зараховується, якщо випробовуваний кидає або впускає кубик у півколо. Його слід акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, то надається повторна спроба.

3. Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, має бути рівною, у хорошому стані, не слизькою.

5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень спираються об підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. У згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні й із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

6. Згинання і розгинання рук у висі.

Обладнання. Перекладина діаметром 2–3 см, лавка, магнезія. Перекладина повинна розташовуватись на такій висоті, щоб учасник тестування міг виконати вис на прямих руках.

Описання проведення тесту. Учасник тестування стає на лавку і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, потім робить вис на прямих руках (ноги не торкаються підлоги). Після команди «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя буде безпосередньо над рівнем перекладини. Потім

учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вихідне положення. Вправа повторюється стільки разів, скільки це можливо.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику дається лише одна спроба. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, допомагати собі, роблячи махи ногами. Тест припиняється, якщо: а) учасник тестування робить зупинку на 2 і більше секунди; б) учню не вдається зафіксувати положення підборіддя над перекладиною два рази поспіль.

7. Вис на зігнутих руках.

Обладнання. Перекладина, секундомір, гімнастичні мати.

Проведення тесту. Учасник тестування за допомогою набирає положення вису на зігнутих руках, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, підборіддя знаходиться вище перекладини. За командою «Можна!» учасник утримує це положення.

Результат. Час у секундах, протягом якого утримується вис на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження.

1. Виконання тесту припиняється, якщо учень опускає підборіддя нижче перекладини.

2. Хват руками повинен бути на ширині плечей.

3 ПРОГРАМА ТА ЗМІСТ РОБОТИ СТУДЕНТІВ-ПРАКТИКАНТІВ ПІД ЧАС ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ШКОЛІ

3.1 Опис навчальної дисципліни (табл. 3.1)

Педагогічна практика на ІІ курсі триває дев'ять тижнів і проводиться, починаючи з квітня. У кінці 4б семестру за даним напрямком складається залік.

Таблиця 3.1

<table>
<tr><td colspan="2">Показники</td><td rowspan="2">Галузь знань,
напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2" rowspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>Денна
на базі ПЗСО</td><td>Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр»
3 роки</td></tr>
<tr><td colspan="2">Кількість кредитів</td><td rowspan="4">А Освіта</td><td colspan="2" rowspan="4">Обов'язкова</td></tr>
<tr><td>3,0</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td colspan="2">Загальна
кількість годин</td></tr>
<tr><td>90</td><td>90</td></tr>
<tr><td colspan="2">Модулів – 1</td><td rowspan="5">А7 Фізична культура і спорт</td><td colspan="2">Рік підготовки</td></tr>
<tr><td colspan="2">Змістових модулів – 4</td><td>2</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">Індивідуальне навчально-дослідне завдання – звіт про практику</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>4б</td><td>2б</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="8">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4/4
самостійної роботи студента – 6/6</td><td rowspan="8">перший
(бакалаврський)</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>60</td><td>60</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>30</td><td>30</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю</td></tr>
<tr><td>Залік</td><td>Залік</td></tr>
</table>

3.2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою практики є формування та розвиток у студентів професійного вміння приймати самостійні рішення в умовах школи, закріплення та поглиблення теоретичних знань, отриманих студентами в процесі вивчення певного циклу теоретичних дисциплін, практичних навичок зі спеціальності, а також збір фактичного матеріалу для виконання науково-дослідної роботи.

Для реалізації поставленої мети студенти повинні навчитися діяти як вчитель фізичної культури та як організатор спортивно-масової роботи. Основними завданнями педагогічної практики є:

- поглиблення і закріплення теоретичних знань, отриманих у ЗВО, застосування їх на практиці;
- навчання студентів планування і проведення навчально-виховної роботи з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних розбіжностей психічного і фізичного розвитку школярів;
- розвиток уміння проводити уроки різного типу, використовуючи при цьому різноманітні засоби, методи і методичні прийоми;
- прищеплення інтересу до науково-дослідної роботи, знайомство з досвідом роботи вчителів-новаторів;
- ознайомлення і участь у підготовці і проведенні позакласних і позашкільних форм роботи з фізичного виховання школярів;
- набуття умінь самостійно і творчо вирішувати проблеми фізичного виховання дітей шкільного віку;
- завершення формування основних професійно-педагогічних умінь і навичок.

Виконання програми здійснюється у формі практичних занять (60 годин), самостійних занять (30 годин).

3.3 Структура навчальної дисципліни (табл. 3.2)

Таблиця 3.2

Види педагогічної діяльності	Кількість годин	Організаційні форми виконання завдань	Форми звітності
1	2	3	4
Модуль 1. Організаційна робота			
Знайомство з загальноосвітнім закладом. Обговорення графіку виконання всіх видів завдань	2	Бесіда з директором, методистом практики. Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Складання індивідуального плану роботи студента на період практики	2	Самостійна робота	Запис у щоденнику.
3.Атестація за 1–2 тиждень педагогічної практики	2	Підсумкове зібрання бригади	Оцінка методиста за звітний тиждень практики
4. Участь в методичних заняттях	4	Бесіда з методистом факультету. Виконання індивідуального завдання	Оцінка методиста факультету за звітний тиждень практики
5. Проведення самоаналізу студента за підсумками практики, оформлення звітної документації	10	Самостійна робота	Звіт із практики, характеристика з бази практики
Модуль 2. Навчально-методична робота			
1. Упорядкування річного плану-графіку	2	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Упорядкування плану на чверть. Розроблення четверних планів на класи.	17	Самостійна робота	Запис у щоденнику
3. Розроблення планів-конспектів з фізичної культури розділу навчальної програми	6	Самостійна робота	Допуск методиста до проведення заняття. Запис у щоденнику
4. Проведення уроків із фізичної культури в якості помічника вчителя (1 тиждень по 6 годин)	6	Уроки фізичної культури	Запис у щоденнику
5. Проведення уроків з фізичної культури в якості вчителя (2тиждень 10 годин)	10	Уроки фізичної культури	Запис у щоденнику
Модуль 3. Виховна та спортивно-масова робота			
1. Складання плану фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи на період практики	4	Самостійна робота	Запис у щоденнику

Продовження таблиці 3.2

1	2	3	4
2. Розроблення документів щодо змагань	2	Самостійна робота	Запис у щоденнику
3. Участь в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів	4	Спортивне змагання	Запис у щоденнику
4. Проведення комплексу вправ, які використовуються в фізкультурних паузах та на рухомих перервах	4	Самостійна робота	Запис у щоденнику
МОДУЛЬ 4. НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА			
1. Аналіз сформованості професійно-педагогічних навиків	3	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Відвідування уроків, інших форм позакласних занять вчителів та студентів	4	Педагогічне спостереження, експрес діагностика	Запис у щоденнику
3. Проведення хронометражу уроку фізичної культури	2	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
4. Проведення пульсометрії уроку фізичної культури	2	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
5. Проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури	4	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
УСЬОГО:	90		

3.4 Програма педагогічної практики

МОДУЛЬ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА

• Участь в настановній і підсумковій конференціях;

• ознайомлення з адміністрацією, колективом викладачів і матеріальною базою школи, з її традиціями і розпорядком;

• участь у чергуванні по школі;

• систематичне складання звітної документації.

МОДУЛЬ 2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА

• Складання індивідуального календарного плану-графіка всієї роботи студента на весь період практики;

• планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання для учнів закріпленого класу (річне, тематичне і поурочне планування);

• вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у школі;

• підготовка і проведення щонайменше 4–6 уроків фізичної культури у закріпленому класі (один з яких заліковий) із наступним їхнім аналізом вчителем, методистом і бригадою студентів;

• вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у школі;

• проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості;

• дотримання правил техніки безпеки і страхування на заняттях фізичною культурою.

МОДУЛЬ 3. ВИХОВНА ТА СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА

• вивчення класу, за яким закріплений студент, ознайомлення з роботою вчителів-предметників і класного керівника (бесіди з ними, вивчення їхніх планів роботи, відвідування уроків і позакласних заходів);

• ведення щоденника педагогічних спостережень;

• розробка положення про проведення змагань або сценарію фізкультурного свята;

• проведення занять в одній із спортивних секцій школи;

• ознайомлення з діяльністю і робочою документацією спортивної організації школи;

• ознайомлення з організацією і методикою проведення занять в одній із спортивних секцій.

МОДУЛЬ 4. НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА

• проведення хронометражу уроку фізичної культури;

• проведення пульсометрії уроку;

• тестування рухової і функціональної підготовленості учнів середніх класів;

• проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури;

• оформлення результатів досліджень.

3.5 Індивідуальні завдання

Вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів у школі. Проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості (Додаток Т).

3.6 Методи навчання та контролю

Бесіда; робота з книгою; показ; демонстрація; розповідь; опис; пояснення; розбір; завдання; оцінка.

Перевірка теоретичних знань студентів – опитування, заліковий урок, залік.

3.7 Критерії оцінювання та звітна документація педагогічної практики

Після закінчення педагогічної практики студенти-практиканти складають підсумковий звіт. На узагальнення матеріалів під час педагогічної практики відводиться 3 дні. Звітні матеріали, подані студентами, перевіряються й оцінюються викладачами-методистами. Упродовж перших 10 днів після завершення практики підсумки роботи студентів-практикантів підводяться у формі захисту педагогічної практики. Для його проведення деканатом створюються комісії, очолювані досвідченими методистами, до складу яких входять викладачі-методисти.

До складу комісії входять керівники практики, групові методисти, викладачі кафедри фізичного виховання. Кожен студент звітує про виконану роботу під час проходження практики, відповідає на запитання, поставлені членами комісії, вносить пропозиції щодо поліпшення підготовки практики, її організації і проведення.

Загальна оцінка діяльності студента-практиканта – комплексна. Вона висловлюється членами комісії, враховуючи оцінки групового методиста, керівника практики від кафедри фізичного виховання і спорту.

При виставленні загальної оцінки враховується кожен вид роботи:

• навчальна робота з фаху;

• позакласна робота з фаху;

• ведення щоденника (включаючи фіксацію виконаної роботи, аналіз уроків і виховних заходів);

• науково-дослідна робота в школі;

• якщо студент не виконав хоча б одного виду завдань педагогічної практики загальна позитивна оцінка йому не виставляється.

•в оцінюванні роботи студентів-практикантів береться до уваги також культура оформлення документації.

Інструментарій, задіяний для визначення оцінки за модулями, надано в таблиці 3.3. Загальна оцінка роботи кожного студента є комплексною, що враховує всебічність його діяльності за період практики. Оцінка за практику вноситься до заліково-екзаменаційної відомості і до залікової книжки студента з підписами членів комісії, до журналу обліку успішності.

Таблиця 3.3 – Розподіл балів на педагогічній практиці

Модуль 1		Модуль 2			Модуль 3		Модуль 4			
М1.1 Складання робочої документації	М1.2 Складання індивідуального плану роботи студента	М2.1 Тестування учнів за основними показниками фізичної і функціональної підготовленості	М2.2 Складання тематичних планів, планів-графіків та конспектів уроків	М2.2 Проведення уроків з фізичної культури	М3.1 Розроблення положення про проведення змагань або сценарію фізкульт. свята	М3.2 Проведення занять в спортивній секції школи	М4.1 Проведення хронометражу та пульсометрії уроку	М4.2 Проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури	М4.3 Аналіз рівня рухової і функціональної підготовленості школярів	Загальна сума балів
5	5	10	35	10	5	5	15	5	5	100

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 1.4).

Студент, що не виконав програму практики і отримав незадовільний відгук з навчального закладу, де проходив практику, або незадовільну оцінку при складанні заліку, направляється на практику вдруге в період студентських канікул або відраховується з навчального закладу.

Остаточно підсумки педагогічної практики підводяться на науково-практичній конференції. Основний зміст підсумкової конференції складають доповіді з узагальнення досвіду роботи студентів з окремих питань організації навчально-виховного процесу в школі.

До конференції організовуються виставки наочних посібників, дидактичних матеріалів, кращих матеріалів звітної документації, підготовлених студентами-практикантами під час проходження практики. На підсумковій конференції оголошується кращий студент-практикант за результатами педагогічної практики.

3.8 Методичне забезпечення

1. Перелік звітної документації.

2. Програма тестування функціональної і рухової підготовленості школярів молодших, середніх та старших класів.

3. Перелік навчально-методичних посібників.

4. Електроні видання (інформаційні мережі Інтернет).

3.9 Права й обов'язки студента (див. підрозділ 1.8)

3.10 Права та обов'язки керівника педагогічної практики (див. підрозділ 1.9)

3.11 Відповідальність (див. підрозділ 1.10)

4 ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ ВИРОБНИЧОЇ (ПЕДАГОГІЧНОЇ) ПРАКТИКИ ТА МЕТОДИКА ЇХ РОЗРОБЛЕННЯ І СКЛАДАННЯ. ПЕРЕЛІК ЗВІТНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

1. Індивідуальний план роботи студента-практиканта на період практики.

2. Щоденник педагогічних спостережень.

3. Річний навчальний план, річний план-графік та варіативні модулі протягом навчального року.

4. Тематичний план (обраного модуля) з розділу програми для паралелі класів.

5. Шість планів-конспектів уроків фізичної культури, один з яких – розгорнутий.

6. Протоколи тестування рухової підготовленості школярів.

7. Протокол хронометрування та пульсометрії уроку фізичної культури.

8. Протокол обговорення залікового (контрольного) уроку.

9. Календарний план спортивно-масової роботи школи на півріччя.

10. Звіт про проходження практики.

Зразки звітної документації

Звітна документація здається не пізніше трьох днів після завершення педагогічної практики в окремій підписаній папці (Додаток Ж). Нижче, як приклад, надано фрагменти документації, підготовленої студентами Донбаської державної машинобудівної академії.

Документ 1. **Індивідуальний план** роботи студент складається на весь період практики. Він містить усі розділи роботи, які заплановані про-

грамою педагогічної практики. План має такі графи: № з/п, зміст роботи, дата виконання роботи, відмітка про виконання роботи (Додаток И, К).

Документ 2. **Щоденник педагогічних спостережень.** (Додаток В).

Щоденник практиканта ведеться з метою аналізу власної діяльності, роботи викладача фізичної культури й однокурсників по бригаді для більш швидкого набуття досвіду самостійної роботи. Практикант аналізує свою діяльність за всіма видами роботи за кожен день, описує прийоми і засоби ведення роботи викладачем фізичної культури, особливості його спілкування з учнями, особливості вибору місця при проведенні уроку, прийоми страховки, аналізує уроки, що проводяться товаришами по бригаді, тощо. Щоденник заповнюється щодня.

Документ 3. **Річний навчальний план** (приклад 7 клас, Додаток Л). Він складається на основі навчальних програм: «Фізична культура в школі» – навчальна програма для 5–9 класів та «Фізична культура в школі» для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст матеріалу містить ***варіантні модулі:*** гімнастика, легка атлетика, баскетбол, футбол та інше (Додаток М). На основі обраних викладачем варіативних модулів складається ***річний план-графік*** розподілу навчального матеріалу (Додаток М).

Документ 4. **Тематичний план із розділу програми для паралелі класів.** Тематичний план упорядковується на основі одного з варіативних модулів (3-й рік навчання «баскетбол») і річного плану-графіку (див. додаток М).

Тематичний план-графік конкретизує навчальний план і програму (Додаток П). Він визначає:

1) зміст навчального матеріалу;

2) послідовність навчання вправам;

3) взаємозв’язок уроків фізичної культури;

4) систему контрольних уроків.

Тематичний план-графік упорядковується за розділами навчального плану. Основний зміст тематичного плану слід розпочинати з оформлення

перших двох граф. У графу «Зміст навчального матеріалу» планується перелік тем інваріантних модулів і обраного для планування варіативного модуля відповідно до навчальної програми «Фізична культура в школі».

Після заповнення перших двох граф у графі «Номери уроків» розставляється нумерація уроків згідно з цією темою у річному плану-графіку з урахуванням тестових уроків.

У процесі планування необхідно враховувати таке:

• теоретичні відомості плануються згідно з річним планом;

• стройові вправи плануються на кожному уроці;

• загальнорозвивальні вправи плануються на кожному уроці, перший комплекс в русі, другий – на місці;

• на одному занятті не можна планувати вивчення вправ, між якими можливий негативний перенос навички.

У правій частині плану графа «Номери уроків» знаком «+» зазначається урок, в якому йде вивчення запланованих засобів, перерахованих у всіх розділах графи «Навчальний матеріал»; знаком «н» – навчання рухової вправи; «п» – повторення певних рухових дій стосовно процесу навчання; «у» – удосконалення вмінь і навичок обраних рухових елементів.

Документ 5. **Конспекти уроку.** Конспект уроку упорядковується на один урок на підставі тематичного і календарного планів. У ньому детально розписується підготовча, основна та заключна частини уроку, наводиться дозування вправ та організаційно-методичні вказівки.

План-конспект складається з таких граф:

1. Частини уроку.

2. Зміст уроку.

3. Дозування.

4. Організаційно-методичні вказівки.

Складання конспекту уроку розпочинається з написання титульного аркушу, на якому вказуються порядковий номер уроку, клас, номер школи, завдання уроку, місце проведення, кількість учнів, дата прове-

дення, інвентар (Додаток Р розгорнутий план-конспект) та Додаток С (скорочена форма).

Основний зміст конспекту уроку послідовно заповнюється у чотирьох графах.

Під час заповнення графи «Зміст уроку» необхідно дотримуватися деяких методичних правил:

• при плануванні загальнорозвивальних вправ, а також вправ, спрямованих на розвиток рухових здібностей, необхідно подавати повний опис вправ у відповідності до гімнастичної термінології;

• при плануванні домашніх завдань необхідно вказувати їхній точний зміст і дозування.

Розроблення конспекту майбутнього уроку є невід'ємною частиною підготовки студента-практиканта. Конспект складається з метою чіткого розпланування структурних частин уроку за часовими параметрами, відображення основних засобів вирішення намічених завдань відповідно до об'ємних матеріалів програми, дозування, детального продумування методичних прикладів, форм і способів організації діяльності учнів на майбутньому уроці.

Конспект розробляється студентом до кожного уроку на попередньому тижні і затверджується методистом. Без затвердженого конспекту практикант до проведення уроку не допускається.

Завдання уроку повинні ставитися конкретно й у відповідному формулюванні. Завдання формулюються в наказовій формі: ознайомити, повторити, навчати, закріплювати, сприяти тощо. Наприклад: «Навчити наскоку на місток в опорному стрибку через козла способом *ноги нарізно*»; «Ознайомити з технікою лазіння по канату в три прийоми»; «Повторити угруповання в перекиді назад»; «Сприяти розвитку сили спеціальними вправами». Завдання повинні бути конкретними і виконаними на одному уроці.

Конспект уроку складається з таких граф: «Частини уроку», «Зміст», «Дозування», «Організаційно-методичні вказівки». У першій графі позначаються розподілені за часом підготовча, основна й заключні частини уроку.

Графа «Зміст» містить в собі перелік усіх підвідних, додаткових, основних, контрольних та інших вправ, які використовуються для вирішення поставлених завдань.

У графі «Дозування» відзначаються кількісні або часові характеристики пропонованих вправ у метрах, хвилинах або секундах, у кількості повторень.

Зміст графи «Організаційно-методичні вказівки» має найбільш повно відображати конкретні особливості майбутнього уроку, враховувати контингент учнів, складність вирішуваних завдань. Методичні вказівки включають форми організації учнів на практичних заняттях, способи забезпечення страховки.

Методичні вказівки повинні відбивати можливі типові помилки учнів при виконанні тих чи інших вправ, особливості методики навчання конкретних фізичних вправ. Тут же дається точне і докладне пояснення матеріалу, повний текст теоретичного повідомлення, зміст рухомої гри, її схема. Методичні вказівки сприяють правильному виконанню вправ, грамотному і своєчасному використанню технічних засобів, дозволяють уникнути помилок.

Урок фізичної культури складається з трьох частин: підготовчоїа, основної і заключна. Доцільно на підготовчу частину уроку відводити 9–12 хвилин, на основну – 30–35 хвилин і на заключну – 3–5 хвилин.

У першій частині певним чином організовується увага учнів, виконуються стройові й загальнорозвивальні вправи. В основній частині уроку йде вивчення і вдосконалення рухових умінь і навичок, виховання фізичних і вольових якостей. У заключній частині підводяться підсумки уроку, виконуються заспокійливі вправи, повідомляється домашнє завдання.

Документ 6. **Протоколи тестування рухової підготовленості школярів**.

Результати тестування реєструються у протоколи і на їх основі дається педагогічна характеристика рухової підготовленості школярів (Додаток Т).

Батарея рухових тестів:

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи впродовж 1 хвилини.
3. Нахил тулуба з положення сидячи (см).
4. Човниковий біг 4 × 9 м.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Згинання і розгинання рук у висі.
7. Вис на зігнутих руках.

Організаційно-методичні вимоги до проведення рухових тестів надано у розділі 2.

Для тестування *функціональної підготовленості* школярів рекомендуються загальновідомі проби (Додаток У).

Проба Штанге. Учень в положенні сидячи робить глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80 % від максимального), закриває рот і одночасно затискає пальцями ніс, затримує дихання (секундомір включається в кінці вдиху і виключається з початком видиху). Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 40–55 с, ті, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом, – на 60–90 с і більше. При втомі, перетренуванні час затримання дихання знижується.

Проба Генчі передбачає затримку дихання після видиху. Її можна проводити не раніше, як через 5–7 хв після проби Штанге. Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 25–30 с, добре підготовлені фізкультурники – 40–60 с.

Документ 7. **Протокол хронометрування і пульсометрії уроку фізичної культури**.

Кожен учитель фізичної культури повинен прагнути до максимального використання часу на уроці і раціональній витраті його на вирішення педагогічних задач. Одним з показників ефективності уроку є його щільність, що характеризує ефективність використання часу уроку.

Щільність визначають шляхом хронометражу уроку (Додаток Ф). Хронометрують такі види діяльності вчителя й учнів:

– ***виконання учнями вправ*** (елементи стройових вправ, загальнорозвивальні вправи, вправи на увагу, танцювальні вправи, підвідні й основні вправи, рухливі ігри, вправи на розвиток рухових здібностей) (графа 5);

– ***сприйняття*** (пояснення, вказівки вчителя, виправлення помилок, показ вправ вчителем, спостереження за виконанням вправ) (графа 6);

– ***відпочинок*** (чекання виконання наступного завдання, короткочасний відпочинок між підходами для розвитку рухових здібностей) (графа 7);

– ***допоміжні дії*** (перестроювання, перехід від одного снаряда до іншого, підготовка місць для занять, прибирання снарядів й інвентарю) (графа 8);

– ***простоювання з вини вчителя*** (запізнення класу на урок, передчасне закінчення уроку, пошук інвентарю, приведення в порядок пошкодженого інвентарю) (графа 9).

Як об’єкт спостереження вибирають середнього учня, досить активного й дисциплінованого. Секундомір включають із дзвінком на урок і виключають із дзвінком до його закінчення.

Дані спостереження і хронометражу фіксують у протоколі. Під час спостереження уроку безпосередньо на місці записують дані тільки в перших трьох графах (Додаток Ф).

У першій графі визначають частини уроку, відзначаючи точні межі часу їхнього початку і закінчення.

У другій графі «Види діяльності» записують зміст педагогічного процесу (наприклад: шикування, рапорт, слухання задач уроку, виконання конкретних вправ).

У третій графі записують час закінчення кожного фіксованого виду діяльності. Наприклад, на уроці на шикування треба було 2 хв 40 с, тому в даній графі вказують 2′40′′.

Після закінчення уроку на підставі оброблення даних хронометражу визначають загальну і рухову (моторну) щільність.

