

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**С. М. БАБЮК
Д. В. МАРЧУК
В. М. МАРЧУК
Ю. В. ЮРЧИШИН**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ГІМНАСТИЧНИХ
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ
ВПРАВ**

Навчально-методичний посібник

Електронне видання на CD-ROM

Кам'янець-Подільський
2020

УДК 796.412.24(075.8)(075.34.2)

ББК 75.65я73

Т33

Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 10 від 31 жовтня 2019 р.)

Рецензенти:

І. П. Випасюк, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»;

А. В. Гакман, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М., Юрчишин Ю. В.

Т33 Теорія і методика гімнастичних загальнорозвиваючих вправ: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.

Навчально-методичний посібник «Теорія і методика гімнастичних загальнорозвиваючих вправ» рекомендується студентам факультету фізичної культури і спрямований на оволодіння базовими знаннями з техніки виконання, методики навчання, організації і проведення гімнастичних загальнорозвиваючих вправ з предметами та без предметів. Посібник містить графічно зображенні положення частин тіла при прийнятті різних вихідних положень.

УДК 796.412.24(075.8)(075.34.2)

ББК 75.65я73

© Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М., Юрчишин Ю. В., 2020

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	
	КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ	
	ПОЛОЖЕННЯ ЧАСТИН ТІЛА ТА РУХИ ПОЛОЖЕННЯ РУК (основні, проміжні, зігнуті) РУХИ РУКАМИ	
	СТІЙКИ СТІЙКИ НА РІВНИХ НОГАХ СТІЙКИ НА ОДНІЙ НОЗІ СТІЙКИ НА ЗІГНУТИХ НОГАХ СТІЙКИ ПРИ ЯКИХ ОДНА НОГА РІВНА, ДРУГА ЗІГНУТА	
	РУХИ НОГАМИ	
	УПОРИ	
	КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ (24 рахунки в колоні) КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ (24 рахунки в шерензі)	

ПОЛОЖЕННЯ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ
УТРИМАННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ПАЛИЦІ (ЗРВ)
ПОЛОЖЕННЯ ПАЛИЦІ В ПРОСТОРІ
УТРИМАННЯ ПАЛИЦІ ОДНІЄЮ РУКОЮ
ПРИКЛАДНЕ ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ
ПАЛИЦЬ
КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З
ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ
КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ
З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

ВПРАВИ З НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ
В СТРОЮ З М'ЯЧЕМ
ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ
ВПРАВИ З ПЕРЕКИДАННЯМ
ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА (У ІГРАХ, ЕСТАФЕТАХ)
ПРИКЛАДНЕ ВИКОРИСТАННЯ НАБИВНИХ М'ЯЧІВ
КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З
НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ
КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ
З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ

ВПРАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ
ЛАЗІННЯ ПО ГІМНАСТИЧНІЙ СТІНЦІ
ПОЛОЖЕННЯ ЧАСТИН ТІЛА ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ
КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ

	<p>ВПРАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ</p> <p>ЛАЗІННЯ ПО ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВІ</p> <p>ПОЛОЖЕННЯ ЧАСТИН ТІЛА ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ</p> <p>КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ</p>	
	<p>ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ</p> <p>КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ СКАКАЛКОЮ В РУСІ</p> <p>КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ СКАКАЛКОЮ</p>	
	<p>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ</p>	
	<p>Комплекс № 6. ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ</p> <p>Комплекс № 7. ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ</p> <p>Комплекс № 8. ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ</p> <p>Комплекс № 11. ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ</p>	
	<p>ВПРАВИ З ОПОРОМ</p> <p>Комплекс № 12. ВПРАВИ В ПАРАХ</p>	
	<p>ЛІТЕРАТУРА</p>	

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання на CD-ROM

БАБЮК Сергій Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент

МАРЧУК Данііл Володимирович

*асистент, майстер спорту України зі стрибків на батуті,
суддя першої категорії*

МАРЧУК Володимир Миколайович

*старший викладач, майстер спорту СРСР зі спортивної акробатики,
заслужений тренер України зі стрибків на акробатичній доріжці,
суддя міжнародної категорії*

ЮРЧИШИН Юрій Володимирович

завідувач кафедри, кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент

*кафедра теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка*

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИЧНИХ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

Навчально-методичний посібник

Один електронний оптичний диск (CD-ROM).
Об'єм даних 16,6 Мб. Обл.-вид. арк. 12,2. Підп. 5.03.2020. Тираж 10. Зам. № 889.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

ПЕРЕДМОВА

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – невід’ємна складова проведення різних форм фізичного виховання. За допомогою загальнорозвиваючих вправ розв’язуються педагогічні, навчальні, виховні і оздоровчі завдання. Виконання загальнорозвиваючих вправ позитивно впливає на загальний розвиток органів і систем організму, розвиток рухових здібностей. Застосування загальнорозвиваючих вправ сприяє вихованню дисциплінованості, організованості, узгодженості дій, формуванню правильної постави, красивої ходи, навичок колективних дій, розвитку відчуття ритму і темпу рухів. ЗРВ мають низку особливостей: вони точно дозуються, можуть застосовуватися в різних варіантах і комбінаціях.

Загальнорозвиваючим вправам належить вагома роль у системі підготовки фахівця з фізичного виховання. Майбутній фахівець має не тільки теоретично оволодіти всіма методами й прийомами успішного виконання загальнорозвиваючих вправ, а й набути практичних навичок їх творчого використання.

У навчально-методичному посібнику можуть бути деякі упущення та неточності. Тому всі критичні зауваження і побажання автори сприймуть з вдячністю.

КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

Загальнорозвиваючі вправи – технічно нескладні рухи, які складаються з поодиноких рухів окремими частинами тіла чи поєднаних рухів декількох частин тіла з предметами, без предметів, в парах, на приладах.

За принципом дії на частини тіла (анатомічно) загальнорозвиваючі вправи поділяються на:

✓ *Верхній плечовий пояс* – кістки і суглоби пальців, променево-зап'ястковий суглоб, передпліччя, ліктьовий суглоб, плече, плечовий суглоб, надпліччя, ключиця. *Рухи* – згинання, розгинання, піднімання, опускання, пронація, супінація, колові оберти).

Вправи для верхнього плечового поясу зміцнюють м'язи, надають їм необхідний тонус, розвивають рухливість і міцність плечового поясу.

✓ *Шия, тулуб, таз* – шийний відділ хребта, грудний, поперековий, крижовий, куприковий. *Рухи* – нахили, повороти, прогинання, колові оберти.

Вправи для шиї збільшують рухливість шийних хребців, міцність і еластичність міжхребцевих зв'язок і м'язів шиї.

Вправи для тулуба формують правильну поставу, збільшують рухливість хребта, міцність і еластичність міжхребцевих зв'язок, м'язів спини, грудної клітки, живота, внутрішніх органів грудної клітки.

Вправи для таза покращують і активізують роботу органів таза, зв'язок, м'язів, суглобів.

✓ *Нижні кінцівки* – стопа, гомілко-стопний суглоб, гомілка, колінний суглоб, стегно, кульшовий суглоб, кістки тазу. *Рухи* – згинання, розгинання, піднімання, опускання, відведення, приведення, пронація, супінація, колові оберти.

Вправи для нижніх кінцівок відрізняються великою різноманітністю: різновиди ходьби, бігу, стрибків, вправи у стійках, сідах, присідах, упорах. Виконуючи вправи нижні кінцівки набувають необхідного м'язового тону, покращується робота органів і систем організму.

За вихідними положеннями: стоячи; стоячи на колінах; присівши; сидячи; в упорах; лежачи.

За розвитком рухових здібностей: гнучкість; координація; рівновага; спритність; швидкість; сила; витривалість.

За спрямованістю дії:

✓ *Загальнорозвиваючі вправи* – вправи, що сприяють загальному розвитку органів і систем організму, підготовці до навантажень.

✓ *Спеціальні вправи* – вправи, що сприяють розвитку рухових здібностей.

✓ *Лікувальні вправи* – вправи, що сприяють швидкому і повноцінному відновленню здоров'я і працездатності.

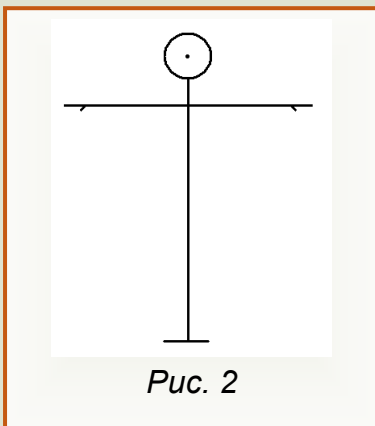
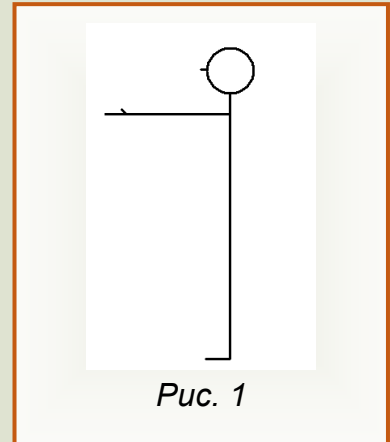
За способом організації: на місці, в русі, з партнером, з предметами, без предметів, на приладах.