Загальною щільністю називають відношення педагогічно виправданих витрат часу до тривалості уроку.

Руховою щільністю прийнято вважати відношення часу, використаного безпосередньо на будь-яку рухову діяльність учнями, до часу тривалості уроку.

Для обчислення загальної щільності уроку підсумовують раціональний час, витрачений на виконання рухових дій, сприйняття пояснень і демонстрації, перестроювання і підготовку місць занять. Потім отриману суму ділять на час, відведений на урок, і множать на 100. У нашому прикладі: 27′10′′ + 6′05′′+ 6′05′′= 39′20′′= 2360′′

$$\textit{Загальна щільність уроку} = (2360/2700) \times 100 = 86{,}7\ (\%)$$

Для того щоб обчислити рухову щільність, підсумовують час, витрачений на виконання рухових дій. Далі отриману суму ділять на час, відведений на урок, і множать на 100.

$$\textit{Рухова щільність уроку} = (1630/2700) \times 100 = 60\ (\%)$$

Після одержання даних загальної і рухової щільності уроку необхідно їх проаналізувати відповідно до задач, поставлених перед уроком, особливостей учнів і умов проведення уроку. Оцінку варто супроводити своїми рекомендаціями щодо засобів і шляхів підвищення загальної і рухової щільності даного уроку.

Для оцінювання отриманих даних варто мати на увазі, що загальна щільність повноцінного уроку повинна наближатися до 100 %, а зусилля, що учитель витрачає на усі види педагогічної діяльності, можуть бути цілком чи частково доцільними. У залежності від цього види діяльності учнів бувають раціональними і нераціональними. Педагогічно виправданими можна вважати лише ті, котрі необхідні для вирішення задач даного уроку і виховання учнів.

До зниження загальної щільності уроку призводять такі причини:

– невиправдані простоювання на уроках (запізнення з початком, несвоєчасна підготовка місць занять, чекання черги перед виконанням вправи);

– непідготовленість вчителя до уроку;

– надмірна словесна інформація;

– незадовільна дисципліна учнів на уроці.

У залежності від типу і змісту уроку показник рухової щільності може змінюватися і досягати високого рівня. Так, на уроках закріплення техніки рухів і розвитку рухових здібностей вона може досягати 70–80 %. На уроках, де передбачене розучування рухових дій і формування знань, рухова щільність може знаходитися в межах 50–60 %. На уроках гімнастики рухова щільність коливається в межах 60–70 %.

Однак важливо знати, що показник моторної щільності не характеризує величину і характер фізіологічних зрушень в організмі. Так, найчастіше уроки з моторною щільністю 70 % і більш викликають слабкі зрушення в роботі функціональних систем школярів (зокрема, серцево-судинної: максимальна частота пульсу за урок менше 130 уд/хв). У такому випадку на уроці мала місце погана організація учнів і, як наслідок, велика кількість перестроювань, підготовчих вправ низької інтенсивності, невиправданих переміщень тощо. Ці дії враховуються у підрахунку моторної щільності, а отже, сприяють її підвищенню. Показник щільності росте, а навантаження залишається оціненим недостатньо точно.

Графік хронометражу і пульсометрії уроку варто виконувати на міліметровому папері, позначаючи усі види діяльності і простою, або за допомогою Excel (Додаток Х).

Серед засобів і методів підвищення щільності уроку можна виділити такі: своєчасна підготовка місць занять, устаткування й інвентарю; контроль за підготовкою учнів і організація початку уроку; попередній інструктаж і залучення в допомогу груповодів; широке застосування фронтального і кругового методів організації учнів; використання багатопропускних снарядів і пристосувань, а також саморобного дрібного інвентарю; стимулювання свідомої дисципліни, взаємодопомоги і колективізму.

Творчий підхід учителя до своєї роботи, ретельна і всебічна підготовка до уроку, постійне прагнення до вивчення передового досвіду забезпечать можливість більш раціонального використання часу на уроці і підвищать його ефективність.

Для оптимального варіанта планування фізичного навантаження на уроках фізичної культури в школі доцільно використовувати розроблену на великому фактичному матеріалі орієнтовну таблицю інтенсивності фізичного навантаження за реакцією серцево-судинної системи – ЧСС (табл. 4.1).

Для розвитку рухових здібностей рекомендуються такі режими роботи:

- розвиток швидкості і спритності – 85 %;
- розвиток швидкісної витривалості – 75–85 %;
- розвиток витривалості – 75 %.

Ефективним є оцінювання фізичних навантажень за частотою серцевих скорочень при виконанні складнокоординованих вправ.

Виконання вправ на снарядах у зоні зміни частоти серцевих скорочень 140–160 уд./хв веде до стомлення і, як наслідок, до погіршення якості виконання вправ на 0,3–0,6 бали; виконання вправ на снарядах у зоні зміни частоти серцевих скорочень 120–135 уд./хв не порушує якості виконання

вправ; виконання вправ на снарядах у зоні зміни частоти серцевих скорочень у межах 100–119 уд./хв сприяє підвищенню якості виконання вправ на 0,3–0,4 бали. Це дозволяє оцінити навантаження за пульсом в межах *140–160 уд./хв як велике, 120–135 уд./хв – як середнє, 100–119 уд./хв – як мале.*

Таблиця 4.1 Інтенсивність фізичного навантаження за ЧСС (1 хв) (За С. Ю. Балбенко та інші, 1990)

Вік	Рівень інтенсивності, %										
	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
7	211	201	190	180	169	159	148	138	128	118	107
8	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
9	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
10	209	199	188	178	167	157	146	136	126	116	105
11	209	199	188	178	167	157	146	136	125	115	105
12	208	198	187	177	166	156	145	135	125	114	104
13	207	197	186	176	166	155	145	135	124	114	104
14	206	196	185	175	165	155	144	134	124	113	103
15	205	195	185	174	169	154	144	133	123	113	103
16	204	194	164	173	163	153	143	133	122	112	101
17	203	193	183	173	162	152	142	132	122	112	101
18	202	192	182	172	162	152	141	131	121	111	101
19	201	191	181	171	161	151	140	131	121	111	100
20	200	191	180	170	160	150	140	130	120	110	100

Пульсометрію проводять по-різному: можна підраховувати ЧСС, накладаючи пальці на зап'ястя лівої руки, можна накладати великий і вказівний пальці на сонні артерії. За стандартом підрахунок ведуть протягом 10 с. Обов'язковим є вимір ЧСС до початку уроку і по закінченні його. Доцільно виміряти ЧСС через 3 хв після закінчення уроку для визначення рівня відновлення працездатності школяра.

Кількість вимірів ЧСС може бути різною. Якщо учні мають беззупинне фізичне навантаження (загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри тощо), то виміри можна проводити через стандартні проміжки часу, наприклад, через 3–5 хв. В інших випадках (вправи на різних снарядах) виміри ЧСС краще проводити довільно: перед початком і по закінченні виконання вправ. Для складання фізіологічної кривої фізичного навантаження

на уроці досліджують одного учня із середньою фізичною підготовленістю, після чого заповнюють протокол за даними пульсометри (ЧСС).

Після усіх вимірів і складання протоколу роблять графічне зображення кривої навантаження. На горизонтальній лінії від вихідної точки відкладають час уроку з указівкою його частин, а час виміру пульсу відзначають крапками; на вертикальній лінії від тієї ж вихідної точки відзначають кількість ударів пульсу, починаючи від 70, і викреслюють криву, що відбиває рівень фізичної напруги. За цією кривою можна судити про ефективність окремих частин уроку за фізичним навантаженням. При цьому варто мати на увазі, що зміни ЧСС відбуваються не тільки в залежності від характеру і величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, що на уроках фізичної культури нерідко досягають значної сили. Тому відносно правильна оцінка показників пульсометри можлива лише за умови врахування даних педагогічного спостереження, що частково фіксуються в протоколі в графі «Примітки».

На закінчення необхідно дати оцінку величині навантаження, проаналізувати його динаміку і вказати, як краще було б організувати рухову діяльність учнів на уроці. Варто пам'ятати, що відсутність такого контролю за фізичним навантаженням може згубно позначитися на здоров'ї учнів, особливо ослаблених дітей. Дуже ретельно такий контроль варто здійснювати при заняттях з підлітками 12–15 років, що переживають складні перебудови в організмі у зв'язку зі статевим дозріванням.

Документ 8. **Протокол обговорення залікового (контрольного) уроку.** Контрольні уроки проводяться на останньому тижні практики. Для оцінювання уроку використовується загальновідомі схеми і результати хронометрування.

Аналіз уроку студенти проводять за такою схемою:

I. Загальні відомості.

П.І.Б. того, хто проводить урок _____

П.І.Б. того, хто аналізує урок _____

Дата «___» _____ 202__ р. Клас _____ Школа _____

Місце проведення _____

Початок уроку за розкладом _____, фактично _____

Кількість учнів у класі за списком ____, присутніх____ учнів;

звільнених _____; відсутніх _____

Тип уроку: _____

Завдання уроку

1._____

2._____

3._____

II. Підготовка до уроку.

1. Підготовка місця занять та інвентарю.
2. Зовнішній вигляд вчителя й учнів.
3. Формулювання завдань уроку і їхньої відповідності даному віку і підготовленості учнів.

III. Навчання і виховання на уроці.

1. Своєчасність і чіткість початку і завершення уроку.
2. Розподіл часу за частинами уроку.
3. Часове співвідношення компонентів уроку (відповідно до хронометражу) і їх аналіз.
4. Способи організацій учнів на уроці (фронтальний, груповий, індивідуальний, круговий).
5. Методика показу, термінологічна грамотність.
6. Застосування підвідних вправ.
7. Вміння аналізувати і виправляти помилки.
8. Забезпечення навантаження і оздоровчої спрямованості

IV. Висновки і пропозиції до уроку.

Зразок

Протокол

обговорення контрольного уроку з фізичної культури (баскетбол)

студента-практиканта ІІ курсу групи ФКС-19-1

кафедри фізичного виховання і спорту ДДМА

Овчаренка Олександра Івановича,

проведеного 17.03.20 в 7-А класі ЗОШ № 5 м. Краматорська

Присутні: Лукаш Людмила Вікторівна – вчитель фізичної культури; методист кафедри фізичного виховання і спорту; студенти-практиканти: Омельченко Д. С., Назаренко В. М., Богдан І. О., Гаврилюк К. М.

Слухали:

1. Студента-практиканта Овчаренка Олександра Івановича – з самоаналізом, у якому зазначив, що урок було проведено згідно з конспектом, поставлені завдання виконані в повному обсязі, відмітив високу емоційну забарвленість уроку.

Виступили:

1. Лукаш Людмила Вікторівна, вчитель середніх і старших класів ЗОШ № 5 м. Краматорська – наголосила на тому, що урок пройшов із великою зацікавленістю з боку учнів, розпочався вчасно і всі частини його проходили у відповідності до хронометражу та виду діяльності. Усі вправи, використані на уроці, відповідали поставленим завданням.

2. Омельченко Дмитро Сергійович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, – звернув увагу присутніх на якісно проведену практикантом розминку та правильно підібрані вправи для вирішення завдань основної частини уроку.

3. Методист бригади – інформація про правильне виконання задач, поставлених перед уроком, про демонстрацію знань програмового матеріалу з модулю «Баскетбол» для учнів 7-х класів; звернув увагу на чітку витриманість структури уроку та час проведення окремих його частин. Наго-

лосив на незначних недоліках при проведенні уроку: відпрацювання практикантом командного голосу, деякі неточності в поясненні ЗРВ, відведення більшої к-ті часу на розслаблення м'язів і поновлення організму після проведеної двосторонньої гри.

Ухвалили: оцінити контрольний урок студента-практиканта Овчаренка О. І. на «добре».

Вчитель фізичної культури

Методист

Студент-практикант Овчаренко О. І.

Документ 10. **Звіт про проходження практики.**

ЗВІТ

про проходження педагогічної практики

студента-практиканта ІІ курсу групи ФКС-19-1

кафедри фізичного виховання і спорту ДДМА

Овчаренка Олександра Івановича

І. Організаційна робота.

Відповідно до навчального плану педагогічну практику проходив у 7-А класі ЗОШ № 5 м. Краматорська у період з 16.03.2020 по 28.03.2020 у якості вчителя фізичної культури.

Напередодні практики був присутнім на настановній конференції з педагогічної практики, на якій було повідомлено про задачі практики, основні вимоги до практикантів і необхідну звітну документацію по її закінченні.

На методичних нарадах у школі ставились конкретні педагогічні завдання на тиждень, перевірялась звітна документація, присутність і проведення занять, що, безумовно, позитивно вплинуло на ввесь хід практики.

Методичні поради та допомогу у плануванні практичної роботи я отримував з боку викладачів фізичної культури школи та з боку методиста від кафедри фізичного виховання і спорту. Педагогічний колектив школи – це досвідчені фахівці. Вони завжди, всім без виключення, надавали методичні поради практикантам.

ІІ. Технічна база.

Школа має 3 спортивних зали (1 ігровий і 2 малих спортивних зали для молодших класів), стадіон, ігрові майданчики для волейболу та баскетболу. Спортивна база дозволяє школі та її вчителям на належному рівні виконувати усі розділи шкільної програми з фізичної культури. Шкільний спортивний інвентар і спортивні споруди належно підготовлені для роботи з дітьми.

Програмовий матеріал із фізичної культури планується згідно з навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Шкільна програма, як і належить, складається з двох інваріантних модулів (теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка) та декількох варіативних модулів.

ІІІ. Навчально-методична робота.

Присутність на установчій конференції з педпрактики на кафедрі фізичного виховання, участь у щотижневих нарадах бригади у школі, допомогли мені своєчасно та якісно скласти необхідну навчальну документацію. За час проходження практики провів 6 уроків з фізичної культури у 7-А класі з модулю «Баскетбол». При проведенні уроків використовував традиційні методи організації учнів (груповий, загінний (за відділеннями), поточний, індивідуальний) та такі методи навчання: словесний, наочний, практичний і контролю й оцінювання учнів щодо оволодіння навчальним матеріалом.

Позитивним моментом у проведенні навчальної роботи під час педагогічної практики було таке: присутність бригади на «показових уроках», які для нас провели вчителі фізичної культури на І тижні практики, допо-

мога у проведені членам бригади та вчителям школи, обговорення цих уроків. Дуже також допомогла та навчально-методична підготовка, яку ми отримали на кафедрі фізичного виховання і спорту під час занять зі спортивних ігор.

Установлена для практикантів «норма» – щоденно проводити 2–3 уроки в інших класах, крім закріпленого методистом кафедри, підвищила нашу навчальну підготовку. Перевірка конспектів уроків і методичні поради вчителів фізичної культури і методиста перед уроком давали можливість почувати себе впевнено при проведенні занять.

IV. Спортивно-масова робота.

Під час проходження практики я ознайомився з організацією та проведенням спортивно-масової роботи у школі. Також відвідав заняття шкільної спортивної секції з футболу, склав робочий план занять. Проходження нами практики співпало з проведенням першості школи з міні-футболу. У змаганнях брали участь діти 4–8 класів. Уся наша бригада практикантів брала активну участь у підготовці та проведенні яскравого відкриття та цікавого проведення змагань. Участь у цих заходах допомогли мені поглибити знання з організації та проведення дитячих змагань.

VI. Висновки та пропозиції.

Матеріально-технічна база школи та педагогічний колектив дозволяють виконувати державну програму з фізичної культури, а практикантам – набути необхідних навичок і досвіду для майбутньої професійної діяльності. Знання та практичні навички, придбані в Академії, дозволили мені відчувати себе впевнено й ефективно виконувати завдання педагогічної практики. За період практики мною була розроблена та складена така документація:

- річний план-графік проходження навчального матеріалу;
- тематичний план зі спортивних ігор (модуль «Баскетбол»);
- тематичний план із розділу програми для паралелі класів;
- 6 конспектів уроків (1 – розгорнутий);

- комплекси ЗРВ, рухливі ігри й естафети;
- індивідуальний план;
- календарний план спортивно-масової роботи школи на ІІ півріччя;
- звіт про проходження практики;
- щоденник педагогічних спостережень.

Безумовно, момент проходження педагогічної практики в школі – це можливість конкретно попрацювати з дітьми, перевірити на практиці набуті за роки навчання теоретичні знання, це можливість робити спостереження, оцінювати знання, вміння, навички, фізичну підготовку і перш за все – займатися вихованням дітей.

На мій погляд, нам в Академії необхідно приділяти більше уваги і часу вмінню вести саме виховну роботу зі школярами, адже це чи не найважливіший аспект в становленні особистості. Також я вважаю, що нам слід ще більше вдосконалюватися у напрямі планування навчального матеріалу з фізичної культури, оформленні звітних документів.

28.03.2020 Овчаренко О. І.

5 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ПРАКТИКИ

Відомі фахівці [1, 5, 12] відмічають, що студенти-практиканти у підготовці до самостійної роботи в ЗОШ або ДЮСШ відчувають певні труднощі при підборі комплексів загальнорозвивальних вправ, у правильному використанні гімнастичної термінології, у підготовці документів планування й обліку. Зазначені труднощі значно знижують ефективність проведених ними уроків фізичної культури й занять у спортивних секціях.

У цьому розділі розкрито правила використання гімнастичної термінології при поясненні й описуванні фізичних вправ, стройових і загальнорозвивальних вправ без снарядів і зі снарядами.

5.1 Застосування гімнастичної термінології при поясненні й описуванні фізичних вправ

На уроках фізичної культури, особливо при включенні елементів спортивної або художньої гімнастики, акробатики, часто виконуються такі рухи, які рідко зустрічаються в повсякденній практиці, і їх пояснити звичайними словами досить важко. У зв'язку з цим в гімнастиці розроблена система термінів і словосполучень, що мають спеціалізоване значення.

Гімнастичний термін відображає суть техніки вправи. Учень розуміє, як виконати ту чи іншу вправу (розгинанням, повільно або швидко тощо). Крім цього, термінологія сприяє створенню готовності учнів до осмислення рухових завдань.

При використанні гімнастичної термінології необхідно спиратися на основні принципи: доступності, точності і стислості.

Розглянемо найбільш використовувані терміни, які необхідно знати студенту-практиканту при проведенні занять у загальноосвітній школі, ДЮСШ.

А. Терміни, що зустрічаються у загальнорозвивальних вправах:

1. Основна стійка.
2. Вузька стійка, ноги нарізно.
3. Стійка ноги нарізно, руки на пояс.
4. Широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.
5. Стійка ліворуч, руки за голову.
6. Стійка ноги нарізно лівою, руки на пояс.
7. Стійка на правому коліні, руки до плечей.
8. Стійка на колінах, руки на пояс.
9. Ліва убік на носок.
10. Ліва убік – донизу.
11. Ліва вперед на носок, рук на пояс.
12. Ліва вперед – донизу, руки до плечей (рис. 5.1).
13. Сід.
14. Сід кутом.
15. Сід на п’ятах.

			
1	2	3	4
			
5	6	7	8
			
9	10	11	12

Рисунок 5.1

16. Присід, руки вперед.
17. Напівприсід, руки на пояс.
18. Напівприсід із нахилом, руки назад.
19. Присівши на ліву, праву вперед, руки в сторони.
20. Випад лівою, руки пояс.
21. Глибокий випад лівою, руки вперед.
22. Упор присівши.
23. Упор на лівому коліні, праву назад.
24. Упор лежачи.
25. Упор лежачи позаду.
26. Упор лежачи на стегнах.
27. Упор присівши на ліву, праву назад на носок.
28. Нахил, руки на пояс.
29. Нахил, прогнувшись, руки на пояс.
30. Нахил у широкій стійці, руки на пояс.
31. Нахил із захопленням.
32. Рівновага на лівій, руки убік.
33. Стійка на лопатках.
34. Стійка на голові.
35. «Міст».
36. «Міст» на одній руці (рис. 5.2).
37. «Міст» на одній нозі.
38. Різноіменний «міст».
39. «Шпагат» правою.
40. «Шпагат».
41. «Напівшпагат».
42. «Шпагат» однойменний.
43. Стрибок «шпагатом».
44. Стрибок випадом.
45. Закритий стрибок.
46. Відкритий стрибок.

			
13	14	15	16
			
17	18	19	20
			
21	22	23	24
			
25	26	27	28
			
29	30	31	32
			
33	34	35	36

Рисунок 5.2

Б. Терміни, що уточнюють положення рук при виконанні загально-розвивальних вправ:

47. Руки вниз.

48. Руки вперед (рис. 5.3).

49. Руки вгору.

50. Руки убік.

51. Руки назад.

52. Руки вперед – донизу.

53. Руки вперед – вгору.

54. Руки вниз – назовні.

55. Руки вгору – назовні.

56. Руки на пояс.

57. Руки до плечей.

			
37	38	39	40
			
41	42	43	44
			
45	46	47	48

Рисунок 5.3

58. Руки за голову.

59. Руки на голову,

60. Зігнуті руки в сторони (рис. 5.4).

61. Зігнуті руки вперед.

В. Вихідні положення у вправах із гімнастичною палицею:

62. Палицю вниз.

			
49	50	51	52
			
53	54	55	56
			
57	58	59	60

Рисунок 5.4

63. Палицю на грудях.

64. Палицю вгору.

65. Палицю до плеча.

66. Палиця на грудях, правим кінцем вгору.

67. Праву вбік, палицю вгору.

Г. Терміни для опису вправ на гімнастичних снарядах:

68. Хват (зверху) – великі пальці звернені один до одного (всередину).

69. Хват (знизу) – великі пальці звернені назовні.

70. Вузький хват – руки розміщені вужче плечей.

71. Широкий хват – руки розміщені ширше плечей.

72. Вис присівши (рис. 5.5).

73. Вис присівши, спиною до стіни.

74. Вис стоячи, зігнувшись.

75. Вис стоячи.

			
61	62	63	64
			
65	66	67	68
			
69	70	71	72

Рисунок 5.5

76. Вис лежачи.

77. Упор.

78. Упор на передпліччя.

79. Упор на руках.

80. Упор правою.

81. Упор кутом (рис. 5.6).

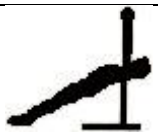
		
73	74	75
		
76	77	78
		
79	80	81

Рисунок 5.6

82. Вис лежачи, на нижній жердині.

83. Вис на правій, за межами.

84. Сід, ноги нарізно.

85. Сід на лівому стегні.

86. Підйом силою по черзі.

87. Підйом переворотом махом лівої, поштовхом правої.

88. Підйом махом уперед.

89. Підйом розгином (рис. 5.7).

		
82	83	84
		
85	86	87
		
88	89	

Рисунок 5.7

При записі вправи слід зазначити таке:

– вихідне положення (в. п.), з якого виконується даний рух (наприклад: в. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони; з упору присів тощо). У вправах на снарядах вихідним положенням може бути рух, що передує першому елементу (наприклад: з розмахування в упорі на руках);

– назва руху – основний термін (підйом, поворот, нахил, мах);

– спосіб виконання – додатковий термін (махом, дугою, розгином). Спосіб виконання вправи зазвичай вказується при записі вправ на снарядах і рідше – під час запису загальнорозвивальних і вільних вправ;

– напрямок руху – додатковий термін (вправо – назад, вліво – назад);

– кінцеве положення (у вис, у стійку на колінах, в упор присівши тощо). Кінцеве положення не вказується, якщо воно є природним завершенням руху. Приклад запису вправи на брусах: з розмахування в упорі на передпліччях, підйом махом вперед у сід, ноги нарізно.

При записі кількох рухів, що виконуються одночасно, спочатку вказують основні, потім другорядні. Наприклад: в. п. – стійка ноги нарізно, руки вбік. Рахунок 1–2. Нахил вперед, прогнувшись, руки за голову. Рахунок 3–4. Випрямитись, руки на пояс.