ПОЛОЖЕННЯ ЧАСТИН ТІЛА ТА РУХИ

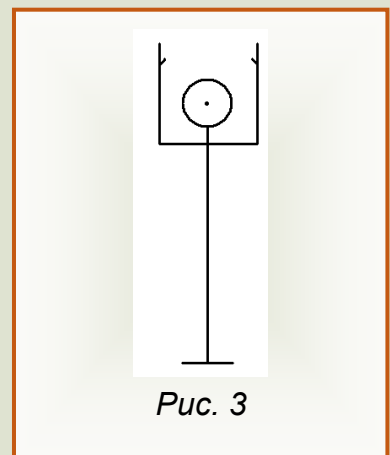
ПОЛОЖЕННЯ РУК (основні, проміжні, зігнуті)

Основні положення – кут руху при їх прийнятті дорівнює 90° .

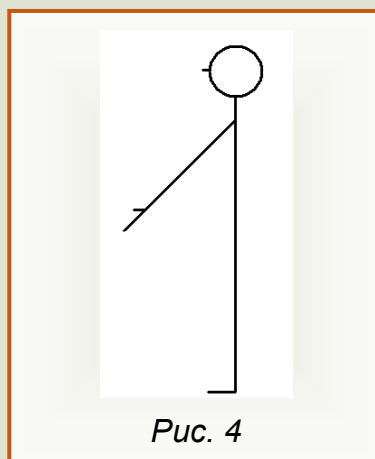
Руки вперед – положення, при якому руки випрямлені на рівні плечей, розведені на ширину плечей, долоні в середину паралельно підлозі. Рис. 1



Руки в сторони – положення, при якому руки випрямлені, на рівні плечей долоні до низу, паралельно підлозі. Рис. 2

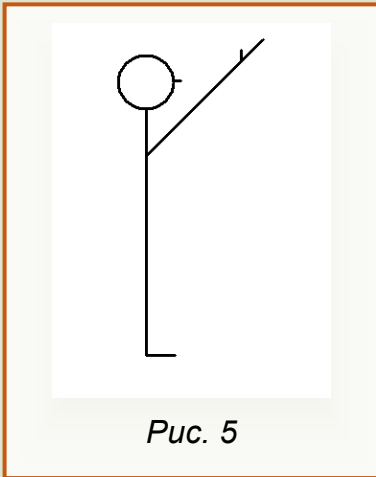


Руки вгору – положення, при якому руки випрямлені, вище рівня плечей паралельно, долоні в середину. Рис. 3



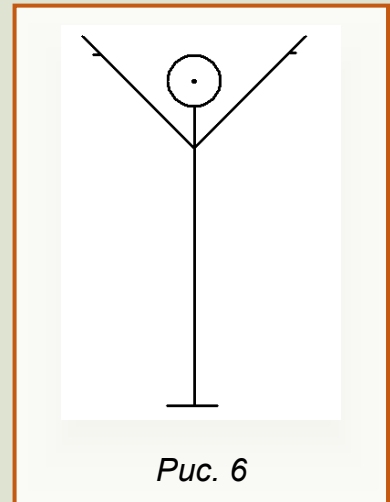
Проміжні положення – кут руху при їх прийнятті дорівнює 45° відносно основного положення.

Руки вперед до низу – положення, при якому руки випрямлені, нижче рівня плечей паралельно під кутом 45° (відносно основного), долоні в середину. Рис. 4

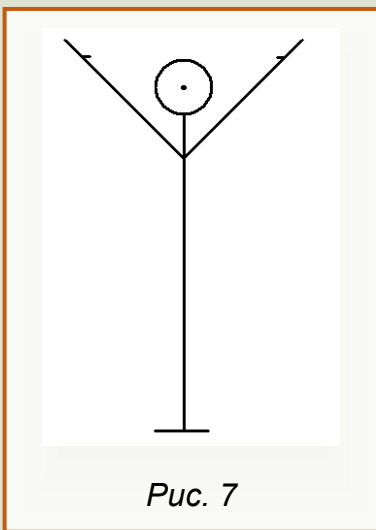


Руки вперед вгору – положення, при якому руки випрямлені, вище рівня плечей паралельно під кутом 45° (відносно основного), долоні в середину. Рис. 5

Руки вперед на зовні-положення при якому руки випрямлені, на рівні плечей розведені під кутом 45° (відносно основного), долоні в середину.