При описуванні вправ, що складаються з двох рухів, які одночасно виконуються, застосовують прийменник «з», що підкреслює цілісність дії, суміщення в часі окремих рухів (наприклад: підйом махом вперед із поворотом). Злите виконання двох послідовних рухів позначається за допомогою союзу «і» (наприклад: упор присівши й перекид назад у стійку на лопатках).

При записі кількох рухів, що виконуються різними частинами тіла, кожна назва відокремлюється одна від іншої комою (наприклад: розгинаючи ліву ногу, поворот праворуч, руки вгору і поворот праворуч у випад правою вперед, руки в сторони). При цьому запис проводиться у такій послідовності: рух ніг, тулуба, рук, голови. Наприклад: ліву убік на носок, нахил уперед, руки убік, поворот голови ліворуч.

При записуванні навчальних комбінацій на снарядах окремі елементи поділяються знаком тире. Для короткого опису рухів в окремих випадках можна не записувати деякі слова та терміни, які часто зустрічаються в практиці викладання.

Якщо передбачено звичайне виконання вправ і немає жодних вказівок щодо зміни його форми, то із запису та назв виключаються такі слова: «з прямими руками», «з прямими ногами», «ноги разом», «витягнутими носками», «прогнувшись» наприкінці зіскоку зі снаряда тощо.

Не пишуться слова «ноги разом» при описуванні вихідних положень (наприклад: треба сказати «вихідне положення – руки на пояс, ноги разом»);

– «долонями донизу» – в положенні руки в сторони і «долонями всередину» – в положенні руки вниз, вперед, вгору;

– «дугами вперед», коли треба підняти руки вгору з положення руки внизу, і навпаки;

– «дугами», «дугою», коли рухи здійснюються найкоротшим шляхом;

Наприклад: з вихідного положення руки вниз треба перейти у положення руки убік. Слід сказати: «руки убік», а не «дугами назовні руки убік». Якщо пропонується інше положення руху, наприклад, коли треба

перевести руки в сторони, попередньо піднявши їх уперед, слід сказати: «дугами вперед руки в сторони»;

– «тулуб» – при виконанні нахилів. Але при поворотах слово «тулуб» має залишатися в записі та в назві. Наприклад, правильний запис: «нахил вперед», але «поворот тулуба праворуч»;

– «нога» – при виконанні перемахів. При виконанні вільних вправ у деяких випадках слово «нога» може бути збережено в записі;

– «зігнувшись» – при виконанні нахилів, але слово «прогнувшись» в записі залишається;

– «підняти», «виставити», «опустити» – при виконанні рухів ніг і рук;

– «нога» у виразах: «права (ліва) нога ззаду, спереду, вбік, на носок» – при виконанні кроків вперед, назад або вбік. Приклад правильного запису: «крок правою вперед» або «крок правою убік» тощо;

– «подовжньо» і «поперек», якщо для снаряду характерно те чи інше положення. Так, наприклад, виключаються слова «на поперечині, подовжньо», «на низьких брусах і колодах – впоперек»;

– «вперед» – при виконанні перемаху.

Виключаються такі слова, які визначають кінцеві положення рухів, якщо без вказівок опис буде зрозумілим. Наприклад, виконуючи підйом правої (лівої), на правій (лівій), немає необхідності вставляти слово «вправо» або «в упор» при виконанні всіх підйомів на всіх снарядах.

У тих випадках, коли вправу можна виконати в різні кінцеві положення, слід зазначити, які саме, крім простого упору. Наприклад, з вису зігнувшись на брусах можна виконати підйом розгином в упор на руках і в упор, тоді в першому випадку треба сказати «підйом розгином в упор на руках», а в іншому – «підйом розгином».

Не називають і слів, які позначають напрямок рухів, якщо можливий лише один напрямок. Наприклад, не треба говорити: «з вису зі-

гнувшись махом назад викрут вперед», досить сказати «викрут вперед».

При записі вправ повороти не позначаються в градусах, а записуються такими словами: «напівповорот» «поворот», «кругом», що означає повороти на 45, 90 і 180 °. Усі рухи окремими частинами тіла отримують назву щодо положення тулуба, а не горизонтальної площини. Наприклад, з упору лежачи нога може бути піднята не вгору, як це можна назвати, орієнтуючись на горизонт, а назад, виходячи із положення щодо тулуба. З положення лежачи на спині руки можуть бути підняті вгору щодо горизонтальної площини, але відповідно до правил це положення треба назвати «руки вперед». Це правило ліквідує двояке тлумачення назви, тобто забезпечує його точність.

Слова-терміни, будучи конкретними мовними подразниками, полегшують і прискорюють формування рухових навичок. Вони сприяють міцнішому запам’ятовуванню і закріпленню освоєних рухів, розширюють можливість осмислення техніки вправ, мають значення налаштування учня на подальше виконання вправи. Тому рекомендуємо частіше користуватися такими порадами:

1. Визначте заздалегідь коло основних термінів, які ви будете використовувати у роботі й не відступайте від них під час уроків.

2. Краще в одному з уроків приділити більше часу для пояснення учням гімнастичних термінів і, закріпивши ці поняття в наступних уроках, вільно застосовувати їх у подальшому, ніж на кожному уроці вимагати від учнів чіткого виконання команд, не пояснивши попередньо значення того чи іншого терміну.

3. Не називайте одні й самі положення і руху різними термінами, оскільки це заважає утворенню стійких гімнастичних понять в учнів.

4. Поєднуйте термінологічну розповідь із зразковим показом – це полегшує сприйняття інформації учнями.

5. Залучайте учнів до словесного пояснення змісту техніки виконуваних вправ у суворій відповідності до термінологічних правил – цим ви

активізуєте процес запам’ятовування та смислового розуміння гімнастичних термінів учнями.

5.2 Стройові вправи

Стройові вправи – спільні чи поодинокі дії у тому чи іншому строю – можуть включатися до будь-якої частини уроку. Їх застосовують для організації учнів на початку уроку та під час заняття. Вони сприяють концентрації уваги, є на початку уроку засобом поступового та помірного розігрівання учнів, сприяють формуванню правильної постави, виховують дисциплінованість, організованість, почуття ритму, мають безпосереднє відношення до допризовної підготовки. Крім того, у заключній частині уроку стройові вправи дають можливість привести організм учнів до більш спокійного стану. Для точного виконання стройових вправ, для одноманітного тлумачення напрямів спортивний зал (шкільний майданчик) позначаються умовними точками: центр, середина й кути.

На уроках керування строєм здійснюється командами та розпорядженнями, які подаються голосом або встановленими сигналами (свистком, прапорцем, жестом та ін.).

Команди поділяються на попередні та виконавчі. Попередня команда подається чітко, голосно і протяжно, щоб ті, хто перебуває в строю, зрозуміли, яких дій від них вимагає викладач (черговий).

Виконавча команда подається після паузи, голосно, уривчасто й енергійно. За виконавчою командою проводиться негайне чітке її виконання.

За необхідності привернути увагу класу чи окремого учня у попередній команді називається підрозділ чи прізвище учня. Наприклад: «Клас – СТІЙ!», «Шевченко, кру-ГОМ!».

Голос під час подачі команди повинен порівнюватися з шириною строю. Чим більший стрій, тим протяжніша попередня команда, більша

пауза між попередньою та виконавчою командами, гучніша подача виконавчої команди.

До розпоряджень вдаються, коли немає потреби в чіткому й одночасному виконанні тих чи інших дій. Наприклад, команда «Ліво-РУЧ!» може бути замінена розпорядженням «Поверніть ліворуч».

За будь-якою попередньою командою ті, хто займаються, повинні приймати положення стійки «СТРУНКО!», тому зловживати командою «СТРУНКО!» не слід (особливо під час проведення загальнорозвивальних чи спеціальних вправ).

При необхідності прийняти вихідне положення слід назвати його, вказати спосіб виконання та подати команду, наприклад: «Вихідне положення – стійка ноги нарізно. В. п. стрибком – ПРИЙНЯТИ!».

При проведенні вправ для початку подається команда: «Вправу почи-най!». Для припинення вправи командувати: «СТІЙ!», причому команду подавати замість того рахунку, на який потрібна зупинка. Наприклад: 1, 2, 3 – СТІЙ!».

При закінченні вправ, що виконуються у стійках із різними вихідними положеннями, за командою «СТІЙ!» слід приймати основну стойку. Якщо ж вправа виконується в положенні сидячи, лежачи на спині і животі, а після вправ в упорі, лежачи, приймається положення основної стійки (через упор присівши).

До початку ходьби (бігу) з виконанням будь-якого завдання, після роз’яснення характеру завдання, подається команда: «Кроком (бігом) – РУШ!». Для припинення виконання завдання, але з продовженням ходьби (бігу) подається команда: «Звичайним – РУШ!» (мається на увазі кроком або бігом, що виконується до закінчення вправи).

При ходьбі на місці після виконання поворотів на 45, 90 і 180° необхідно позначити крок на місці до наступної команди «ПРЯМО!», «СТІЙ!» тощо.

Існують такі стройові поняття: стрій, шеренга, колона, ряд, дистанція, інтервал, фланг, фронт, тил, напрямний, замикаючий.

Стрій – визначене Стройовим статутом розташування учнів (осіб) для їхніх спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні (особи) вишикувані один біля одного на одній лінії згідно з визначеними інтервалами.

Фланг – правий (лівий) край строю. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються

Фронт – бік строю, в який учні (особи) розміщені обличчям. Тильний бік строю – бік, протилежний фронту.

Інтервал – відстань між учнями (особами) за фронтом (дорівнює ширині долоні). Дистанція – відстань у глибину між учнями.

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги (учня, що стоїть попереду) до останньої шеренги (учня, що стоїть позаду).

Двошеренговий стрій – стрій, у якому учні однієї шеренги розміщені за учнями іншої шеренги на відстані одного кроку (витягнутої руки, покладеної долонею на плече учня, що стоїть попереду). Шеренги поділяються на першу та другу. Після повороту строю назви шеренг не змінюються.

Ряд – два учні, які стоять у двошеренговому строю один за одним.

Якщо за учнем першої шеренги не стоїть учень другої шеренги, то такий ряд називається неповним; останній ряд завжди має бути повним. У колоні по чотири кожна четвірка становить ряд. Після повороту двошеренгового строю кругом учень (особа) неповного ряду самостійно стає у першу шеренгу.

Одношеренговий (шеренга) і двошеренговий строї можуть бути зімкнутими або розімкнутими. У зімкнутому строю учні в шеренгах розміщені по фронту один від одного з інтервалами на ширину долоні між ліктями. У розімкнутому строю учні в шеренгах розміщені за фронтом один від одного з інтервалами на один крок або з інтервалами, які визначає викладач.

Такий стрій використовують для проведення перевірок, розподілу, а також в інших необхідних випадках.

Колона – стрій, в якому учні (особи) розташовані один за одним на відстані витягнутої вперед руки . Колони можуть бути вишикувані по два, по три, по чотири та більше. У колоні глибина строю більша ширини або дорівнює їй. Колони застосовуються для шикування учнів у розгорнутий або похідний стрій.

Розгорнутий стрій - стрій, у якому учні (особи) вишикувані на одній лінії за фронтом в одношеренговому чи двошеренговому строю або в лінію колон з інтервалами, встановленими викладачем. Розгорнутий стрій застосовується для проведення перевірок, розподілу, оглядів, парадів, а також в інших необхідних випадках.

Похідний стрій - стрій, у якому клас (група осіб) вишикуваний у колону або класи учнів (групи осіб) в колонах вишикувані один за одним на дистанціях, установлених викладачем. Похідний стрій застосовується для пересування класу (класів, груп осіб), проходження урочистим маршем або з піснею та в інших необхідних випадках.

Напрямний – учень (особа), що рухається на чолі строю у визначеному напрямку. За напрямним має переміщуватися решта учнів (класів, групи осіб).

Замикаючий – учень (клас, група), який рухається останнім у колоні. Лінійний – учень, призначений для позначення лінії шикування класу або груп, а також лінії проходження урочистим маршем.

Стройові вправи класифікують на такі чотири групи: стройові прийоми; шикування і перешикування; пересування; розмикання і змикання.

Стройові прийоми

Стройові прийоми виконуються за відповідними командами.

За командою «СТАВАЙ!» швидко стати в стрій і прийняти стройову стійку. Натомість стояти прямо, без напруги, п’яти поставити разом, носки

розгорнути за лінією фронту на ширину ступні; ноги в колінах випрямити, але не напружувати; груди підняти, а все тіло трохи подати вперед: живіт підібрати, плечі розгорнути; руки опустити так, щоб кисті, звернені долонями всередину, були збоку й посередині стегон, а пальці напівзігнуті і торкалися стегна; голову тримати високо і прямо, не виставляючи підборіддя; дивитися перед собою.

За потреби вирівняти клас на місці подається команда «РІВНЯЙСЬ!» або «Ліворуч – РІВНЯЙСЬ!». За першою командою всі, крім правофлангового, повертають голову праворуч (праве вухо вище лівого, підборіддя піднесене) і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертої людини, вважаючи себе першою.

Аналогічно цьому виконуються команди: «Наліво – РІВНЯЙСЬ». При необхідності вирівнювання класу після повороту кругом вказується сторона рівняння, наприклад: «Направо – РІВНЯЙСЬ!».

Після закінчення вирівнювання подається команда «СТРУНКО!», за якою учні швидко ставлять голову прямо.

За командою «СТРУНКО!» швидко приймається стройова стійка.

Положення стройової стійки має прийматися і без команди «СТРУНКО!», наприклад, при віддачі й отриманні наказу, при рапортуванні та зверненні учня до вчителя, при подачі команд, а також під час виконання Державного гімну України.

За командою «РОЗІЙДИСЬ!» учні швидко виходять із строю. Для збору класу командувати «Клас – до МЕНЕ!». За цією командою учні бігом збираються до викладача та вишиковуються за додатковою командою.

За командою «ВІДСТАВИТИ!» приймається попереднє їй положення.

За командою «ВІЛЬНО!» стати вільно, послабити праву чи ліву ногу.

Команда «Правий (лівий) – ВІЛЬНО!» застосовується в розімкнутому строю. За цією командою роблять правою (лівою) ногою крок убік, розподіляючи тяжкість тіла на обох ногах, руки за спину.

За потреби вийти зі строю слід звернутися до викладача (чергового). При русі в колоні по одному в обхід повороти для зміни напряму слід виконувати під прямим кутом, а за інших умов – заходом плечем.

За командою «На МІСЦІ!» всі, хто займається, позначаючи крок на місці, повинні зберігати статутні або раніше зазначені дистанції.

При розрахунку в русі за командою «На перший і другий (або більша кількість номерів) – РОЗРАХУЙСЬ!» розрахунок слід виконувати під ліву ногу з одночасним поворотом голови наліво.

Якщо потрібно, щоб учні, прийняли вихідне положення зчепленням, взявши один одного за руки або за ногу і т. д., подається команда «Прийняти!» або «Вихідне положення зчепленням за зігнуту назад – ПРИЙНЯТИ!».

При проведенні естафет, подоланні смуг перешкод командувати «Увага – РУШ!», а при виконанні різних стрибків – «ВПЕРЕД!».

Стройові вправи класифікуються так:

1. Стройові прийоми.
2. Побудови та перебудови.
3. Повороти та пересування.
4. Розмикання та змикання.

Різновиди строю. Елементи строю

Стрій – встановлене розміщення учнів для виконання спільних дій.

Зімкнутий стрій – стрій, в якому учні розташовані в шеренгах з інтервалом, що дорівнює ширині долоні (між ліктями), один від одного або в колонах на дистанції, що дорівнює піднятій вперед руці.

Розімкнений стрій – стрій, у якому учні розташовані в шеренгах з інтервалом в один крок або з інтервалом, вказаним викладачем.

Шеренга – стрій, у якому учні розміщені один біля одного на одній лінії обличчям в одну сторону.

Шикування. Розгорнутий стрій класу (відділення) може бути одношеренговим і двошеренговим.

Шикування класу проводиться за командою: «Клас (відділення) в одну (дві) шеренгу – СТАВАЙ!». Подавши команду, викладач (черговий) стає у стійку «СТРУНКО!» обличчям у бік фронту, учні вишиковуються ліворуч від нього. З початком шикування класу викладач (черговий) стає перед серединою строю та стежить за його побудовою. У двошеренговому строю останній ряд у кожному відділенні має бути повним.

Перешикування

Для перешикування відділення з однієї шеренги у дві попередньо здійснюється розподіл на перший і другий за командою «Відділення, на перший, другий – РОЗПОДІЛИСЬ».

У двошеренговому строю лівофланговий другий ряд після закінчення розрахунку за загальною нумерацією додає: «Повний або неповний».

Перешикування з однієї шеренги у дві проводиться за командою «Клас, у дві шеренги – ШИКУЙСЬ!». За цією командою другі номери роблять крок лівою ногою назад (рахунок раз), але, приставляючи праву ногу, крок вправо (рахунок два) і, стаючи в потилицю першому номеру, приставляють ліву ногу (рахунок три).

Для перешикування класу на місці зі зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий стрій клас попередньо розмикається на один крок, після чого подається команда: «Клас, в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!». За виконавчою командою другі номери роблять крок лівою ногою вліво (рахунок раз), не приставляючи праву, крок уперед (рахунок два) і приставляють ліву до правої (рахунок три).

Клас може перешиковуватись в колону по одному, по два, по три, по чотири.

Перешикування класу на місці в колону проводиться за командою, наприклад: «Клас, в одну колону (по два) – ШИКУЙСЬ!». Проводиться попередній розрахунок на «перший, другий». За командою: «У колону по два – ШИКУЙСЬ!» другі номери роблять крок лівою вліво, крок правою вперед і приставляють ліву.

Перешикування класу в колону по одному з одношеренгового строю (в колону по два з двошеренгового строю) проводиться поворотом класу праворуч.

Перешикування класу з колони по одному (колони по два) в одношеренговий (двошеренговий) стрій на місці і в русі проводиться поворотом ліворуч.

Перешикування класу з колони по три в колону по одному проводиться за командою: «Клас, у колону по одному кроком – РУШ!» (На ходу – РУШ!). За цією командою перше відділення йде прямо, інші позначають крок на місці й, у міру виходу з колони, послідовно починають рухи повним кроком, слідуючи за відділенням, що йде попереду.

Перешикування класу з колони по одному в колону по три проводиться за командою: «Клас, у колону по три кроком – РУШ!» (На ходу – РУШ!). За цією командою перше відділення робить крок на місці до команди «ПРЯМО!» або «Клас – СТІЙ!».

Шикування в шеренги, колони, у коло може виконуватися за розпорядженням, наприклад: «Станьте в дві шеренги» або «Станьте в коло».

Для перебудови з однієї шеренги в три після попереднього розрахунку командувати: «У три шеренги – ШИКУЙСЬ!». За цією командою другі номери стоять на місці, перші номери роблять крок правою ногою вперед (рахунок раз), лівою ногою вліво (рахунок два) і приставляючи праву ногу, стають попереду других номерів (рахунок три). Треті номери роблять крок лівою ногою назад (рахунок раз), крок правою ногою вправо (рахунок два) і, приставляючи ліву ногу, стають у потилицю другим номерам (рахунок три).

Для перебудови в одну шеренгу командувати: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!».

Перешикування шеренги в коло може виконуватися за командою: «Зчепленням за кисті, кроком – РУШ!». Флангові заходять навколо викла-

дача, що позначає центр кола, беруться за руки, та шеренга розмикається на потрібний інтервал.

Перешикування шеренги «Уступами». Після попереднього розрахунку класу на 9 – 6 – 3 на місці подається команда: «За розрахунком, рівняння праворуч (на середину), кроком – РУШ!», учні виходять на належну їм з розрахунку кількість кроків і приставляють ногу. Викладач підраховує до того моменту, поки перша шеренга не приставить ногу.

Для повернення у вихідне шикування подається команда: «Клас, на свої місця кроком – РУШ!». Усі, що виходили зі строю, повертаються кругом і повертаються на місце. Викладач веде підрахунок доти, доки останні не зроблять повороту кругом.

Перешикування з шеренги в колону «Заходом плечем» (рис. 5.8). Після попереднього розрахунку по три, чотири і т. д. подається команда: «Відділення в колону по три (по чотири і т. д.), ліві (праві) плечі вперед кроком – РУШ!». За цією командою учні, розраховані на відділення, зберігаючи рівняння фронтом, роблять заходження плечем до утворення колони. Потім слідує команда: «Клас – СТІЙ!».

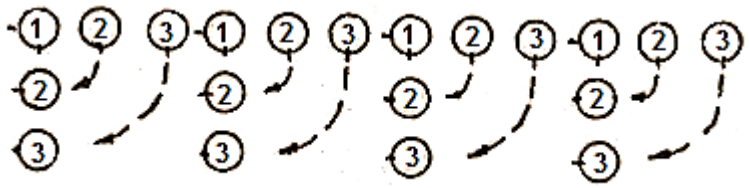


Рисунок 5.8

Для зворотного перешикування подаються команди «Кру-ГОМ!», «Відділення в одну шеренгу, праві (ліві) плечі вперед кроком – РУШ!», «Клас – СТІЙ!». Остання команда подається в той момент, коли школярі дійдуть до свого місця в шерензі, після чого слідує команда: «Кру-ГОМ!».

Перешикування з однієї колони на три «Уступом». Після попереднього розрахунку по три подається команда: «Перші номери два (три, чо-

тири і т. д.) кроком праворуч, треті номери два (три і т. д.) кроки ліворуч кроком – РУШ!».

Перешикування з колони по одному (рис. 5.9) в колону по два (три, чотири тощо) поворотом у русі здійснюється за командою: «Ліворуч (праворуч) по два (три, чотири) – РУШ!» або «Ліворуч (праворуч) по два (три, чотири) бігом – РУШ!». Для взяття дистанції та інтервалу подаються команди, наприклад: «Дистанція – три кроки», «Інтервал – два кроки».

Команда «РУШ!» подається тільки для напрямних під ліву ногу (при повороті наліво) і виконується як стройова вправа. Усі інші роблять поворот без команди, але також чітко й одночасно. Для цього кожному напрямному чергової групи перед поворотом необхідно йти в півкроку, що дозволить позаду стоячим швидко підійти на вихідне положення і потім всім одночасно почати рух у потрібному напрямку.

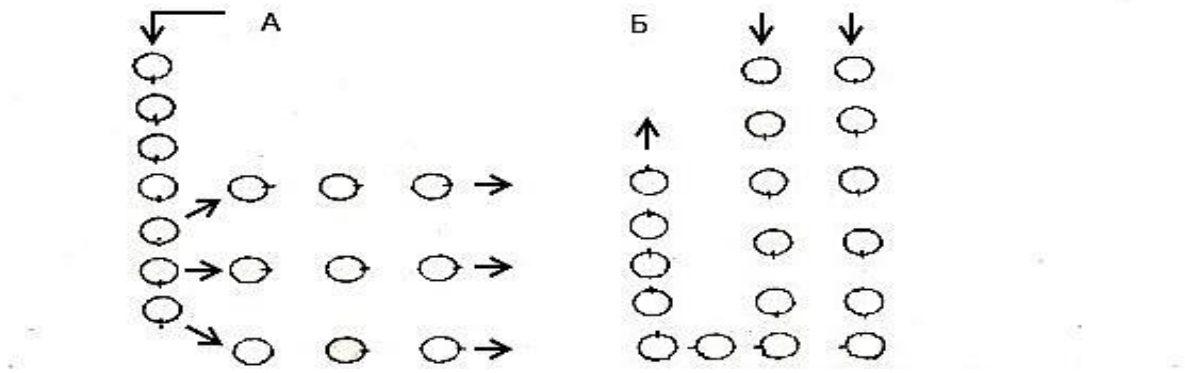


Рисунок 5.9

Для перешикування у вихідне положення (рис. 5.9, б) командувати: «Право-РУЧ (Ліво-РУЧ)!». В обхід ліворуч у колону одним кроком (бігом) – «РУШ!». Двійки (трійки і т. д.) доходять до межі зали або майданчика, змикаються на ходу вперед і, заходячи ліворуч (праворуч), перешикуються в колону по одному.

Для перешикування з колони в двошеренговий стрій обличчям один до одного слід командувати: «Перша колона, право-РУЧ, друга, ліво-РУЧ!». При повороті спиною один до одного команда колонам подається навпаки.

Повороти та переміщення

Повороти на місці виконуються за командами: «Право-РУЧ!», «Півоберту право-РУЧ!», «Кру-ГОМ!».

Повороти виконуються на два рахунки: на «раз» учні повертаються у визначений бік, зберігаючи правильне положення корпусу та не згинаючи ніг у колінах, переносять вагу тіла на ногу, що попереду, на «два» – найкоротшим шляхом приставляють другу ногу.

Усі пересування по залі або відкритому майданчику роблять за трьома основними напрямками:

а) прямому (основний рух «Обхід») паралельно основним лініям зали чи майданчика;

б) косому (основний рух «Діагональ») під кутом до основних ліній;

в) круговому (основний рух «Коло») по дузі до основних ліній.

Пересування виконуються кроком чи бігом. Нормальна швидкість руху кроком 110–120 кроків за хвилину при довжині кроку 70–80 см для чоловіків та 60–70 см для жінок.

Крок буває стройовим і похідним.

Стройовий крок застосовується під час проходження урочистим маршем, при виконанні вітання під час руху, при виході зі строю та поверненні на місце, а також при проведенні стройових вправ.

Похідний крок застосовується у всіх інших випадках.

Рух стройовим кроком з місця починається за командою: «Стройовим кроком – РУШ!», у русі похідним кроком за командою: «Стройовим – РУШ!». При стройовому кроці ногу з відтягнутим вперед носком піднімають на 15–20 сантиметрів від землі та ставлять твердо на всю стопу, піднімаючи водночас другу ногу.

Руки під час руху вперед згинаються в ліктях так, щоб кисті піднімалися вище пояса на ширину долоні і відстані долоні від тіла; рух назад виконується прямими руками до відмови у плечовому суглобі. Пальці рук напівзігнуті. Тулуб і голову тримати прямо, дивитись перед собою.

Під час руху похідним кроком ногу виносити вільно і ставити її на землю, як за звичайної ходьби; руками здійснювати вільні рухи біля тулуба.

Під час руху похідним кроком, якщо подається команда: «СТРУНКО!», необхідно перейти на стройовий крок.

Зі стройового кроку, за командою «ВІЛЬНО!», переходять на похідний крок.

За потреби йти в ногу подається команда: «Йти в НОГУ!», а для руху в ногу – «Взяти ногу!». Нога «береться» за напрямним або за підрахунком викладача.

Рух бігом починати за командою: «Бігом – РУШ!». За попередньою командою «Бігом» ті, хто займаються, згинають руки в ліктьових суглобах. Для переходу з кроку на біг виконавча команда подається одночасно із постановкою лівої ноги. За цією командою правою ногою робиться ще один крок і з лівої починається рух бігом.

Для переходу від бігу на крок подається команда «Кроком – РУШ». Виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою слід зробити ще два кроки бігом і з лівої ноги почати рух кроком.

Позначення кроку (бігу) на місці здійснюється за командою «На місці, кроком (бігом) – РУШ» (під час руху – «НА МІСЦІ»).

Для відновлення просування за командою «ПРЯМО!», яка подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю, зробити правою ногою ще один крок на місці і з лівої ноги почати рух повним кроком (бігом).

Для припинення руху подається команда, наприклад: «Учень Петренко – СТІЙ». За виконавчою командою, яка подається одночасно з поставленням правої або лівої ноги на землю, слід зробити ще один крок і, приставивши ногу, прийняти стройове положення.

Для зміни швидкості руху подаються команди: «ДОВШИЙ КРОК», «КОРОТШИЙ КРОК», «ЧАСТІШИЙ КРОК», «РІДШИЙ КРОК», «ПІВКРОКУ», «ПОВНИЙ КРОК».

Для переміщення учнів на кілька кроків убік подається команда, наприклад: «Клас, два кроки праворуч (ліворуч), кроком – РУШ». За цією командою учні роблять два кроки праворуч (ліворуч), приставляючи ногу після кожного кроку.

Для переміщення вперед або назад на кілька кроків подається команда, наприклад: «Два кроки вперед (назад), кроком – РУШ». За цією командою слід зробити два кроки вперед (назад) і приставити ногу.

Повороти під час руху кроком виконуються за командами: «Право-РУЧ», «Півоберту право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Півоберту ліво-РУЧ», «Кругом – РУШ».

Для повороту праворуч і півоберту праворуч виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою лівою ногою слід зробити крок, повернутися на носку лівої ноги, одночасно з поворотом винести праву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямку.

Для повороту ліворуч і півоберту ліворуч виконавча команда подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю. За цією командою правою ногою слід зробити крок, повернутися на носку правої ноги, одночасно з поворотом винести ліву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямку.

Для повороту кругом виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою зробити ще один крок лівою ногою (на рахунок «раз»), витягти праву ногу на півкроку вперед, трохи ліворуч і, різко повернувшись у бік лівої руки на носках обох ніг (на рахунок «два»), рухатися далі з лівої ноги в новому напрямку (на рахунок «три»).

Повороти й півоберти праворуч і ліворуч під час руху бігом виконуються за тими самими командами, що й під час руху кроком, поворотом на одному місці на два рахунки в такт бігу. Поворот кругом під час бігу здійснюється у бік лівої руки на одному місці на чотири рахунки в такт бігу.

Для руху «В обхід» вздовж основних ліній зали (майданчика) подається команда: «В обхід ліворуч – РУШ!».

«Протиходи» – рухи, обернені до початкового напрямку. Можуть виконуватися за прямими і косими напрямками. При цій команді напрямний заходить правим (лівим) плечем на 180° і веде колону у зворотному напрямку в інтервалі одного кроку. У колоні по два можна виконувати: «Протихід назовні (всередину)». Командувати: «Протиходом назовні – РУШ!» (рис. 5.10, а) або «Протиходом усередину – РУШ!» (Рис. 5.10, б). Попередньо слід збільшити інтервал між колонами не менш як на два кроки.

«Протихід дробленням» (рис. 5.10, в). Командувати: «Протиходом по одному ліворуч і праворуч – РУШ!». Після виконання цієї команди напрямні повинні йти на півкроку (без додаткової команди) до команди «Повний КРОК!».

«Протихід у колонах» (рис. 5.10, г). Командувати: «Протиходом праворуч (ліворуч) у колонах – РУШ!». Для виконання цього руху попередньо слід збільшити інтервал, тобто йти в розімкнутому строю.

Зміна напряму руху колони. «Заходження плечем». Командувати: «Клас, праве (ліве) плече вперед – РУШ!». При цьому напрямний заходить ліворуч (праворуч) до команди «ПРЯМО!», решта слідує за ним.

«Змійка» – ряд послідовних протиходів, що виконуються за прямими і косими напрямками (рис. 5.11). Спочатку подається команда для руху протиходом: «Протиходом ліворуч – РУШ!».

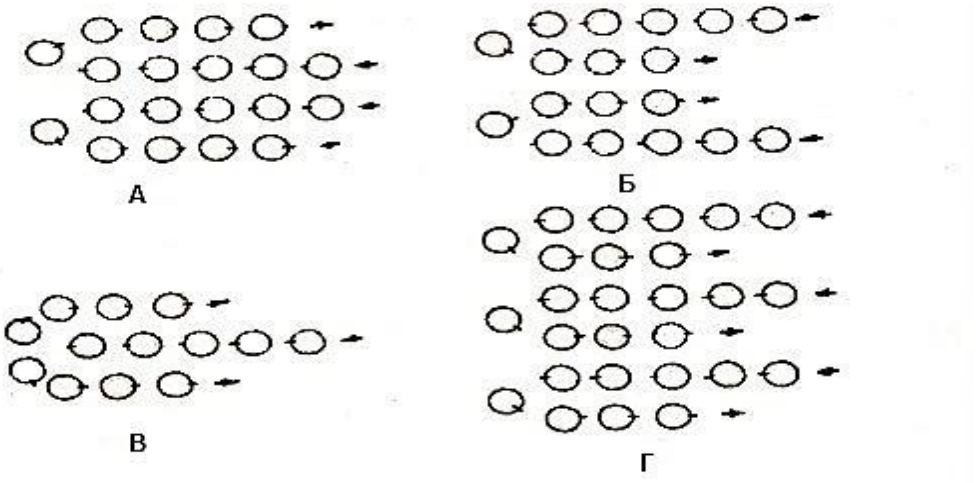


Рисунок 5.10

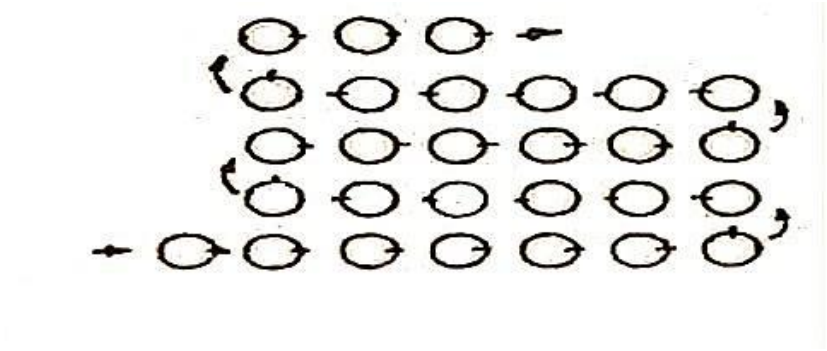


Рисунок 5.11

Коли напрямний робить перший протихід, дати команду: «Змійкою – РУШ!».

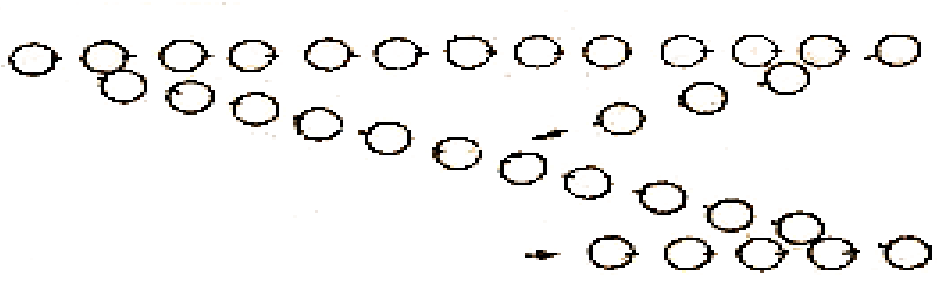


Рисунок 5.12

«Діагональ» – рух лінією, що з’єднує два навскіс розташовані кути майданчика (рис 5.12). Командувати: «По діагоналі – РУШ!».

«Схрещення» (рис. 5.13). При пересуванні схрещенням командувати: «По діагоналі схрещенням – РУШ!». «Ліворуч і праворуч в обхід по одному схрещенням – РУШ!». «До мене по двох схрещенням – РУШ!» або «До верхньої середини схрещенням – РУШ!».

При схрещеннях не повинно порушуватися рівняння, тому навчати схрещенню рекомендується на збільшених дистанціях. Спіраль (рис. 5.14). Командувати: «Спіраллю ліворуч (праворуч) – РУШ!». Для виконання «Спіралі» необхідно взяти інтервал між витками не менше двох кроків.

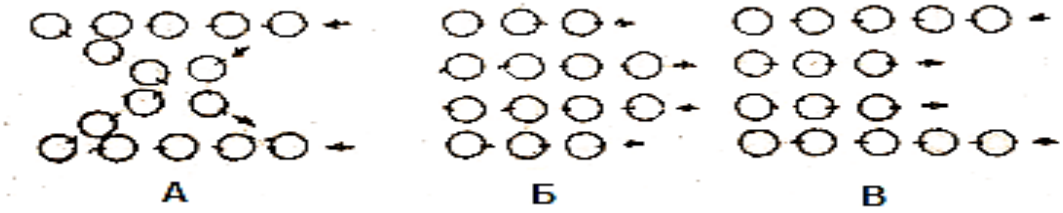


Рисунок 5.13

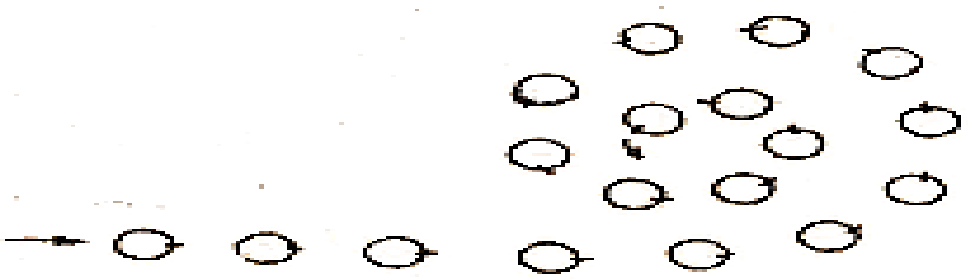


Рисунок 5.14

Для виходу зі «Спіралі» слід подати команду: «Ліворуч (праворуч) протиходом – РУШ!». Напрямний розкручує «Спіраль» доти, доки не буде дана наступна команда (Наприклад: «В обхід ліворуч – РУШ!»). Другий варіант виходу зі «Спіралі» виконується за командою: «Колом – РУШ!».

У цьому випадку «Спіраль» розкручує лівофланговий, який після повороту стає напрямним.

Розмикання та змикання

Розмикання може виконуватися від середини строю, в одну сторону строю, від зазначеного учня колони.

Розмикання може здійснюватися кроком і бігом, приставними кроками, кроками галопу, стрибками, дугами з поворотами тощо.

При розмиканні за Стройовим Статутом командувати: «Клас, праворуч (ліворуч від середини) на стільки-то кроків розім-КНИСЬ!» (бігом розім-КНИСЬ!).

За виконавчою командою всі учні, крім того, від якого проводиться розмикання, повертаються у вказаний бік. Одночасно з приставлянням ноги повертають голову в бік фронту строю і йдуть прискореним кроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто йде позаду і, не відриваючись від нього, після зупинки йдуть ще один крок (або скільки було зазначено командою) і повертаються ліворуч (праворуч).

При розмиканні від середини вказується, хто середній. Середній піднімає руку й опускає її. При вирівнюванні класу встановлений при розмиканні інтервал зберігається.

Для змикання класу командувати: «Клас, праворуч (ліворуч, до середини, бігом) зім-КНИСЬ!». За виконавчою командою усі учні, крім того, якого призначено середнім, повертаються у бік змикання, після чого прискореним півкроком (бігом) підходять на встановлений для зімкнутого строю інтервал і з підходу самостійно зупиняються з поворотом ліворуч (праворуч).

При розмиканні приставним кроком командувати: «Від середини на інтервал два кроки, приставними кроками розім-КНИСЬ!». Після подачі команди викладач починає рахунок по два до тих пір, поки розмикання не закінчиться. Починають розмикання крайні (крайня) колони, потім послі-

довно, через кожні два рахунки, вступають інші. Внутрішні колони при розмиканні роблять від середини одним приставним кроку.

Для змикання командувати: «До середини (праворуч, ліворуч) приставними кроками зім-КНИСЬ!». Починають змикання всі колони одночасно. Викладач веде рахунок до закінчення змикання.

При розмиканні колони по два командувати: «Крок назовні кроком – РУШ!» або «Від середини приставними кроками (стрибками) на два кроки розім-КНИСЬ!».

Змикання проводиться за командою: «Крок усередину кроком – РУШ!» або «До середини приставними кроками (стрибками) зім-КНИСЬ!».

Зразкові комплекси стройових вправ

Дві-три стройові вправи на 4–8 рахунків можна використовувати у підготовчій частині будь-якого практичного заняття відразу після шикування класу.

Нижче наводяться комплекси стройових вправ на 4, 8, 16 і більше рахунків, що дозволяє виконати їх під музичний супровід. У процесі проведення комплексів доцільно чергувати виконання описаної вправи з повторенням її у зворотному порядку (з іншого ноги, з повороту в інший бік тощо).

1. 1. Крок лівою вперед.
   2. Приставити праву.
   3. Крок лівою назад.
   4. Приставити праву.
2. 1–2. Поворот праворуч.
   3–4. Поворот ліворуч.
3. 1–2. Поворот кругом.
   3. Крок лівою вперед.
   4. Приставити праву.
   5–6. Поворот ліворуч.
   7–8. Поворот ліворуч.

4. 1. Крок лівою вперед.
   2. Приставити праву.
   3–4. Поворот праворуч.
   5–6. Приставний крок праворуч.
   7–8. Поворот ліворуч.
5. 1–2. Поворот ліворуч.
   3–4. Приставний крок ліворуч.
   5–6. Приставний крок праворуч.
   7–8. Поворот праворуч.
6. 1. Крок лівою назад.
   2. Приставити праву.
   3–4. Поворот кругом.
   5. Крок лівою назад.
   6. Приставити праву.
   7–8. Поворот кругом.
7. 1–3. Три кроки вперед з лівої
   4. Приставити праву.
   5–6. Поворот праворуч.
   7–8. Поворот праворуч.
   9–11. Три кроки вперед з правої.
   12. Приставити ліву.
   13–14. Поворот ліворуч.
   15–16. Поворот ліворуч.
8. 1. Крок лівою вперед.
   2. Крок правою в бік.
   3. Приставити ліву до правої.
   4. Пауза.
   5. Крок лівою в сторону.
   6. Крок правою назад.
   7. Приставити ліву до правої.

8. Пауза.

9. Ходьба по квадрату з поворотами.

1. Крок лівою.

2. Крок правою.

3. Крок лівою з поворотом на лівому носку.

4. Крок правою (і т. п.).

10. Ходьба з поворотами кругом.

1. Крок лівою.

2. Крок правою.

3. Крок лівою.

4. Крок правою з поворотом кругом на правому носку (і т. п.).

5.3 Комплекси загальнорозвивальних вправ

Організм людини має певну інертність і тому не відразу здатний включитися в роботу на високому функціональному рівні. Виконання спеціально підготовленого комплексу загальнорозвивальних вправ підвищує обмін речовин, активізує діяльність серцево-судинної та дихальної систем, збільшує еластичність м’язів і зв’язок, підвищує збудливість центральної нервової системи. Це дозволяє проводити основну частину уроку на досить високому функціональному рівні готовності організму, уникнути травм.

Комплекси фізичних вправ спеціально розробляються для кожного заняття відповідно до завдань уроку. При виборі вправ необхідно враховувати погодні умови, наявність інвентарю й устаткування, емоційний стан школярів. Проводячи підготовчу частину заняття, викладач має використовувати широке коло вправ. Обмежена кількість вправ значно знижує їхню цінність, оскільки вони швидко набридають учням, різко знижує їхню увагу і, як наслідок, падає працездатність.

У підготовчу частину рекомендується включати від 8 до 12–14 загальнорозвивальних вправ.

Викладачу треба вміло варіювати загальнорозвивальні вправи, частіше використовувати обтяження (гантелі, палиці, набивні м'ячі тощо), пропонувати вправи біля гімнастичної стінки, у парах, з гімнастичною лавкою, з обручем, скакалкою. Крім того, багато загальнорозвивальних вправ слід виконувати як на місці, так і під час ходьби. Подібне варіювання дозволяє багаторазово повторювати необхідні вправи, не викликаючи зниження інтересу учнів.

Вправи у парі використовуються для розвитку сили, гнучкості, спритності, силової витривалості. Вправи цієї групи досить емоційні, збільшують навантаження на організм. Під час виконання вправ із опором необхідно враховувати силові можливості партнерів.

Гімнастична лава – один із найпростіших снарядів, який з успіхом можна використовувати на уроці з фізичної культури. На гімнастичній лаві, особливо у верхній її частині, можна виконувати численні вправи: переміщення, рівноваги динамічного і статичного характеру, загальнорозвивальні вправи. Лаву можна використовувати і як обтяження, що значно підвищує ефективність підготовчої частини уроку. З використанням гімнастичної лави можна виконувати індивідуальні, парні та групові вправи. Залежно від підбору вправ м'язи можуть працювати як і в динамічному, і статичному режимах.

Набивні м'ячі, гантелі є обтяженням, що дозволяють посилити дію загальнорозвивальних вправ на організм учнів. Вправи біля гімнастичної стінки дають можливість цілеспрямовано впливати на різні м'язові групи, використовувати власну вагу.

Зазначені вправи позитивно впливають на виховання координаційних здібностей. Але особливу користь в цьому контексті відіграють вправи з гімнастичною палицею й обручем. Вони, крім цього, сприяють вихованню постави і широко використовуються в лікувальній гімнастиці.

Особливою популярністю зазвичай відрізняється ритмічна гімнастика, елементи якої можна використовувати під час уроків фізичної культу-

ри. Ці вправи сприяють розвитку ритму, гнучкості, координації рухів. Ритмічна гімнастика виконується під музику, що значно підвищує емоційність уроку. Не рекомендується на початку уроку робити різки рухи (особливо головою). Вправи виконуються без пауз, тому комплекс ритмічної гімнастики слід розучувати на кількох заняттях.

Практика показує, що під час проведення підготовчої частини невиправдано багато часу витрачати на пояснення та показ вправ. Так, при виконанні 10–42 вправ на це іноді йде від 2,5 до 5 хвилин, що суттєво знижує моторну щільність підготовчої частини й уроку загалом. У зв'язку з цим рекомендується використовувати поточний метод (наступна вправа пояснюється в процесі виконання попередньої) або напівзлитий метод (виконання вправи починається одночасно з поясненням і показом її викладачем), що значно скорочує паузи між вправами.

У підготовчій частині слід поєднувати вправи без предметів та з предметами, наприклад, із гантелями або біля гімнастичної стінки. При цьому потрібно пам'ятати, що фізіологічна крива навантаження має плавно зростати.

У поданому нижче матеріалі здобувач знайде необхідні вправи для розроблення комплексів загальнорозвивальних вправ підготовчої частини уроку.

Вправи без предметів

1. В. п. – о. с.
   1. Хлопок вгорі.
   2. Нахил уперед, хлопок (або стукіт) позаду.
   3. Вирівнятися, хлопок (або стукіт) спереду.
   4. В. п. (вихідне положення).
2. В. п. – руки в сторони.
   1. Хлопок (або стукіт) позаду.
   2. Хлопок (або стукіт) спереду.

3. Руки в сторони, нахил назад.

4. В. п.

3. В. п. – о. с.

1. Нахил назад, руки в сторони.

2–3. Два пружинні нахили вперед, руки вперед.

4. В. п.

4. В. п. – стійка ноги нарізно.

1–3. Три пружинні нахили вперед, руками доторкнутись до підлоги.

4. В. п.

5–7. Три пружинні нахили назад, руками доторкнутись до п’ят.

8. В. п.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони;

1. Нахил вліво, права рука вгору, ліва за спину.

В. п.

3–4. Те саме вправо.

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

1. Прогнутися, руки вгору-назовні.

2–3. Два пружинні нахили вперед, руками доторкнутись до лівого носка.

4. В. п.

5–8. Те саме до правої ноги.

7. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнути руки в сторони.

1. Поворот тулуба ліворуч, руки догори-назовні.

2. В. п.

3. Нахил назад, руки на пояс.

4. В. п.

5–8. Те саме праворуч.

8. В. п. – руки за голову.

1. Поворот тулуба праворуч, руки догори-назовні.

2. В. п.

3–4. Те саме ліворуч.

9. В. п. – вузька стійка, руки перед груддю.

1. Поворот тулуба ліворуч, руки в сторони долонями вгору.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

10. В. п. – широка стійка, руки в сторони.

1. Нахил назад із поворотом тулуба ліворуч, лівою рукою доторкнутись до правої п’ятки.

2. В. п.

3–4. Те саме з поворотом вправо.

11. В. п. – стійка на колінах, руки в сторони.

1. Сід ліворуч, дугою до низу руки праворуч.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

12. В. п. – стійка на колінах, руки на спину.

1. Нахил вперед, із поворотом торкнутись підлоги правим плечем.

2. В. п.

3–4. Те саме в інший бік.

13. В. п. – о. с.

1. Праву в сторону на носок, руки до плечей.

2. Нахил вправо, руки догори.

3. Випрямитися, руки до плечей.

4. В. п.

14. В. п. – о. с.

1. Праву назад на носок, руки за голову, прогнутись.

2. В. п.

3–4. Те саме з лівої.

15. В. п. – стійки ноги нарізно, руки за голову в «замок».

1. Праву на носок, руки догори в «замок».

2–3. Два пружинні нахили праворуч.

4. В. п.

5–8. Те саме ліворуч.

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

1–3. Зігнути ліву, руки догори та три пружинні нахили ліворуч.

4. В. п.

5–8. Те саме праворуч.

17. В. п. – руки в сторони.

1. Мах лівою, руками торкнутися носка.

2. В. п.

3–4. Те саме з правою.

18. В. п. – руки догори.

1. Мах правою, хлопок під ногою.

2. Приставити праву, хлопок вгорі.

3–4. Те саме з лівою.

19. В. п. – о. с.

1. Мах праву в сторону, руки догори, хлопок .

2. В. п.

3–4. Те саме з лівою.

20. В. п. – о. с.

1. Мах правою в сторону, руки в сторони.

2. Випад правою, руки догори.

3. Приставити ліву напівприсід, руки на колінах.

4. В. п.

5–8. Те саме ліворуч.

21. В. п. – о. с.

1. Мах праву в сторону, руки в сторони.

2. Випад праворуч, нахил ліворуч, лівою рукою доторкнутись до лівої гомілки.

3. Поштовхом правої приставити праву, руки догори, хлопок

4. В. п.

5–8. Те саме ліворуч.

22. В. п. – упор присівши.

1. Випрямитись мах правою назад, дугами вперед руки догори.

2. В. п.

3 – 4. Те саме з лівою.

23. В. п. – руки вперед у «замок», кисті назовні.

1. Присід, руки на груди.

2. Нахил, долонями доторкнутись до підлоги («замок» не розкривати).

3. Присід, руки на груди.

4. В. п.

24. В. п. – о. с.

1. Руки до плечей.

2. Напівприсід, руки догори-назовні.

3. Руки до плечей.

4. В. п.

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

1. Присід, руки вперед.

2. В. п.

3. Присід, руки догори.

4. В. п.

26. В. п. – упор присів.

1. Випрямитись мах правою назад, руки в сторони.

2. В. п.

3–4. Те саме з лівої.

5–7. Нахил з захватом.

8. В. п.

27. В. п. – руки за голову.

1. Присід, праву руку догори, ліву в сторону.

2. В. п.

3–4. Те саме, змінивши положення рук.

28. В. п. – упор присівши на лівій, праву в сторону на носок.

1–4. На кожний рахунок поштовхом зміна положення ніг.

29. В. п. – упор сидячи на передпліччях.

1. Зігнути ноги.

2. Упор сидячи зігнувшись.

3. Зігнути ноги.

4. В. п.

30. В. п. – випад правою, руки на правому коліні.

1–3. Три пружинні рухи.

4. Стрибком зміна положення ніг.

31. В. п. – руки в сторони.

1–4. Чотири кроки галопом вліво.

5–8. Чотири стрибки на лівій із поворотом ліворуч.

9–16. Те саме праворуч.

32. В. п. – сід кутом.

1–2. Мах правою вперед, покласти ногу праворуч на підлогу.

3–4. В. п.

5–8. Те саме з лівою.

33. В. п. – руки на пояс.

1 – 3. Три стрибки на двох.

4. Стрибком поворот кругом.

34. В. п. – руки на пояс.

1–4. Чотири стрибки на лівій.

5–8. Чотири стрибки на правій.

35. В. п. – руки в сторони.

1. Стрибком стійка ноги нарізно, руки донизу, хлопок о стегно.

2. Стрибком в. п.

3. Стрибком стійка ноги нарізно, хлопок вгорі.

4. Стрибком в. п.

36. В. п. – руки на пояс.

1. Підскок на лівій, праву назад – у бік на носок.

2. Підскок на лівій, праву вперед – у бік на п’ятку.

3 – 4. Два стрибки на двох.

5 – 8. Те саме з правої.

37. В. п. – руки за спину.

1. Стрибком стійка ноги нарізно, руки вперед.

2. Стрибком о. с., руки в сторони.

3–4. Два стрибки на двох, хлопок о стегно.

5. Стрибком стійка ноги нарізно, руки догори.

6. Стрибком стійка перехресно правою, руки в сторони.

7. Стрибком стійка ноги нарізно, руки на пояс.

8. Стрибком в. п.

Вправи в шерензі та колоні

1. В. п. – стійка в шерензі, руки з’єднати внизу.

1–2. Ліву назад на носок, руки догори-назовні, прогнутись.

3–4. В. п.

2. В. п. – те саме.

1. Нахил вперед прогнувшись, руки догори-назовні.

2. Нахил вперед-донизу, руки назад.

3. Нахил вперед прогнувшись, руки вперед-назовні.

4. В. п.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, в колоні по одному, руки на плечі тому, хто стоїть попереду.

1. Нахил вліво, права вгору.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

4. В. п. – те саме.

1. Помах лівою в сторону.

2. В. п.

3–4 те саме вправо.

5. В. п. – стійка в шерензі, руки на плечі тому, хто стоїть поруч.

1–2. Нахил назад.

3–4. В. п.

5–7. Три пружинні нахили вперед, натискаючи на плечі.

8. В. п.

6. В. п. – лежачи на спині, руки з’єднати внизу.

1–2. Стійка на лопатках.

3–4. Доторкнутись ногами підлоги за головою.

5–6. Стійка на лопатках.

7–8. В. п.

7. В. п. – стійка в шерензі, хват знизу.

1. Упор присівши.

2. Упор стоячи зігнувшись.

3. Упор присівши.

4. В. п.

8. В. п. – те саме.

1–4. Рівновага на правій, руки догори-назовні.

5–8. В. п.

9–16. Те саме на лівій.

9. В. п. – те саме.

1. Упор присівши.

2. Встаючи, помах правою назад, руки догори-назовні.

3. Упор присівши.

4. В. п.

10. В. п. – стійка на правому коліні, ліву ногу попереду тримає партнер.

1–16. Стрибки на правій з переміщенням вперед.

17–32. Те саме на лівій.

11. В. п. – стійка в колоні, руки на плечі тому, хто стоїть попереду.

1–3. Три стрибки на двох ліворуч.

4. Стрибки на місці, поворот кругом у в. п.

5–8. Те саме праворуч.

Вправи з гімнастичною палицею

1. В. п. – палицю вперед хватом правої знизу.

   1–2. Вкручування.

   3–4. Викручування.

2. В. п. – палицю догори.

   1–3. Три відведення: рук ривками назад.

   4. В. п.

3. В. п. – палицю донизу-позаду.

   1–3. Три відведення рук ривками назад.

   4. В. п.

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

   1. Стійка на носках, палицю догори.

   2. Опускаючись на п’ятки, викрутом палицю назад.

   3. Стійка на носках, викрутом палицю догори.

   4. В. п.

5. В. п. – палицю вертикально вперед, нижній кінець опирається на підлогу, права рука в сторону.

   1. Перемахування правою через палицю.

   2. В. п. змінив положення рук.

   3–4. Те саме з лівою.

6. В. п. – палицю донизу хватом за кінці.

   1. Праву назад на носок, палицю догори.

   2. В. п.

   3–4. Те саме з лівою.

7. В. п. – нахил вперед, опираючись на палицю.

   1–3. Три пружинні нахили вперед.

   4. В. п.

8. В. п. – сід, палицю до грудей.

1–3. Три пружинні нахили, палицю догори.

4. В. п.

9. В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вперед.

1. Поворот тулуба ліворуч.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

10. В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вперед.

1. Палицю до лівого плеча.

2–3. Два пружинні повороти тулуба ліворуч.

4. В. п.

5–8. Те саме праворуч.

11. В. п. – стійка ноги нарізно, палицю на плечі хватом за кінці.

1. Нахил вперед прогнувшись.

2. Поворот тулуба ліворуч.

3. Поворот тулуба праворуч.

4. В. п.

12. В. п. – стійка, опираючись на палицю, яка вертикально стоїть.

1–3. Поворот переступанням ліворуч на 360°, не відриваючи палицю від підлоги.

4. В. п.

5–8. Те саме в інший бік.

13. В. п. – лежачи на животі, палицю назад-донизу.

1–2. Зачепити палицю носком лівої ноги, прогнутись.

3–4. В. п.

5–8. Те саме з правої ноги.

14. В. п. – лежачи на животі, палицю за голову.

1–3. Прогнутись, палицю догори.

4. В. п.

15. В. п. – палицю донизу – позаду хватом за кінці.

1. Нахил вперед, палицю під колінні суглоби.

2. Присід, палицю зажати під колінами, руки в сторони.

3. Хват за кінці, нахил вперед.

4. В. п.

16. В. п. стійка на колінах, палицю догори.

1. Нахил назад із поворотом тулуба ліворуч, лівим кінцем палиці доторкнутись до підлоги біля правого носка.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

17 В. п. – стійка ноги нарізно, палицю догори.

1–3. Три пружинні нахили ліворуч.

4. В. п.

5–8 Те саме праворуч.

18. В. п. – палицю внизу.

1. Випад лівою, палицю догори.

2. Поштовхом в. п.

3. Випад правою, палицю вперед.

4. Поштовхом в. п.

19. В. п. – палицю на плечі.

1. Праву в бік на носок, палицю догори.

2–3. Два пружинні нахили праворуч.

4. В. п.

5–8. Те сам ліворуч.

20. В. п. – палицю на поперек хватом зверху.

1–2. Крок лівою назад, нахил назад.

3–4. В. п.

21. В. п. – сід, палицю за голову хватом за кінці.

1. Поворот тулуба праворуч, палицю догори.

2. В. п.

3–4 Те саме ліворуч.

22. В. п. – нахил у вузькій стійці, палиця догори.

1 – 3. Колові рухи тулуба ліворуч.

4. В. п.

5–8. Те саме праворуч.

23. В. п. – лежачи на спині, палицю вперед.

1. Сісти, палицю догори.

2–3. Нахил вперед, зачепитись палицею за стопи.

4. В. п.

24. В. п. – сісти спиною один до одного, палиця вгорі хватом за обидва кінці.

1–2. Перший – нахил вперед; другий – нахил назад.

3–4. В. п.

5–6. Другий – нахил вперед; перший – нахил назад.

7–8. В. п.

25. В. п. – вузька стійка спиною один до одного, палицю вгорі хватом за кінці.

1. Випад правою прогнутись, дивитись назад.

2. В. п.

3–4. Те саме з лівою.

26. В. п. – перший – лежачи, палиця на груди; другий – стоячи, зігнувшись, хват за кінці палиці.

1–2. Другий, випрямляючись, піднімає першого.

3–4. Перший опускає другого у в. п.

Вправи з обручем

1. В. п. – широка стійка, обруч фронтально вгорі, вузьким хватом.

1–2. Випад вліво, нахил вправо, дивитись на обруч.

3–4. В. п.

5–8. Те саме в іншу сторону.

2. В. п. – стійка, обруч фронтально на підлозі, хват знизу.

1. Ліву в бік на носок, обруч догори.

2. Нахил ліворуч.

3. Випрямитись.

4. В. п.

3. В. п. – те саме.

1. Стійка на носках, обруч ліворуч.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

4. В. п. – вузька стійка, обруч горизонтально вперед вузьким хватом.

1. Руки в сторони, обруч горизонтально в правій.

2. Руки назад, передати обруч в праву.

3. Руки в сторони, обруч горизонтально в лівій.

4. В. п.

5. В. п. – стійка, обруч угорі.

1. Лицьове коло обруча ліворуч, ліву в сторону на носок.

2–3. Два пружинні нахили ліворуч.

4. В. п.

6. В. п. – вузька стійка, обруч горизонтально вгорі.

1–2. Присід на носках, обруч донизу, положити на підлогу.

3–4. В. п.

7. В. п. – стійка на носках перехресно правій, обруч горизонтально вгорі хватом знизу.

1–4. Присівши, поворот ліворуч кругом, обруч донизу.

5–8. Випрямляючись, поворот праворуч кругом, обруч догори.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч горизонтально вперед.

1. Поворот тулуба праворуч, обруч праворуч-назад, дивитись вправо.

2. В. п.

3–4. Те саме ліворуч.

9. В. п. – лежачи на животі, обруч на спині, хватом знизу.

1–2. Прогнутись, обруч назад.

3–4. В. п.

10. В. п. – лежачи на спині, обруч фронтально вгорі, вузьким хватом.

1–2. Сісти кутом, помістити ноги в обруч.

3–4. Лягти.

5–6. Сісти кутом, обруч догори фронтально.

7 – 8. В. п.

11. В. п. – стійка на носках, обруч фронтально вузьким хватом на рівні грудей.

1. Опускаючи край обруча, стрибок в нього.

2. Стрибком в. п.

3–4. Те саме.

12. В. п. – те саме.

1–4. На кожний рахунок стрибки з обертанням обруча назад.

13. В. п. – стійка на носках, руки в сторони, обруч горизонтально в правій.

1–2. Опускаючи обруч вертикально, почергово з правої стрибнути в нього, обруч донизу.

3–4. Опускаючи правий край обруча, почергово, починаючи з правої, вистрибнути з нього, руки в сторони, обруч горизонтально в лівій.

14. В. п. – стійка на носках, обруч вертикально вгорі вузьким хватом.

1–2. Обруч вперед-донизу, почергово з правої застрибнути в нього.

3–4. В. п.

15. В. п. – вузька стійка, обруч фронтально на правій хватом знизу.

1–4. На кожний рахунок обертання обруча вправо.

5–8. Те саме вліво.

Вправи з гантелями

1. В. п. – вузька стійка, гантелі вниз.

1. Гантелі в сторони.
2. Гантелі догори.
3. Гантелі в сторони.
4. В. п.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вниз.

1–2. Гантелі до плечей.

3–4. В. п.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.

1. Гантелі до плечей.
2. Гантелі вперед.
3. Гантелі в сторони.
4. В. п.

4. В. п. – гантелі вниз.

1. Випад правою, гантелі в сторони.
2. В. п.
3. Випад лівою, гантелі вгорі.
4. В. п.

5. В. п. – гантелі вгорі.

1. Випад вліво, гантелі вперед.
2. В. п.

3–4. Те саме вправо.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вниз.

1. Гантелі догори.
2. Нахил вперед.
3. Гантелі в сторони.
4. В. п.

7. В. п. – Гантелі вниз.

1. Кроком правої назад, стійка на правому коліні, гантелі до плечей.
2. Гантелі догори, прогнутись.
3. Встати, праву назад на носок, гантелі до плечей.
4. Приставляючи праву, в. п.

5–8. Те саме з лівою.

8. В. п. – сісти, гантелі за голову.

1. Нахил вперед, гантелі догори.
2. В. п.

3. Нахил вперед, гантелі в сторони.

4. В. п.

9. В. п. – лежачи на животі, гантелі вгорі.

1–2. Прогнутись, гантелі за голову.

3–4. В. п.

10. В. п. – лежачи на животі, гантелі вгорі.

1–3. Прогнутись.

4. В. п.

11. В. п. – стійка на колінах, гантелі вниз.

1. Ліву в сторону на носок, гантелі догори, нахил ліворуч.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

12. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вгорі.

1–3. Три пружинні нахили ліворуч.

4. В. п.

5–8. Те саме праворуч.

13. В. п. – широка стійка, гантелі вниз.

1. Поворот тулуба праворуч, гантелі в сторони.

2. В. п.

3–4. Те саме ліворуч.

14. В. п. – сісти, ноги схрещені, гантелі за голову.

1–2. Поворот тулуба ліворуч, гантелі в сторони.

3–4. В. п.

5–8. Те саме праворуч.

15. В. п. – сісти, гантелі вниз.

1. Гантелі вперед.

2. Гантелі в сторони.

3. Гантелі догори.

4–5. Нахил вперед.

6–7. Випрямитись.

8. В. п.

Вправи зі скакалкою

1. В. п. – скакалку вчетверо назад.

   1. Крок лівою назад, скакалку догори.

   2. Приставити праву, скакалку вперед.

   3. Крок лівою вперед, скакалку догори.

   4. Приставити правую, в. п.

2. В. п. – скакалку вчетверо вниз.

   1–2. Крок лівою через скакалку.

   3–4. Крок правою через скакалку.

   5–8. Те саме назад.

3. В. п. – скакалку вдвічі на плечах.

   1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку догори.

   2. В. п.

   3–4. Те саме праворуч.

4. В. п. – стійка ноги нарізно на середині скакалки.

   1. Присід на всій стопі, руки вперед.

   2. Розгинання ніг, нахил вперед, руки назад.

   3. Присід, руки вперед.

   4. В. п.

5. В. п. – скакалку вдвічі назад.

   1. Помах лівою, викручуванням скакалку вперед.

   2. В. п.

   3–4. Те саме з правою.

6. В. п. – скакалку вдвічі вниз.

   1. Помах лівою, викручуванням скакалку назад.

   2. В. п.

   3–4. Те саме з правою.

7. В. п. – скакалку назад.

1–4. Підскок з обертанням скакалки вперед на кожний рахунок.

8. В. п. – скакалку вниз.

1–4. Підскоки з обертанням скакалки назад на кожний рахунок.

9. В. п. – скакалку назад.

1–4. Підскоки з подвійним обертанням скакалки вперед на кожний рахунок.

10. В. п. – скакалку вниз.

1–4. Підскоки з обертанням скакалки назад на кожний рахунок.

5–8. Підскоки з подвійним обертанням скакалки назад на кожний рахунок.

11. В. п. – скакалку вчетверо на плечі.

1. Ліву в сторону на носок, скакалку догори.

2–3. Два пружинні нахили ліворуч.

4. В. п.

5–8. Те саме праворуч.

12. В. п. – те саме.

1–2. Ліву назад, скакалку догори.

3–4. Нахил, прогнутись в рівновагу, скакалку вперед-догори.

5–6. Випрямитись, ліву назад, скакалку догори.

7–8. В. п.

9–16. Те саме з правою.

13. В. п. – сісти, скакалку вчетверо назад.

1. Викрутом скакалку догори.

2–3. Два пружинні нахили вперед.

4. В. п.

14. В. п. – те саме.

1–2. Зігнути ноги, викрутом вперед скакалку на стопи.

3–4. Сісти кутом, натягнути скакалку.

5–6. Сісти, зігнувши ноги, скакалку догори.

7–8. В. п.

15. В. п. – сісти, скакалку вчетверо.

1. Сісти, ноги нарізно, скакалку догори.

2–3. Два пружинні нахили вперед.

4. В. п.

Вправи з набивним м'ячем

1. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч за голову.

1. М'яч догори.

2. Лицьове коло ліворуч, ліву на носок.

3. Нахил ліворуч.

4. В. п.

5–8. Те саме в іншу сторону.

2. В. п. – стійка ноги нарізно м'яч вгорі.

1. Нахил вперед, покласти м'яч позаду.

2. Випрямитись, руки в сторони.

3. Нахил вперед, взяти м'яч.

4. В. п.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.

1. Ліву назад на носок, м'яч догори, прогнутись.

2. В. п.

3–4. Те саме з правої.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.

1. Нахил вперед, м'яч догори.

2. М'яч за голову.

3. М'яч догори.

4. В. п.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, м'яч вперед.

1. Випрямитись, м'яч догори.

2. Прогинаючись, м'яч за голову.

3. Випрямитись, присід, м'яч вперед.

4. В. п.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, м’яч вгору.

1–4. Обертання тулуба ліворуч.

5–8. Те саме праворуч.

7. В. п. – стійка руки в сторони, м’яч в правій.

1. Дугою донизу-назад кидок м’яча з-за спини з напівприсіданням.

2. Випрямитись, зловити м’яч в ліву руку.

3–4. Те саме з лівої руки.

8. В. п. – м’яч вгорі.

1. Випад лівою, нахил вперед, доторкнутись м’ячем до підлоги.

2. В. п.

3–4. Те саме з правої.

9. В. п. – м’яч за голову.

1. Мах лівою в сторону, м’яч догори.

2. Випад ліворуч, м’яч вперед.

3. Поштовхом лівою стійка на правій, ліва в сторону, м’яч догори.

4. В. п.

5–8. Те саме праворуч.

10. В. п. – м’яч перед грудьми.

1. М’яч вперед, помахом лівої доторкнутись до м’яча.

2. В. п.

3–4. Те саме з правої.

11. В. п. – лежачи на животі, м’яч вгорі.

1–3. Прогнутись, м’яч за голову.

4. В. п.

12. В. п. – сісти, руки на пояс, м’яч за спиною (торкається спини).

1–2. Нахил назад, опираючись на м’яч, руки догори.

3–4. В. п.

13. В. п. – стійка на колінах, м’яч на груди.

1–2. Нахил назад, м’яч догори, доторкнутись м’ячем підлоги.

3–4. В. п.

14. В. п. – сісти, м’яч затиснутий стопами.

1–2. Сісти кутом.

3–4. В. п.

15. В. п. – сісти, руки в сторони, м’яч зліва.

1. Сісти кутом, перекотити м’яч праворуч.

2. Сісти, руки догори, м’яч праворуч.

3. Сісти, перекотити м’яч ліворуч.

4. В. п.

16. В. п. – лежачи на спині, м’яч вгорі.

1–2. Ноги та м’яч вперед, захватити м’яч в стопи.

3–4. Лягти, м’яч між стопами.

5–6. Ноги та руки вперед, взяти м’яч руками.

7–8. В. п.

17. В. п. – те саме.

1–2. Сісти, зігнувши ноги, м’яч вперед.

3–4. Сісти кутом, м’яч догори.

5–6. Сісти, зігнувши ноги, м’яч вперед.

7–8. В. п.

18. В. п. – лежачи на спині, м’яч вгорі.

1–2. Сісти.

3–4. Нахил вперед, м’яч покласти на гомілковостопні суглоби.

5. Випрямитись, руки в сторони.

6. Нахил вперед, взяти м’яч.

7–8. В. п.

19. В. п. – лежачи на спині, м’яч затиснути стопами.

1–2. Підняти ноги, торкаючись м’ячем до підлоги за головою.

3–4. В. п.

20. В. п. – м’яч вниз.

1. Підкинути м’яч догори – підскок.

2. Приземлитись, зловити м’яч.

3. Присісти, м’яч вперед.

4. В. п.

21. В. п. – м’яч вниз.

1. Підкинути м’яч догори, хлопок позаду.

2. Зловити м’яч.

3. Підкинути м’яч догори, хлопок попереду.

4. Зловити м’яч.

22. В. п. – м’яч вниз.

1. Підкинути м’яч догори – стрибок з поворотом на 360˚ (ліворуч).

2. Зловити м’яч.

3–4. Те саме в іншу сторону.

23. В. п. – м’яч на підлозі тримається стопами, руки на поясі.

1. Стрибком, згинаючи ноги вперед, підкинути м’яч догори.

2. Зловити м’яч двома руками.

3. Нахил вперед, покласти м’яч.

4. В. п.

Вправи в парах із набивним м’ячем

1. В. п. – стійка ноги нарізно, м’яч у першого на грудях.

1. Перший кидає м’яч другому; другий ловить м’яч.

2. Другий кидає м’яч першому; перший ловить м’яч.

2. В. п. – стійка обличчям один до одного, м’ячі вниз.

1. М’яч за голову.

2. Підкинути м’яч партнеру.

3. Зловити м’яч.

4. В. п.

3. В. п. – сісти на п’ятках обличчям один до одного, м’яч на колінах у першого.

1. Перший випрямляється в стійку на колінах, кидає м’яч другому; другий ловить м’яч.

2. В. п.

3–4. Те саме з кидком м’яча другого.

4. В. п. – перший – стоячи спиною до другого, м’яч знизу у першого.

1. Перший, піднімаючи руки нагору, кидає м’яч другому, другий ловить м’яч.

2. Перший і другий поворот кругом.

3–4. Те саме з кидком другого.

5. В. п. – стійка ноги нарізно перший спиною до другого, м’яч знизу у першого.

1. Перший – м’яч догори; другий – руки догори.

2. Перший – нахил вперед, прокинути м’яч під ногами другому; другий – зловити м’яч.

3. Перший – випрямитись; другий – стійка ноги нарізно, м’яч донизу.

4. Обидва – стрибком поворот кругом.

5–8. Те саме з кидком м’яча другим.

6. В. п. – стійка обличчям один до одного, м’яч позаду знизу у першого.

1. Перший, нахиляючись, кидає м’яч другому, другий ловить м’яч.

2. Перший – випрямитись; другий – м’яч за спину.

3–4. Те саме з кидком м’яча другим.

7. В. п. – лежачи на спині ногами один до одного, руки вгорі, м’яч у першого.

1–2. Сісти, перший кидає м’яч, другий ловить.

3–4. В. п., м’яч у другого.

5–8. Те саме з кидком м’яча другим.

8. В. п. – стійка обличчям один до одного, м’яч знизу у першого.

1–2. Обидва – два стрибки.

3. Перший – стрибок, зігнувши ноги, кинути м’яч другому; другий – стрибок, зігнувши ноги, зловити м’яч.

4. В. п., м’яч у другого.

5–8. Те саме з кидком м’яча другим.

9. В. п. – сісти ноги нарізно обличчям один до одного, м’яч у першого.

1. Перший кидає м’яч; другий ловить.

2. Те саме з кидком другого.

10. В. п. – перший – лежачи на спині, м’яч на грудях; другий – сісти, ноги нарізно, руки за голову.

1. Перший – сісти, кинути м’яч другому; другий ловить м’яч.

2. Перший – сісти, ноги нарізно, руки за голову; другий – лежачи, м’яч на груди.

3–4. Те саме з кидком м’яча другим.

Вправи з гімнастичною лавою

У більшості вправ учні розташовуються у шаховому порядку з двох сторін від лави. Другі номери всі рухи виконують з іншої ноги та в інший бік відносно перших номерів.

1. В. п. – о. с. обличчям до лави.

   1–2. Крок лівою на лаву, праву назад, руки догори.

   3–4. В. п.

   5–8. Те саме з правої.

2. В. п. – о. с. обличчям до лави, руки за голову.

   1. Крок правою на лаву.

   2. Крок лівою на лаву.

   3. Крок правою вперед (на підлогу).

   4. Крок лівою вперед (на підлогу).

   5–8. Те саме за рухом назад.

2. В. п. – о. с. лівим боком до лави.

   1. Крок лівою на лаву, руки догори.

   2. Крок правою на лаву, руки вперед.

   3. Крок лівою ліворуч (на підлогу), руки в сторони.

   4. Приставити праву, руки донизу.

   5–8. Те саме праворуч.

4. В. п. – о. с. лівим боком до лави, руки на пояс.

   1. Крок лівою на лаву (ногу випрямити).

   2. Крок правою на підлогу.

5. В. п. – о. с. обличчям до лави на крок від неї.

   1. Випад лівою на лаву, руки в сторони.

   2. Поштовхом в. п.

   3. Випад правою на лаву, руки догори.

   4. Поштовхом в. п.

6. В. п. – о. с. обличчям до лави.

   1. Стрибком до лави.

   2. Стрибком в. п.

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

1. Стрибком через лаву.

2. Стрибком в. п.

8. В. п. – стійка обличчям до лави, руки на пояс.

1. Стрибком через лаву.

2. Стрибком поворот кругом.

3. Стрибком через лаву.

4. Стрибком поворот кругом.

9. В. п. – стійка лівим боком до лави, руки на пояс.

1–4. На кожний рахунок стрибки через лаву, згинаючи ноги назад (або вперед) з просуванням вперед.

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

1–2. Ліву на лаву, два нахили ліворуч, руки за голову.

3. В. п.

4. Стрибком поворот кругом.

5–8. Те саме з іншої ноги.

11. В. п. – о. с. подовжньо на лаві.

1. Упор присівши, хват за ближчий край лави.

2. Упор стоячи зігнувшись.

3. Упор присів.

4. В. п.

12. В. п. – стійка подовжньо на лаві, руки за голову.

1–3. Три пружинні нахили вперед-донизу.

4. В. п.

13. В. п. – упор присів зліва від лави, хват за край.

1–2. Поштовхом упор присівши поперек праворуч від лави.

3–4. Поштовхом в. п.

14. В. п. – те саме.

1. Поштовхом двома упор присівши праворуч.

2. Перехоплюючи лаву попереду, поштовхом двома, упор присівши зліва.

15. В. п. – о. с. обличчям до лави.

1. Упор присівши, руки на лаву.

2. Поштовхом двома упор лежачи.

3. Упор присівши.

4. В. п.

16. В. п. – упор лежачи на лаві.

1–2. Упор лежачи на зігнутих руках.

3–4. В. п.

17. В. п. – упор лежачи, ноги на лаві, руки на підлозі.

1–2. Упор лежачи на зігнутих руках.

3–4. В. п.

18. В. п. – упор лежачи, ноги на лаві.

1–2. Упор лежачи на зігнутих, ліву назад.

3–4. В. п.

5–8. Те саме праву назад.

19. В. п. – упор лежачи позаду подовжньо на лаві.

1–2. Зігнути руки.

3–4. В. п.

20. В. п. – упор лежачи, ноги на лаві.

1–2. Поворот ліворуч кругом в упор лежачи позаду.

3–4. Поворот праворуч у в. п.

5–8. Те саме в інший бік.

21. В. п. – сісти подовжньо, хват за передній край.

1–2. Сісти кутом.

3–4. В. п.

22. В. п. – сісти ноги нарізно, руки за голову.

1. Нахил до лівої, руки догори.

2. В. п.

3–4. Те саме до правої.

23. В. п. – сісти ноги нарізно, руки на пояс.

1. Сісти кутом, руки в сторони.

2. В. п.

3. Сісти кутом, руки догори.

4. В. п.

24. В. п. – сісти подовжньо, хват за передній край.

1. Сісти кутом.

2. В. п.

3. Нахил вперед.

4. В. п.

25. В. п. – сісти, хват за далекий край лави.

1–2. Упор лежачи позаду, праву попереду.

3–4. В. п.

5–8. Те саме ліву вперед.

26. В. п. – сісти на підлогу, зігнувши руки в упорі позаду на лаві.

1. Упор лежачи позаду, ліву вперед.

2. В. п.

3–4. Те саме, піднімаючи праву.

27. В. п. – упор сидячи позаду поперек, ноги праворуч.

1. Перемах лівою через того, хто сидить попереду, у сід ноги нарізно.

2. Перемах правою ліворуч.

3–4. Те саме в інший бік.

28. В. п. – упор сидячи позаду, хват за ближній край.

1–2. Нахил назад, не відриваючи ніг від підлоги.

3 – 4. В. п.

5 – 6. Нахил вперед, руки вперед.

7 – 8. В. п.

29. В. п. – сісти, хват за далекий край лави.

1–2. Упор лежачи позаду.

3–4. В. п.

30. В. п. – сісти, хват за далекий край лави.

1. Упор лежачи позаду.

2. Зігнути ноги, не опускаючи тазостегновий суглоб.

3. Упор лежачи позаду.

4. В. п.

31. В. п. – сісти на підлогу, ноги на лаві.

1–2. Упор лежачи позаду.

3–4. В. п.

5–6. Нахил вперед, руки за голову.

7–8. В. п.

32. В. п. – упор лежачи подовжньо на лаві, ноги в руках партнера.

1–2. Почергово переставленням рук упор лежачи на підлозі.

3–4. Те саме у в. п.

33. В. п. – те саме.

1. Зігнути руки.

2. В. п.

34. В. п. – перший – сісти ноги нарізно на лаві, руки за голову; другий – стійка за спиною партнера, руки в сторони.

1–3. Перший – три пружинні нахили вперед; другий натискає на спину партнера.

4. В. п.

35. В. п. – перший – сісти ноги нарізно на лаві; другий тримає партнера за гомілки.

1–2. Перший – нахил назад, торкаючись підлоги головою.

3–4. В. п.

36. В. п. – перший – лежачи на животі на лаві, руки за голову, другий тримає партнера за гомілки.

1. Перший – прогнутись із поворотом праворуч.

2. Перший – в. п.

3–4. Те саме ліворуч.

37. В. п. – сісти подовжньо, ноги в руках партнера.

1–2. Нахил назад, руки догори.

3–4. В. п.

38. В. п. – сісти подовжньо, руки вгорі; партнер зі сторони спини захоплює за кисті рук.

1–2. Прогинаючись, встати.

3–4. В. п.

39. В. п. – стійка ноги нарізно в колоні по одному, лаву вгору, хватом за краї.

1–2. Зігнути руки.

3–4. В. п.

40. В. п. – стійка в колоні по одному, лава на голові, хват за краї.

1–2. Присід, лаву догори.

3–4. В. п.

41. В. п. – стійка в колоні по одному, лаву вгору.

1. Стрибком стійка ноги нарізно.

2. В. п.

42. В. п. – стійка ноги нарізно в колоні по одному зліва.

1–2. Нахиляючись праворуч, хват правою за ближчий край, лівою за далекий край.

3–4. Випрямитись, лаву догори.

5–6. Нахилитись ліворуч, лаву на підлогу.

7–8. В. п.

43. В. п. – о. с. обличчям до лави.

1. Нахил вперед, хват за ближчий край.

2. Випрямитись, лаву вперед.

3. Нахил вперед, лаву на підлогу.

4. В. п.

44. В. п. – о. с. обличчям до лави.

1. Хват лави за далекий край.

2. Лаву догори, прогнутись.

3. Лаву опустити.

4. В. п.

Вправи біля гімнастичної стінки

Усі вправи повторюються в обидва боки, з обох ніг.

1. В. п. – стійка ноги нарізно на відстані кроку, хват назовні.

   1–3. Три пружинні нахили вперед.

   4. В. п.

2. В. п. – стійка правим боком, хват правою на рівні поясу.

   1–2. Нахил праворуч, ліву руку догори, праву випрямити.

   3–4. В. п.

3. В. п. – вузька стійка на першій рейці, хват на рівні грудей.

   1. Нахил назад, прогинаючись з поворотом ліворуч, ліву руку в сторону-назад, дивитись ліворуч-назад.

   2. В. п.

   3–4. Те саме праворуч.

4. В. п. – стійка на другій рейці, хват на рівні грудей.

   1. Вис стоячи прогнувшись.

   2. Випрямитись, перехват на одну рейку нижче.

   3–4. Те саме.

5. В. п. – стійка на лівій, права на п’ятій рейці, руки в сторони.

   1–3. Три пружинні нахили до правої, руки догори.

   4. В. п.

   5–7. Три пружинні нахили до лівої, руки догори.

   8. В. п.

6. В. п. – стійка правим боком до стіни, ліву руку на пояс.

   1. Помах лівою вперед – в сторону.

   2. В. п.

   3–4. Те саме.

7. В. п. – те саме.

1. Праву вперед на носок.

2. Помах лівою вперед – в сторону.

3. Ліву вперед на носок.

4. В. п.

5. Ліву в сторону на носок.

6. Помах лівою в сторону.

7. Ліву в сторону на носок.

8. В. п.

8. В. п. – стійка на відстані кроку, хват на рівні плечей.

1. Помах лівою назад.

2. В. п.

3–4. Те саме правою.

9. В. п. – нахил прогнувшись на відстані 2 кроків, хват на рівні поясу.

1. Помах лівою назад, згинаючи в кінці маху.

2. В. п.

3. Те саме правою.

10. В. п. – широка стійка на третій рейці хват на рівні поясу.

1–3. Три пружинні покачування у висі стоячи зігнувшись.

4. В. п.

11. В. п. – вис присівши.

1. Вис стоячи зігнувшись.

2. В. п.

3–4. Те саме.

12. В. п. – вузька стійка на п’ятій рейці, хват на рівні поясу.

1. Присід на правій, ліву назад.

2. В. п.

3–4. Те саме.

13. В. п. – вис на верхній рейці спиною до стінки.

1. Зігнути ноги.

2. Кут.

3. Зігнути ноги.

4. В. п.

14. В. п. – те саме.

1. Вис кутом.

2. Вис кутом ноги нарізно.

3. Вис кутом.

4. В. п.

15. В. п. – те саме обличчям до стінки.

1. Помах ногами ліворуч.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

16. В. п. – те саме.

1–3. Прогнутись (тримати).

4. В. п.

17. В. п. – сісти спиною до стіни, хват зверху.

1. Кут.

2. Ноги нарізно.

3. Кут.

4. В. п.

18. В. п. – сісти, зігнувши ноги нарізно, спиною до стінки, хват зверху (на рівні плечей).

1–4. Зігнутись «міст».

5–8. В. п.

19. В. п. – упор лежачи, ноги на третій рейці.

1. Зігнути руки.

2. В. п.

3–4. Те саме.

20. В. п. – стійка зігнувшись спиною впритул до стіни, хват на рівні тазостегнових суглобів.

1–4. Піднімаючи ноги назад, вис прогнувшись.

5–8. Опускаючи ноги, вис стоячи зігнувшись позаду.

21. В. п. – стійка правим боком, хватом правою за третю, лівою – за восьму рейку.

1. Поштовхом двох, горизонтальний упор.

3–4. Тримати.

5–8. В. п.

22. В. п. – стійка на лівій, права на третій рейці, хват на рівні плечей.

1–4. На кожний рахунок стрибком зміна положення ніг.

23. В. п. – стійка, хват на рівні грудей.

1–3. Три підскоки.

4. Стрибок прогнувшись, згибаючи ноги.

24. В. п. – перший – стійка на відстані кроку, хват на рівні грудей; другий – сісти на плечах партнера, хват на рівні поясу.

1–2. Перший – присід.

3–4. В. п.

25. В. п. – те саме.

1. Перший – піднятись на носки.

2–3. Перший – тримати.

4. В. п.

Вправи в парах

1. В. п. – вузька стійка обличчям один до одного, руки на плечі партнеру.

1–3. Три пружинні нахили вперед.

4. В. п.

2. В. п. – вузька стійка спиною один до одного на відстані кроку, руки в сторони, з'єднанні.

1. Нахил до лівої сторони залу.
2. В. п.
3. Нахил до правої сторони залу.
4. В. п.

3. В. п. – стійка боком один до одного, ближчі руки з’єднанні знизу, дальні вгорі.

1–2. Випад в сторони, нахил всередину, руки догори.

3–4. В. п.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнувшись, руки на плечі один на одного зігнувшись.

1. Поворот тулуба до лівої сторони.

2. В. п.

3–4. Те саме до правої сторони.

5. В. п. – перший – стійка ноги нарізно зігнувшись, руки за голову; другий – стійка, взяти першого за ліктьові суглоби.

1–2. Другий, опускаючи ліву і піднімаючи праву руку, повертає першого праворуч.

3–4. Другий, опускаючи праву та піднімаючи ліву руку, повертає першого у в. п.

5–8. Те саме ліворуч.

6. В. п. – перший – сід на п’ятках, руки назад «в замок»; другий – стійка позаду, підтримує руки першого.

1–3. Другий – три пружинні відведення рук першого назад.

4. В. п.

7. В. п. – стійка спиною один до одного, руки вгорі «в замок».

1–2. Перший – нахил вперед; другий розслаблено лежить на спині першого.

3–4. В. п.

5–6. Другий – нахил вперед; перший розслаблено лежить на спині другого.

7–8. В. п.

8. В. п. – стійка спиною один до одного, руки вгору «в замок».

1. Випад правою.

2. В. п.

3–4. Те саме з лівою.

9. В. п. – стійка спиною один до одного впритул, руки в сторони, з’єднанні.

1. Поворот тулуба з супротивом ліворуч.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

10. В. п. – перший – упор лежачи; другий – тримає першого за гомілковостопний суглоб.

1–4. Перший – ходьба вперед (назад) на руках на кожний рахунок.

11. В. п. – перший – упор лежачи; другий – стійка, хват першого за гомілковостопний суглоб.

1–4. Відштовхуючись руками, просування вперед на кожний рахунок.

5–8. Те саме назад.

9–12. Те саме праворуч.

13–16. Те саме ліворуч.

12. В. п. – стійка обличчям один до одного на відстані 0,5–0,6 м, руки з’єднанні.

1–2. Перший – дугами назовні руки догори, долаючи опір партнера.

3–4. Перший – дугами назовні руки вниз, долаючи опір партнера.

5–8. Те саме другий.

13. В. п. – стійка спиною один до одного, руки з’єднанні.

1–2. Перший – дугами назовні руки догори, долаючи опір партнера.

3–4. Перший – дугами назовні руки вниз, долаючи опір партнера.

5–8. Те саме другий.

14. В. п. – перший – упор лежачи; другий тримає першого за гомілковостопні суглоби.

1–2. Перший згинає руки.

3–4. В. п.

15. В. п. – Перший – лежачи на спині, руки вперед; другий – упор лежачи прямим хватом у руках першого.

1. Другий – зігнути руки.

2. В. п.

3–4. Те саме перший.

16. В. п. – перший – лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони; другий – упор стоячи на колінах, руки на ліктьових суглобах першого.

1. Перший – ноги ліворуч до торкання підлоги.

2. В. п.

3–4. Те саме праворуч.

17. В. п. – лежачи на спині, головою один до одного, ноги вперед, руки вгорі – в сторони, з'єднанні.

1–2. Ноги праворуч на підлогу.

3–4. В. п.

5–8. Те саме ліворуч.

18. В. п. – перший – лежачи на спині, руки за голову; другий упор присівши, руки на гомілковостопних суглобах першого.

1–2. Перший – сід, руки за голову.

3–4. В. п.

19. В. п. – перший – лежачи на животі, руки за голову; другий – упор присівши, руки на гомілковостопних суглобах першого.

1–2. Перший – прогнутись.

3–4. В. п.

20. В. п. – перший – стійка на колінах руки за голову; другий – упор стоячи на колінах, руки на ступнях першого.

1–2. Перший – нахил вперед.

3–4. В. п.

21. В. п. – перший – лежачи на спині, руки вгорі; другий упор присіви, взяти першого за кисті.

1–2. Другий – встати, піднімаючи першого.

3–4. В. п.

22. В. п. – стійка обличчям один до одного, руки на плечі.

1–2. Присід на правій, ліву вперед – в сторону.

3–4. В. п.

5–8. Те саме на лівій.

23. В. п. – вузька стійка спиною один до одного, захват ліктями.

1. Присід.

2. В. п.

3–4. Те саме.

24. В. п. – перший – лежачи на спині, ноги вперед – знизу; другий – упор лежачи, спираючись на стопи першого.

1–2. Перший – зігнути ноги.

3–4. В. п.

25. В. п. – стійка в потилицю один до одного, перший руки на пояс; другий – на плечі першого.

1–4. Перший – стрибок вгору; другий – тиском рук чинить опір.

26. В. п. – другий на спині першого, хват за плечі; перший підтримує другого за ноги.

1–4. Перший – підскоки на кожний рахунок, або

1–4. Ходьба, або

1–4. Біг.

27. В. п. – стійка обличчям один до одного, руки на плечі.

1–3. Три стрибки на двох.

4. Стрибком помінятися місцями.

5–8. В інший бік.

28. В. п. – присід, взявшись за руки.

1. Підскоком присід на лівій, праву в сторону.

2. Підскоком в. п.

3–4. Те саме лівою.

29. В. п. – те саме.

1–4. Підскоками змінити положення місць за годинниковою стрілкою.

5–8. Те саме в інший бік.

5.4 Інструкції з техніки безпеки на заняттях із фізичної культури і спорту

На сучасному етапі розвитку суспільства постає потреба інтенсивного розвитку фізичного виховання для підвищення рівня фізичної витривалості, здоров'я та захисних функцій організму. Разом із розвитком фізичного виховання виникає потреба у створенні безпечного середовища під час виконання фізичних вправ, тому є потреба створення універсальних технік безпеки, тим самим забезпечуючи найкращі умови для фізичного розвитку людини. Оскільки фізичні вправи можуть призводити до травматизму, на техніку безпеки під час проведення занять із фізичного виховання потрібно звертати увагу в першу чергу.

Правила безпеки поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять із фізичної культури та спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки). Заняття з фізичної культури та спорту у навчальних закладах проводяться відповідно до програми з фізичної культури, затвердженої МОН України. Уроки, заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки вчителями фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію. Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд і проведення занять із фізкультури і спорту під час прийому навчального закладу до нового навчального року дає комісія, створена відповідно до рішення виконкому райради. Переобладнання спортивних споруд і встановлення додаткового обладнання дозволяється тільки за узгодженням із представниками райради, районного управління освіти, пожежного нагляду та районної санепідемстанції.

Загальні вимоги до безпеки:

1. Для занять із фізкультури та спорту допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я. Ви-

сновок про стан здоров'я медперсонал доводить до відома вчителя фізкультури або особи, яка проводить заняття з фізкультури та спорту. На підставі цих даних учні розподіляються для занять фізкультурою на основну, підготовчу та спеціальну групи.

2. Під час проведення занять із фізкультури та спорту як на уроках, так і в позаурочний час учні навчальних закладів користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) і спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу й спортивного взуття не дозволяється.

3. У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої долікарської допомоги у разі травм і пошкоджень.

4. Під час проведення спортивних змагань у навчальному закладі забезпечувати медичне обслуговування.

5. Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2,8 $м^2$ на одного учня. Заповнювати зал понад встановлену норму не дозволяється.

6. Покриття підлоги спортивного залу має бути пружним, без щілин і заструпів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

7. Рубильники електромережі мають бути встановлені поза спортзалом. На всіх розетках мають бути зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні заглушки.

8. Температура в роздягальнях для дітей має бути не нижче за 18–20 °С; у спортивних залах – не нижче за 15 °С, у душових – 25 °С.

9. У спортивному залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі. Забороняється забивати наглухо і заха-

ращувати двері запасних виходів із спортзалу. У кожному спортзалі має бути не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

Вимоги безпеки перед початком занять:

1. Роздягальні спортзалів мають бути відкриті за 10 хв до занять. Черговий класу приймає роздягальню і відповідає за чистоту і порядок у ній. У роздягальні не штовхатися, усі речі розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю учнів.

2. Учні 1–3-х класів роздягаються у своїх класах і в спортзал заводяться вчителем фізкультури.

3. Вхід учнів у спортзал до початку занять забороняється.

Вимоги безпеки під час проведення занять:

• суворо дотримуватись вимог техніки безпеки на уроках фізкультури;

• проводити заняття у спортзалі разом з учителем чи його заступником;

• учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране;

• взуття має бути з гумовою підошвою;

• у місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати;

• не виконувати вправи на приладах без страхування;

• не стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання учнем вправ;

• при виконанні вправ поточним методом слідувати з інтервалом;

• при виконанні стрибків приземлення має бути м'яким із поступовим присіданням;

• не виконувати вправи, маючи вологі долоні.

• після занять потрібно мити руки з милом;

• бути уважним при виконанні вправ, переходах від приладу до приладу;

• перед виконанням вправ на приладах перевірити закручення гвинтів;

• спортивна форма завжди має бути чистою;

• взуття має відповідати розміру учня;

• при поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях у серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново звертатись до викладача.

Не дозволяється:

• Заходити до спортивного залу без спортивною взуття.

• Вживати жувальну гумку на уроці.

• Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники.

• Штовхати у спину учня, який біжить попереду.

• Підсідати під гравця, який вистрибує.

• Робити підніжки, чіплятися за форму.

• Переносити важкі прилади без дозволу вчителя.

• Змінювати висоту приладів без дозволу вчителя.

• Переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя.

Під час занять з гімнастики:

• Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплень мають бути надійно закручені.

• Робоча поверхня перекладини, брусів має бути гладенькою. Пластини для скріплення гаків розтяжок мають бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень із пологою.

• Гімнастичні мати мають впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.

• Гімнастичний місток має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню та забезпечити безпеку під час відштовхування та виконання вправ.

До занять гімнастикою допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж із техніки безпеки.

Можливість отримання травм під час виконання вправ:

• на несправних приладах;

• без належної страховки;

• без застосування гімнастичних матів;

• на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями.

Вимоги безпеки до початку занять:

• спортивне взуття має бути з неслизькою підошвою;

• протерти жердину перекладини сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;

• перевірити надійність кріплення перекладини, коня і козла, стопорних гвинтів на брусах;

• у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати. Поверхня матів має бути рівною.

Під час проведення занять:

• не виконувати вправ на приладах без дозволу вчителя або його помічника, а також без страховки;

• враховувати інструкції щодо приземлення під час виконання стрибків через прилади;

• не стояти близько до учня, який виконує вправу на приладі;

• не виконувати вправи з вологими долонями;

• під час виконання вправ поточним методом слідкувати за оптимальністю інтервалів між учнями (з метою запобігання зіткнень).

Дії у разі непередбачених обставин:

• у разі появи в учня больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях і поганого самопочуття припинити заняття і сповістити про це викладача;

• у разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття і вивести учнів із залу, сповістити про пожежу адміністрацію і відповідальні органи, а самому вчителю безпосередньо почати ліквідацію пожежі;

• якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

Вимоги безпеки після закінчення занять:

• прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання;

• протерти жердину сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;

• ретельно вимити руки й обличчя з милом.

Під час занять з легкої атлетики:

• бігові доріжки мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка має продовжуватись не менше як на 15–20 м за лінію фінішу;

• ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20–40 см. Пісок має бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;

• метання спортивних приладів має проводитися з дотриманням мір безпеки, які унеможливлюють попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менше 60 м.

До занять допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

Можливе отримання травм під час занять:

• падіння на слизькому ґрунті або твердому покритті;

• знаходження учня в зоні метання у момент кидка;

• виконання вправ без розминки.

Вимоги безпеки до початку занять:

• одягнути спортивний костюм і взуття;

• ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі, перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;

• протерти ганчіркою прилади для метання.

Під час занять враховують, що:

• бігова доріжка має продовжуватись не менше як на 15–20 м за лінію фінішу;

• можливі зіткнення команд, пов'язані з несподіваною зупинкою учнів;

• стрибки не слід виконувати на вологому, слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибку;

• у зоні метання не повинно бути учнів під час виконання кидка;

• обов'язковим є подання команди на право виконати метання приладу;

• не треба стояти з правого боку від учня, який виконує метання;

• підбирати прилади із зони метання без дозволу вчителя забороняється;

• передавати прилади для метання кидком забороняється;

• не залишати на місцях занять граблі та лопати;

• перед метанням подивитися, чи немає людей у напрямку кидка.

Дії у разі непередбачених обставин:

• у разі поганого самопочуття учень повинен припинити заняття;

• якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

5.4.1 Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ

Під час занять фізичними вправами слід додержуватися правил техніки безпеки. Велике значення має підготовка місць занять, наявність підготовленого справного спортивного обладнання й інвентарю. Спортивні майданчики для занять фізичними вправами і рухливими іграми повинні

бути розташовані на відстані не менше 10 м від навчальних корпусів та інших приміщень. Покриття майданчиків повинно бути рівним, без камінців та інших предметів.

Особливі вимоги до обладнання спортивних залів. Підлога залу повинна бути рівною, пофарбованою, що дозволяє швидко проводити вологе прибирання. На початку занять підлога повинна бути не тільки чиста, але й суха. На вологій поверхні можна посковзнутися, особливо в спортивних і рухливих іграх, при бігу і стрибках.

Для того щоб не було травматизму, треба займатися у взутті на гумовій підошві. Взуття на шкіряній підошві слизьке навіть на сухій поверхні.

Спортивне обладнання і снаряди повинні бути не пошкоджені і відповідати гігієнічним вимогам. При виконанні фізичних вправ інвентар повинен знаходитися в закріпленому положенні. Коло гімнастичних снарядів та під ними обов'язково треба покласти гімнастичні мати. Під час падіння або зіскоків вони запобігають різним пошкодженням.

Під час бігу на короткі дистанції не можна перебігати на сусідню доріжку, це може привести до зіткнення учнів. Усі бігові змагання проводять при руху в одному напрямку.

У стрибках треба чітко дотримуватися черги виконання.

Особливої обережності потребує метання. Не можна знаходитися в місцях приземлення м'яча, гранати. Категорично забороняється на усіх заняттях порушувати дисципліну, виконувати вправи без дозволу вчителя.

Гімнастика

Бути уважним і обережним при виконанні фізичних вправ разом із товаришами. Наприклад, не можна розгойдуватись вгорі на перекладині, якщо вправу в підтягуванні виконують разом 3–4 учні.

Не можна стояти на доріжці розбігу і місцях приземлення під час опорних стрибків.

Не починати складних вправ без розминки.

При зіскоках зі снарядів (коня, козла, колоди, гімнастичної драбини) приземлятися треба на обидві ноги.

Спускатися з канату треба повільно, по черзі перехоплюючи руками й тримаючи ногами.

Акробатичні вправи і вправи на снарядах можна починати тільки після дозволу або команди вчителя.

Бути обережним при виконанні вправ із гімнастичною палицею.

Легка атлетика

Бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці.

У бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, у кросі ділянки нерівної місцевості (камінці, дерева, які лежать, кущі) долати з підвищеною увагою.

Перш ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як положенні гімнастичні мати на місці приземлення. Якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику, потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі). Будь-який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення.

Метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав вчитель. Не можна метати м'ячі та гранати в той час, коли учні збирають їх.

Лижна підготовка

Одяг не повинний стримувати рухи, повинний бути легким, але досить теплим, щоб захищати від вітру. При переході через проїжджу частину треба обов'язково знімати лижі.

Якщо товариш на колії, не наступайте на його лижі. Треба попросити звільнити колію і перегнати його.

При стрибках з гір не виставляйте палиці перед собою, при падінні можна наколотися на них.

Не брати зі старту велику швидкість, а перед стартом зробити розминку.

Кросова підготовка

Не слід бігти з прискоренням, розподіляти сили потрібно рівномірно.

З дерев, які лежать, з круч треба робити зіскок на обидві ноги і м’яко приземлятися. Місце, де є бите скло, ржавий дріт, слід обходити.

Ковзани

На ковзанці рухатися тільки проти годинникової стрілки. Якщо втрачаєте рівновагу, падати треба тільки на бік, не виставляючи руки вперед, голову треба нахилити вперед, підборіддя на груди. Не залишайте сміття на льоду ковзанки. Не можна сідати на сніг.

Баскетбол

Грати можна тільки в гумовому взутті. Під час гри не рухати гравців, не штовхатися з ними при пересуванні. Не кричати під час гри. Не можна сидіти під баскетбольним щитом. Не виставляйте вперед великі пальці рук під час ловіння м'яча.

Техніка безпеки на заняттях фізичним вихованням забезпечує можливість використання різного роду занять із фізичної культури, унеможливлюючи отримання травм фізичного та психічного характеру. За допомогою техніки безпеки можна повноцінно займатися фізичними вправами та гармонійно розвивати свою особистість. Знання техніки безпеки може навіть зберегти життя людині, а іноді й захистити від каліцтва.

Захист в нашому житті є основою розвитку, оскільки саме ним ми забезпечуємо формування нашої особистості й особистості наших дітей. За правилами техніки безпеки потрібно слідкувати завжди, оскільки один неправильний крок може зіпсувати багаторічні фізичні тренування та призвести до непередбачуваних наслідків.

Додаток А

Індивідуальний план
ознайомчої практики студента групи ФКС____
факультету Інтегрованих технологій і обладнання
_____

який (яка) проходив (ла) практику у ДЮСШ № ____

_____

з _____ по _____ 20___ р.

Методист
_____

Тренер фізичної культури
_____

Краматорськ 20___

Рисунок А.1 – Титульний аркуш ІП

Додаток Б

Індивідуальний план роботи студента-практиканта
з 18.03.19 по 30.03.19

	Зміст роботи	Дата виконання	Відмітка про виконання
	Перший тиждень (18.03.19 – 22.03.19)		
1	Участь у настановній конференції кафедри фізичного виховання ДДМА	12.03	Виконано
2	Знайомство з ДЮСШ, адміністрацією і колективом тренерів-викладачів фізичної культури, матеріальною базою, робочою документацією	18.03	
3	Тестування рухової підготовленості учнів секції	19.03, 21.03	
4	Перегляд і обговорення занять із фізичної культури, проведених тренерами спортивної школи	Протягом тижня	
5	Допомога у проведенні занять фізичного виховання в секції	Протягом тижня	
6	Ведення щоденника педагогічних спостережень	Протягом тижня	
7	Збір бригади та планування роботи на наступний тиждень	22.03	
8	Ознайомлення з діяльністю і робочою документацією спортивної організації спортивної школи.	Протягом тижня	
	Другий тиждень (25.03.19 – 30.03.19)		
9	Перегляд і обговорення занять фізичної культури проведених тренерами-викладачами	Протягом тижня	
10	Проведення підготовчої частини заняття фізичного виховання у закріпленій групі	25.03, 27.03	
11	Допомога у проведенні занять з обраної секції	Протягом тижня	
12	Робота з науково-методичною літературою	Протягом тижня	
13	Ведення щоденника педагогічних спостережень	Протягом тижня	
14	Підготовка звіту про проходження практики.	Протягом тижня	
15	Здача документації	29.03	
16	Участь у підсумковій конференції	30.03	

Додаток В

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України
29 березня 2012 року № 384
(у редакції наказу Міністерства освіти і науки України
від 05 червня 2013 року № 683)

Форма № Н-6.03

Донбаська державна машинобудівна академія
(повне найменування вищого навчального закладу)

ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ

Виробнича педагогічна практика
(вид і назва практики)
студент Ткачук Андрій Костянтинович
(прізвище, ім'я, по батькові)
Інститут, факультет, відділення ДДМА

Кафедра, циклова комісія фізичного виховання і спорту

Освітньо-кваліфікаційний рівень перший бакалаврський

Напрям підготовки практичний

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(назва)
2 курс, група ФКС-23-1

Студент_____
(прізвище, ім'я, по батькові)

прибув на підприємство, в організацію, установу.

Печатка
підприємства, організації, установи „04" квітня 2025 року

_____ _____
(підпис) (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи)

Вибув з підприємства, організації, установи.

Печатка
підприємства, організації, установи "14" червня 2025 року

_____ _____
(підпис) (посада, прізвище та ініціали відповідальної особи)

Рисунок В.1 – Титульний аркуш щоденника практики

Календарний графік проходження практики

№ з/п	Назви робіт	Тижні проходження практики					Відмітки про виконання
		1/2	3/4	5/6	7/8	9	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Участь в настановній конференції кафедри фізичного виховання ДДМА.	+					Виконано
2	Складання і затвердження індивідуального плану на період практики	+					Виконано
3	Річний навчальний план та план-графік розподілу матеріалу на навчальний рік	+					Виконано
4	Графічний календарний план	+					Виконано
5	Тематичний план з розділу програми для 9-Б класу		+				Виконано
5	Ведення щоденника студента-практиканта	+	+	+	+	+	Виконано
6	Збір групи та планування роботи на наступний місяць		+		+		Виконано
7	Написання конспектів уроків для 9 класу			+			Виконано
8	Календарний план спортивно-масової роботи школи на навчальний рік			+			Виконано
9	Складання сценарію спортивного свята на базі ЗОШ ««Малі Олімпійські ігри»				+		Виконано
10	Робота з науково-методичною літературою	+	+	+	+	+	Виконано
11	Підготовка звіту про проходження практики.				+		Виконано
12	Здача документації					+	Виконано

Керівники практики:
від вищого навчального закладу _____ _____
(підпис) (прізвище та ініціали)
від підприємства, організації, установи _____ _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочі записи під час практики

04.04.2025 – брав участь у настановній конференції кафедри фізичного виховання ДДМА

07.04 – 11.04. – склав і затвердив Індивідуальний плану на період педагогічної практики

14.04.25 – Річний навчальний план, варіативний модуль, план-графік протягом навчального року серед 9-х класів у ЗОШ

15.04 – 17.04.25 підготовка Графічного календарного плану

21.04. – 24.04.25 розроблення Тематичного плану з розділу програми для 9-х класів

30.04.2025 – збір групи та планування роботи на наступний місяць

01.05 – 15.05.25 – написання конспектів уроків для 9-Б класу

16.05.25 – склав Календарний план спортивно-масової роботи школи на навчальний рік

19.05. – 21.05.25 – розроблення сценарію спортивного свята на базі ЗОШ «Малі Олімпійські ігри»

30.05.2025 – збір групи, обговорення підсумків роботи.

Протягом всього періоду практики відбувалась робота з науково-методичною літературою та документальними матеріалами

01.06. – 10.06.2025 Підготовка звіту про проходження практики

11.06.2025 – Здача документації

14.06.2025 – Участь у підсумковій конференції

Відгук й оцінка роботи студента на практиці

_____

(назва підприємства, організації, установи)

Керівник практики від підприємства, організації, установи

_____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Печатка

«____» _____ 20 __ року

Відгук осіб, які перевіряли проходження практики

Висновок керівника практики від вищого навчального закладу про проходження практики

Дата складання заліку „____”_____20____року
Оцінка:
за національною шкалою_____
(літерами)
кількість балів _____
(цифрами і літерами)
Керівник практики від вищого навчального закладу
_____ _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Додаток Г

Титульний аркуш Протоколу тестування

«Затверджую»

*Методист*_____

Оцінка _____

Протокол

Тестування рухової підготовленості учнів

_____*група ДЮСШ №* ____ *м. Краматорськ*

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Тренер _____

Студент _____

Рухові тести:

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи впродовж 1 хвилини.
3. Нахил тулуба з положення сидячи (см).
4. Човниковий біг 4 × 9 м.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Згинання і розгинання рук у висі.
7. Вис на зігнутих руках.

Рисунок Г.1

Таблиця Г.1 – Батарея тестів для оцінювання рухової підготовленості учнів 7-А класу ЗОШ

№	ПІБ	Дата народження	Результати тестів, №						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Бочай Тетяна О.	02.08.2011	171	36	17	13,2	15	1/2	0
2	Батура Крістіна М.	01.03.2011	160	31	19	13,0	14	0	0
3	Бойченко Юлія В.	27.04.2011	172	29	21	12,3	21	2	12
4	Гулик Олексій П.	14.05.2011	187	35	12	12,0	17	3	6
5	Макаров Максим С.	15.12.2010	185	34	15	12,5	23	4	7
6	Стеценко Артем А.	04.06.2011	183	37	7	11,9	25	7	15
7	Шаповалов Ілля О.	07.08.2010	200	41	15	11,1	34	12	35
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Додаток Д

Схема оцінювання заняття з фізичної культури

ДЮСШ №_____ Група_____

Тренера-викладача _____
Розділ програми _____
Завдання _____
_____
Обладнання_____

№	Частини заняття	Рівні		
		Високий	Достатній	Задовільний
1.	Гігієнічні умови спортивного залу			
2.	Одяг учнів і викладача			
3.	Організація учнів			
4.	Ознайомлення учнів із завданнями			
5.	Повідомлення про техніку безпеки на занятті			
6.	Раціональне шикування учнів до проведення вправ			
7.	Підготовка організму учнів до вирішення завдань заняття			
	Основна частина			
8.	Виконання основних завдань (пояснення теорії, техніки виконання вправ, можливих помилок, показ вправ)			
9.	Володіння викладачем технікою виконання вправ програмного матеріалу			
10.	Доступність інформації			
11.	Організація й активізація самостійної та творчої діяльності учнів			
12.	Емоційний стан групи			
13.	Володіння групою			
14.	Індивідуалізація навчання			
	Заключна частина			
15.	Використання вправ до відновлення стану			
16.	Підведення підсумків заняття			
17.	Своєчасне закінчення заняття			
18.	Організований вихід учнів зі спортзалу			

Дата_____

Підпис _____ ПІБ_____

Додаток Е

Титульний аркуш звітної документації ознайомчої практики

Звітна документація
з ознайомчої практики студента групи ФКС____
факультету Інтегрованих технологій і обладнання
_____
_____
який (яка) проходив (ла) практику у ДЮСШ № _____

_____

з _____ по _____ 20___ р.

Методист
_____

Тренер фізичної культури
_____

Краматорськ 20___

Рисунок Е.1

Додаток Ж

Звітна документація
з педагогічної практики студента групи ФКС_____
факультету Інтегрованих технологій і обладнання
_____
_____
який (яка) проходив (ла) практику у ЗОШ № _____

_____

з_____по_____20___р.

Методист
_____

Вчитель фізичної культури
_____

Краматорськ 20___

Рисунок Ж.1 – Титульний аркуш Звітна документація

Додаток И

Індивідуальний план
виробничої (педагогічної) практики студента групи ФКС
факультету Інтегрованих технологій і обладнання
кафедри фізичного виховання і спорту
_____
який (яка) проходив (ла) практику у ЗОШ № _____

_____

з _____ по _____ 20___р.

Методист
_____

Вчитель фізичної
культури
_____

Краматорськ 20___

Рисунок И.1 – Титульний аркуш індивідуальний план

Додаток К

Індивідуальний план роботи
студента-практиканта з 16.03.20__ р. – 28.03.20__ р.

	Зміст роботи	Дата виконання	Відмітка про виконання
	Перший тиждень (16.03.2020 – 21.03.2020)		
1	Участь в настановній конференції кафедри фізичного виховання ДДМА.	11.03	Виконано
2	Знайомство зі школою, адміністрацією і колективом вчителів фізичної культури, матеріальною базою, шкільною документацією.	16.03	
3	Зустріч з класним керівником (бесіда, ознайомлення з виховною роботою класу на II семестр)	16.03	
4	Складання і затвердження планів роботи і тематичного плану.	17.03	
5	Перегляд і обговорення уроків фізичної культури, проведених вчителями школи.	Протягом тижня	
6	Допомога у проведенні уроків фізкультури в класах.	Протягом тижня	
7	Написання конспектів уроків для закріпленого класу.	Протягом тижня	
8	Ведення щоденника педагогічних спостережень.	Протягом тижня	
9	Тестування рухової підготовленості учнів.	16.03-20.03.20	
10	Збір бригади та планування роботи на наступний тиждень.	21.03	
	Другий тиждень (23.03.2020 – 28.03.2020)		
11	Перегляд і обговорення занять фізичної культури проведених вчителем школи .	Протягом тижня	
12	Проведення уроків фізкультури у закріпленому класі.	Протягом тижня	
13	Допомога у проведенні уроків фізкультури в класах.	Протягом тижня	
14	Робота з науково-методичною літературою.	Протягом тижня	
15	Ведення щоденника педагогічних спостережень.	Протягом тижня	
16	Збір бригади, обговорення підсумків роботи.	27.03.20	
17	Підготовка звіту про проходження практики.	Протягом тижня	
18	Здача документації.	30.03.20	
19	Участь у підсумковій конференції.	31.03.20	

Практикант _____

Додаток Л

Приклад змісту річного плану

Таблиця Л.1

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
1	2
Теоретико-методичні знання	
Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.	Учень, учениця: *поясню є* значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; *називає* форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; *характеризує* відродження Олімпійських ігор сучасності, засоби та методи розвитку сили, гнучкості, ознаки перевтоми; *володіє* методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; *дотримується* правил техніки безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;
Загальна фізична підготовка	
Стройові прийоми; шикування та перешикування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами – м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами – 1 кг, у парах); вправи для формування постави;	*виконує* організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості.
вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;	
вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями зі зміною напряму; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на рівновагу; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4 × 9 м; рухливі ігри;	
вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400 метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4–4,5 м/с; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;	
вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах;	
вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.	

Продовження таблиці Л.1

1	2
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.	*виконує* прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;
Техніко-тактична підготовка	
Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м'яча. Гра в захисті: протидія атакуючим прийомам суперника.	*виконує* різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; *застосовує* чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри.

Додаток М

Приклад змісту варіативного модуля

Модуль баскетбол 7-й клас або 3-й рік навчання (баскетбол)
(варіативна частина програми)

Таблиця М.1

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Українській баскетбол на сучасному етапі; методика виховання витривалості; самоконтроль на заняттях баскетболом.	Учень, учениця: *характеризує* стан українського баскетболу на сучасному етапі; *називає* провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; *пояснює* засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику виховання витривалості; *наводить правила* самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; *дотримується* правил безпеки під час занять баскетболом;
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри й естафети.	ця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;
Техніко-тактична підготовка	
Чергування різних способів пересувань, ведень, передач і кидків м'яча. Гра в захисті: протидія атакувальним прийомам суперника.	в и к о н у є різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; з а с т о с о в у є чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях із партнерами під час гри.

Додаток Н

План-графік розподілу навчального матеріалу на 2020/2021 навчальний рік для учнів 7-х класів ЗОШ№ 4 (із розрахунку на 105 уроків)
студента практиканта Скоробогатова О. В.

№	Навчальний матеріал	Кіль кість годин	Номери уроків																																		
			I чверть																					II чверть														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1.	Теор.мет.завд.																																				
2.	Легка атлетика	21	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
3.	Волейбол	27																						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Баскетбол	27																																			
5.	Футбол	30																																			
6.	Разом	105																																			

	II чверть															III чверть																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
1.																																						
2.																																						
3.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																							
4.																+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.																																						
6.																																						

	III чверть			IV чверть																																			
	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105						
1.																																							
2.																																							
3.																																							
4.	+	+	+																																				
5.				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.																																							

Додаток П
Приклад тематичного плану

«Затверджую»
Методист_____
Оцінка_____

Тематичний план-графік
зі спортивних ігор для учнів 7-х класів на 2020–2021 навчальний рік (три години):
кількість годин 27 (баскетбол –25, контрольні – 2)

Орієнтовні навчальні нормативи

Таблиця П.2

Зміст навчального матеріалу	Стать	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5 випробувань)	хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
	дівчата		1	2	3
Шість штрафних кидків	хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
	дівчата		1	2	3

Таблиця П.2

№	Зміст навчального матеріалу	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
1	Теоретико-методичні знання																											
	Український баскетбол на сучасному етапі		+																									
	Методика виховання витривалості			+																								
	Самоконтроль на заняттях баскетболом				+																							
2	ЗФП																											
	стройові прийоми;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	шикування та перешикування;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ходьба;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
	біг;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
	стрибки;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
	ЗРВ: на місці					+	+	+	+					+	+	+	+											
	в русі;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в парах;	+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	вправи для формування постави	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	СФП																											
	прискорення з місця 5, 10, 15, 20 м різних стартових положень;							+	+	+	+	+																
	човниковий біг 4×9 м;												+	+	+	+	+											
	серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги зі діставанням високих предметів;												+	+	+	+	+											
	вправи з набивними м'ячами;	+	+	+																								
	вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу у кистей рук;				+	+	+										+	+	+	+	+	+						
	рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками			+			+			+			+			+											

Продовження таблиці П.2

№	Зміст навчального матеріалу	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
4	Техніко-тактична підготовка																											
	Техніка нападу:																											
	Пересування: чергування способів пересування під час активної проти дії захисників	П	П	У	У																							
	Передачі і ловіння м'яча: передач м'яча двома руками зверху та знизу					П	П	П	У	У																		
	Кидки м'яча:																											
	кидок однією рукою зверху			Н	П	У	У																					
	кидок однією рукою в русі та стрибку							Н	П	П	У	У	К														К	К
	штрафний кидок									П	П	П	У	У	К												К	К
	Ведення м'яча:																											
	чергування різних способів ведення								П	П	У	У																
	Техніка захисту:																											
	Заволодіння м'ячем:																											
	накривання і вибивання м'яча	Н	П	П	У																							
	Тактика нападу:																											
	Групові дії:																											
	взаємодії в трійках «вісімкою»					Н	П	П	У																			
	заслон		П	П	У																							
	Командні дії:																											
	Організація позиційного нападу і швидкого прориву													П	П	У	У											
	Тактика захисту:																											
	Індивідуальні дії без м'яча:																											
	ухилення з під заслону	Н	П	П	У																							
	Групові дії:																											
	Організація підстрахування під час переходу нападника під щит														Н	П	П	П	У	У	У	У	У	У	У	У		
	Навчальна гра				+	+			+	+		+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Додаток Р
Зразок розгорнутого конспекту уроку

Титульний аркуш

«Затверджую»
Методист _____
Оцінка _____

План-конспект уроку № 53
з фізичної культури для учнів 7-А класу ЗОШ № 5 м. Краматорська
студента-практиканта ІІ курсу групи ФКС-19-1
кафедри фізичного виховання і спорту ДДМА
Овчаренка Олександра Івановича

Завдання уроку:
1. Вивчити взаємодію гравців у трійках «вісімкою».
2. Повторити передачу м’яча двома руками від грудей на місці.
3. Удосконалити кидок м’яча однією рукою зверху.
4. Розвивати силу.

Місце проведення: спортивний зал школи.
Кількість учнів: 26 чол.
Дата проведення: 27.03.20.

Інвентар: баскетбольні м’ячі.

Таблиця Р.1

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв.)	Шикування, повідомлення задач уроку	1’	Фронтальний спосіб організації учнів
	1. ЗФП		
	Стройові вправи (повороти на місці)	1’	За командою вчителя
	Ходьба:		
	на носках;	20 м	Руки вгору
	на п’ятках;	20 м	Руки за голову
	на зовнішній та внутрішній стороні стопи;	20 м	Руки на поясі
	перекатом з п’ятки на носок	20 м	Руки працюють вільно
	Звичайний біг	200 м	Дотримуватись дистанції
	Бігові вправи:		
	приставним кроком правим та лівим боком;	30 м	Руки на поясі
	спиною вперед;	30 м	Дивитися через праве плече
	схресним кроком правим та лівим боком;	20 м	Руки в сторони
	з підніманням стегна;	-//-	Руки працюють як при звичайному бігу
	з захльостуванням гомілки;	-//-	Гострим коліном вперед, стопа на себе
	стрибками;	-//-	
	серійні стрибки з діставанням високих предметів.	-//-	
	Комплекс ЗРВ на місці:		
	В. П. – о. с. 1–2 коло лівою рукою всередину. 3 – стійка на носках, руки в сторони. 4 – В. П. 5–8 – те саме правою рукою.	8	Слідкувати за амплітудою виконання вправи
	В. П. – о. с. 1 – зігнувши ліву ногу у групуванні. 2 – В. П. 3–4 – те саме правою.	8	Звернути увагу на щільність групування
	В. П. – о. с. 1 – крок лівою ногою в сторону, руки в сторони. 2 – нахил ліворуч, руки за голову. 3 – випростатися, руки в сторони. 4 – В. П. 3–4 те саме з поворотом праворуч.	8	Звернути увагу на виконання нахилу ліворуч і праворуч
	В. П. – о. с. 1 – поворот тулуба ліворуч , ліву руку в сторону, долонею вгору, праву – за голову. 2 – В. П. 3–4 – те саме з поворотом праворуч		Слідкувати за амплітудою виконання поворотів
	В. П. – о. с. 1 – упор присівши. 2 – упор стоячи. 3 – упор присівши. 4 – В. П.	8	
	В. П. – о. с. 1–2 – крок лівою ногою назад, нахил назад, руки дугами назад вгору. 3 – приставляючи ліву ногу, нахил вперед, руки вперед. 4 – В. П. 5–8 – те саме кроком правою.	8	
	В. П. – о. с. 1 – руки до плечей. 2 – різнойменний мах лівою, ліву руки в сторону, праву вперед, даленію вниз. 3 – приставити ліву, руки до плечей. 4 – В. П. 5–8 те саме правою.	8	Слідкувати за амплітудою виконання махових рухів
	В. П. – о. с. 1–2 – стрибки на двох ногах. 3 – стрибки поворот ліворуч. 4 – стрибком поворот праворуч.	8	
	Ходьба на місці	1’	

Продовження таблиці Р.1

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (25хв)	2. СФП:		
	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з опором партнера;	2’ – 3’	В парах. Один учень, виконує згинання-розгинання рук, а партнер чинить помірний опір, надавлюючи руками на плечі.
	3. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА		
	Взаємодія гравців у трійках «вісімкою»	8’	Учні в трійках за лицевою лінією майданчика, м’ячі в центральних учнів. За сигналом перша трійка розпочинає рухатися вперед, учень з м’ячем передає його партнеру справа і робить забігання в сторону передачі перетинаючи шлях партнера. Партнер, отримавши м’яч, відповідно робить передачу третьому учаснику наліво і пересувається на його місце і т. д.
	Передача м’яча двома руками під грудей на місці; Передача м’яча зі зміною відстані між партнерами	2–3’ 2–3’	Учні в пара на підставі 4–5 м. один від одного. За сигналом – виконання передач між партнерами. Звернути увагу на виконання колового руху з м’ячем перед грудьми й активне випрямлення рук і розгинання ніг в заключній фазі передачі. Поступово збільшити відстань між партнерами до 6 м.
	Передача м’яча двома руками від грудей з підскоком від підлоги.	2–3’	Те саме, але зусилля при передачі направляти у напрямку вперед-вниз з допомогою активного руху пальців та кистей.
	Кидок м’яча однією рукою зверху. Кидок м’яча з різних відстаней під щита.	3’	Учні розподіляються на групи, кожна група стає в колону по одному біля свого щита. Усі в групах по черзі виконують кидки в кошик. Звернути увагу на активне та узгоджене розгинання ніг з роботою руки в завершальній фазі кидка. За сигналом вчителя збільшується відстань до щита.
	Навчальна гра.	8’	Із застосуванням вивчених техніко-тактичних елементів
Заключна частина (5хв)	Ходьба з відновленням дихання: 1–2 – вдих руки вгору; 3–4 – видих руки вниз.	1’	В колону по одному, дистанція 2 кроки.
	Шикування, підведення підсумків уроку.	3’	Фронтальний спосіб організації учнів
	Домашнє завдання	1’	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи: хл, – 3 × 25 р. дів. – 3 × 15 р.

Вчитель ФК
Лукаш Л. В.Оцінка:

Додаток С
Зразок конспекту уроку (скорочена форма)

План-конспект уроку № 2
з фізичної культури для учнів 8-А класу ЗОШ № 5 м. Краматорськ
студента-практиканта ІІІ курсу групи ФКС-18-1
кафедри фізичного виховання і спорту ДДМА
Овчаренко Олександра Івановича

Завдання:
1. Навчити метанню м'яча на дальність з положення «натягнутий лук» .
2. Повторити стартовий розбіг на коротку відстань (60м).
3. Сприяти розвитку рухових здібностей.

Місце проведення: стадіон
Інвентар: секундомір, свисток, тенісний м'яч.

Таблиця С.1

№ п/п	Зміст	Дозування (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1	*Підготовча частина* Шикування, оголошення задач. Ходьба та її різноманітність. Біг у повільному темпі. Дихальні вправи. ЗРВ на місці.	**12–15'** 1' 2' 24' 8–10'	Контроль ЧСС 60– 80 уд/хв. Відомості про самопочуття. Вправи для усього тіла. Контроль правильного виконання вправ.
2	*Основна частина* **1. Навчити метанню м'яча на дальність з положення «натягнутий лук» .** - імітація кидка з положення «натягнений лук»; - імітація кидка м'яча з положення «натягнений лук»; - в. п. те саме, але виконати метання м'яча на дальність. **2. Повторити стартовий розбіг на коротку відстань (60м)** - біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки; – стрибки з просуванням вперед по черзі на лівій і правій нозі; – біг з прискореннями – біг з низького старту із збереженням оптимального нахилу тулуба. **3. Сприяти розвитку рухових здібностей.** - Рухова гра футбол	20–25' 10' 3–5' 3–5' 10–15' 2 × 15м 2 × 15м 2 × 15м 1 × 15м 1 × 15м 2 × 20 м 5–10' 5'	Спосіб організації учнів фронтальний з в. п. (стоячи лівим боком в напрямку метання, ноги на ширині плечей, стопа назовні) Домогтися правильного виконання вправ. Звернути увагу на В. п. «скорочений старт» та вибігання з поступовим випромінюванням тулуба. Перша відмітка – приблизно на відстані 1,5 стопи від передньої колодки. Швидкість 70–80 % від максимального бігу. Суддівство гри.
3	*Заключна частина.* Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів. Підведення підсумків заняття, домашнє завдання.	**5'** 3' 2'	Вимірювання пульсу ЧСС 60–80 уд / хв. Відзначити кращих на занятті.

Додаток Т

Зразок протоколу тестування рухової підготовленості учнів

Титульний аркуш

«Затверджую»
*Методист*_____
Оцінка _____

Протокол
Тестування рухової підготовленості учнів
_____*класу ЗОШ №* ____ *м. Краматорськ*

Дата проведення _____
Місце проведення _____
Вчитель _____
Студент _____

Рухові тести:

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи впродовж 1 хвилини.
3. Нахил тулуба з положення сидячи (см).
4. Човниковий біг 4 × 9 м.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Згинання і розгинання рук у висі.
7. Вис на зігнутих руках.

Таблиця Т.1 – Батарея тестів для оцінювання рухової підготовленості учнів

№	ПІБ	Дата народження	Результати тестів, №						
			1	2	3	4	5	6	7
1									
2									
3									
4									
5									

Додаток У

Приклад педагогічної характеристики функціональної підготовленості

Педагогічна характеристика функціональної підготовленості учнів _____клас _____ ЗОШ № _____ м. Краматорська

1. Кількість учнів: хлопчиків _____, дівчаток _____
2. Кількість учнів:
• які не виконують програму з фізичної культури _____,
• які мають низький рівень функціональної підготовленості _____.
3. Особливості планування та проведення уроку відповідно до характеристики класу:
• заходи корекції постави
• заходи щодо підвищення функціональної підготовленості учнів

4. Відомості про відхилення у стані здоров'я:

№ з/п	Прізвище, ім'я	Діагноз	Обмеження навантаження на уроці
1			
2			

Методист _____
Студент _____

Додаток Ф

Зразок протоколу хронометражу й пульсометрії уроку з фізичної культури

Титульний аркуш

«Затверджую»

Методист _____

Оцінка _____

Протокол

Хронометражу й пульсометрії уроку з фізичної культури

_____ *класі ЗОШ №* _____ *м. Краматорська*

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Урок проводить вчитель _____

Урок хронометрує _____

Завдання уроку

1. Закріпити техніку виконання перекиду вперед.
2. Повторити лазіння по канату в три прийоми.
3. Сприяти розвитку спритності за допомогою гри «П’ятнашки»

Таблиця Ф.1

Частина уроку	Вид діяльності	Час закінчення дій	Пульс	Виконання	Сприйнятті	Допоміжні дії	Відпочинок	Простоювання
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Підготовча частина, 17’ 00’	Шикування	2’40’’						2’40’’
	Рапорт, чергового, пояснення завдань уроку	4’40’’				1’30’’		
	Стройові вправи	5’30’’	12					
	Ходьба	6’50’’						
	Вправи у русі	8’00’’	11					
	Біг	11’15’’	16					
	Вправи на дихання	11’40’’						
	Перестроювання в колону по три	12’20’’				0’40’’		
	Пояснення першої вправи	12’30’’			0’10’’			
	Виконання вправи	13’00’’	14	0’30’’				
	Пояснення другої вправи	13’10’’			0’10’’			
	Виконання вправи	13’40’’		0’30’’				
	Пояснення третьої вправи	13’50’’			0’10’’			
	Виконання вправи	14’15’’		0’25’’				
	Виконання вправи потоком	16’30’’	16	2’15’’				
	Ходьба на місці	16’50’’		0’20’’				
	Повороти	17’00’’		0’10’’				
	Разом			***11’40’’***	***0’30’’***	***2’10’’***		***2’40’’***
Основна частина, 23’10’ ’	Перестроювання по відділеннях	17’30’’	13			0’30’’		
	Пояснення завдань	18’20’’			0’50’’			
	Стрибок	18’30’’	11	0’10’’				
	Чекання черги	19’20’’					0’50’’	
	Стрибок	19’30’’		0’10’’				
	Пояснення вчителя	19’40’’			0’10’’			
	Чекання черги	20’10’’					0’30’’	
	Стрибок	20’30’’	14	0’20’’				
	Перестроювання	20’50’’				0’20’’		
	Пояснення вчителя	21’05’’			0’15’’			
	Перекиди	21’10’’	15	0’05’’				
	Перестроювання	21’20’’			0’10’’			
	Пояснення вчителя	23’20’’	18	2’00’’				
	Лазіння по канату	23’50’’				0’30’’		
	Пояснення вчителя	24’30’’	15		0’40’’			
	Лазіння по канату	25’00’’		0’30’’				
	Відпочинок	25’50’’					0’50’’	
	Лазіння по канату	26’25’’		0’35’’				
	Пояснення вчителя	26’40’’			0’15’’			
	Лазіння по канату	27’10’’	16	0’30’’				
	Перестроювання	27’50’’				0’40’’		
	Піднімання ніг на гімнастичній лаві	28’15’’		0’25’’				
	Відпочинок	28’35’’					0’20’’	

Продовження таблиці Ф.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Піднімання ніг на гімнастичній стінці	29’00’’	17	0’25’’				
	Відпочинок	29’30’’					0’30’’	
	Піднімання ніг сидячі на підлозі	30’00’’		0’30’’				
	Перестроювання на гру	30’50’’	17			0’50’’		
	Пояснення змісту і умов гри	31’30’’			0’40’’			
	Гра	36’50’’	22	5’00’’				
	Підсумок гри	36’50’’			0’20’’			
	Пояснення другого варіанта гри	37’15’’			0’25’’			
	Гра	39’30	20	2’15’’				
	Разом			***12’55’’***	***4’25’’***	***2’50’’***	***3’00’’***	
Заключна частина 4’50	Перестроювання в колону по одному	40’35’’				0’25’’		
	Ходьба	40’15’’	16	0’40’’				
	Вправи на дихання	42’20’’		1’05’’				
	Вправи на поставу	43’10’’	14	0’50’’				
	Перестроювання в одну шеренгу	43’50’’				0’40’’		
	Підсумок уроку, домашнє завдання	45’00’’	13		1’10’’			
	Разом			***2’35’’***	***1’10’’***	***1’05’’***		
	Усього	**45’00’’**		**27’10’’**	**6’05’’**	**6’05’’**	**3’00’’**	**2’40’’**

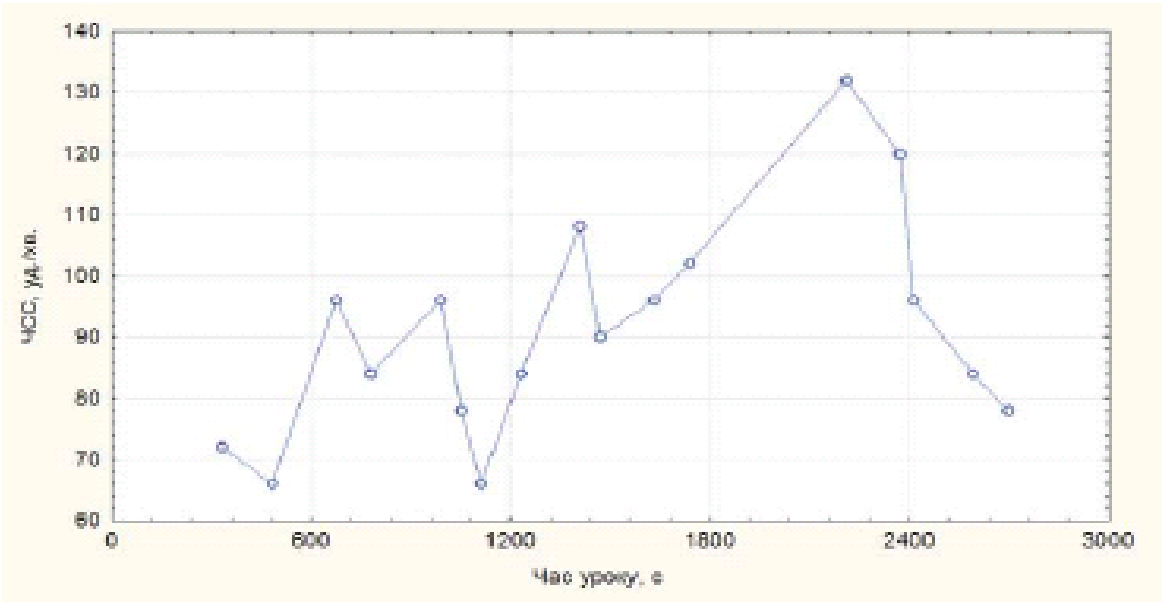


Рисунок Ф.1 – Графік пульсометрії уроку
(за допомогою міліметрового паперу)

Додаток Х

Зразок графіка пульсометрії уроку (за допомогою Excel)

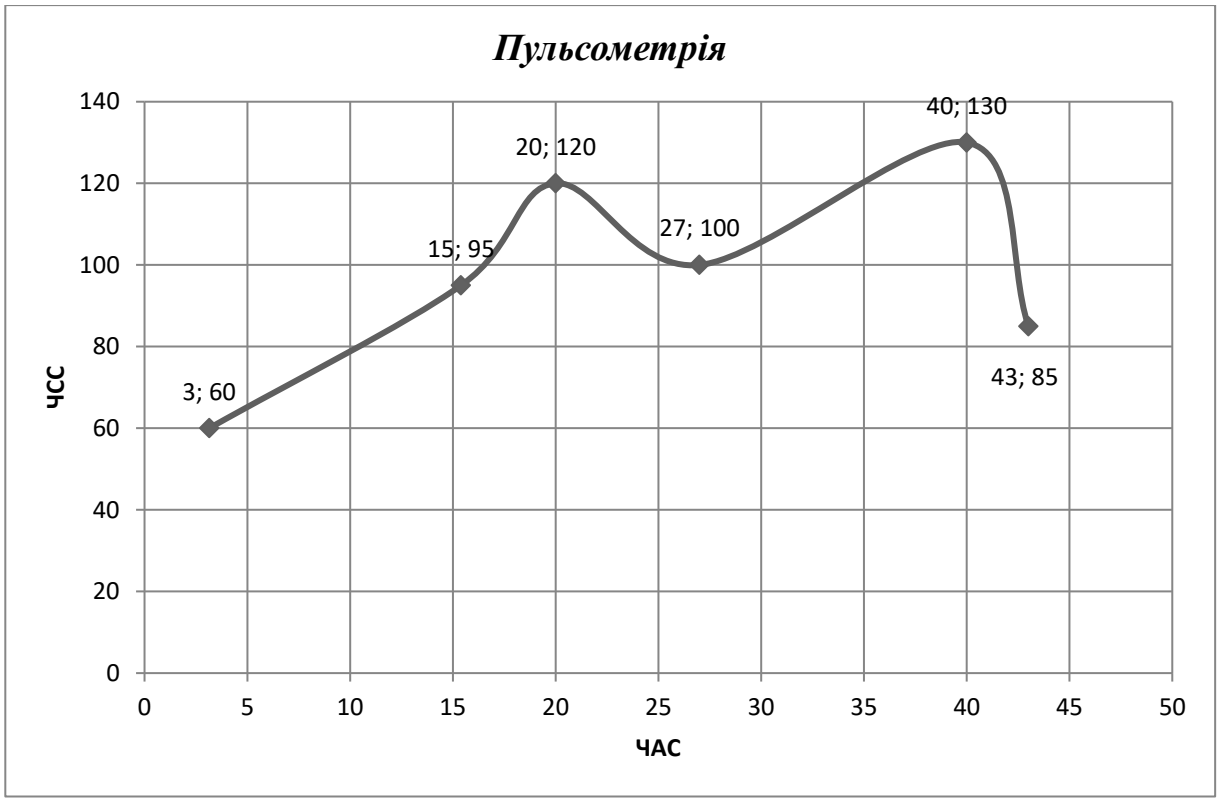


Рисунок Х.1 – Графік пульсометрії уроку (за допомогою Excel)

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воробйов М. . Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2006. – 192 с.

2. Вихров К. Л. Футбол у школі / Костянтин Вихров. – К. : Радянська школа, 1990. – 180 с.

3. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.

4. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Тетяна Круцевич. – К. : Олімпійська література, 1999. – С. 30–46.

5. Ланда Б. Х. Методика комплексної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовки : навчальний посібник / Богдан Ланда. – К. : ВЛАДОС, 2004. – 192 с.

6. Романенко В. О. Діагностика рухових можливостей : навчальний посібник / Валерій Романенко. – Донецьк : Вид-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

7. Сватьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. В. Сватьєв, М. В. Маліков. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 195 с.

8. Теорія та методика фізичного виховання : підручник для студ. фіз. виховання та спорту. У 2 т. Т. 1. : Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 424 с.

9. Теорія та методика фізичного виховання : підручник для студ. фіз. в-виховання та спорту. У 2 т. Т. 2. : Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 391с.

10. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Худолій О. М. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

11. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики / Худолій О. М. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.

12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Богдан Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

Додаткова

13. Терентьєва Н. М. Педагогічна практика в школі : навчальний посібник / Терентьєва Н. М., Масляк І. П., Мамешина М. А. – Харків : ХДАФК, 2009. – 208 с.

14. Педагогічна практика студентів / за ред. проф. А. Д. Бондаря. – Київ : Вища школа, 1972. – 251 с.

15. Педагогічна практика у школі / Балбенко С. Ю., Васін Ю. Г., Медведєв В. Ф., Мірошниченко В. І. – Київ : Вища школа, 1990. – 136 с.

1. Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

Навчальне видання

ЧЕРНЕНКО Сергій Олександрович,
ОЛІЙНИК Олег Миколайович,
ГЕЙТЕНКО Владислав Володимирович

ВИРОБНИЧА (ОЗНАЙОМЧА ТА ПЕДАГОГІЧНА) ПРАКТИКА

спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Навчальний посібник

Редагування, комп'ютерне верстання Я. О. Бершацька

30/2025. Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 9,24.
Обл.-вид. арк. 5,92. Тираж 50 пр. Зам. № 21.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 1633 від 24.12.2003