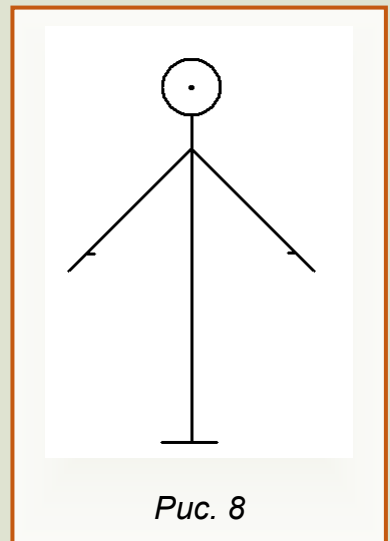


Руки в сторони вгору – положення, при якому руки випрямлені, вище рівня плечей під кутом 45° (відносно основного), долоні донизу. Рис. 6



Руки вгору в сторони – положення, при якому руки випрямлені, вище рівня плечей під кутом 45° (відносно основного), долоні в середину. Рис. 7

Руки в сторони донизу – положення, при якому руки випрямлені, нижче рівня плечей під кутом 45° (відносно основного), долоні до низу. Рис. 8



Руки назад до низу – положення, при якому руки випрямлені, рівня плечей під кутом 45° (відносно основного), долоні в середину. Рис. 9

!!! *Описані не всі проміжні положення рук, а лише ті, які частіше використовуються*

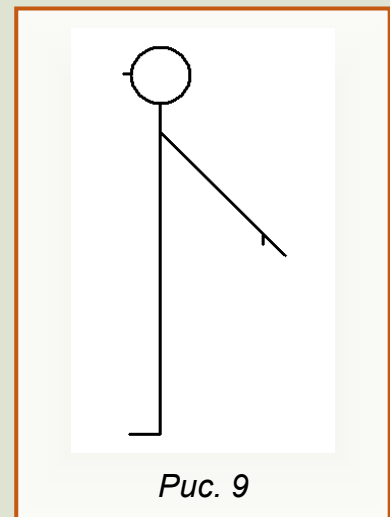


Рис. 9

Положення, при якому руки зігнуті

Стандартні

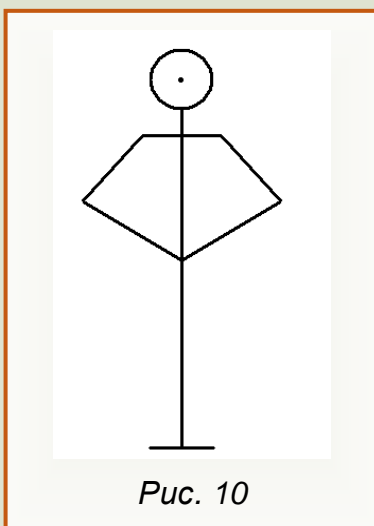


Рис. 10

Руки на пояс – положення, при якому руки зігнуті, кисті впираються в пояс променевою частиною (між першим та другим пальцем). Рис. 10

Руки перед собою – положення, при якому руки зігнуті, плече вперед, передпліччя одне на одному (ліве зверху), паралельно підлозі та грудній клітці. Рис. 11

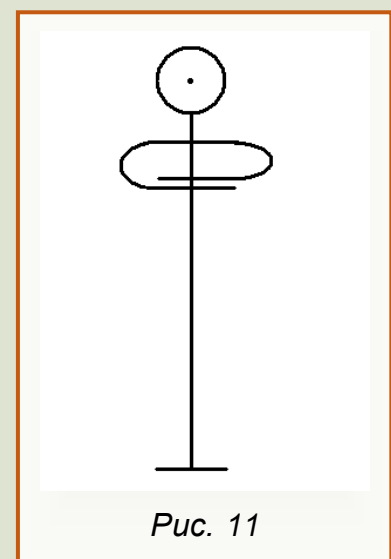


Рис. 11

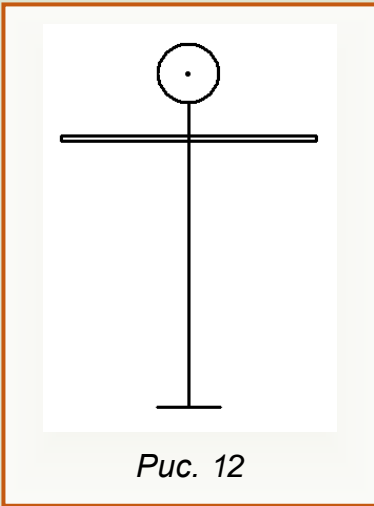
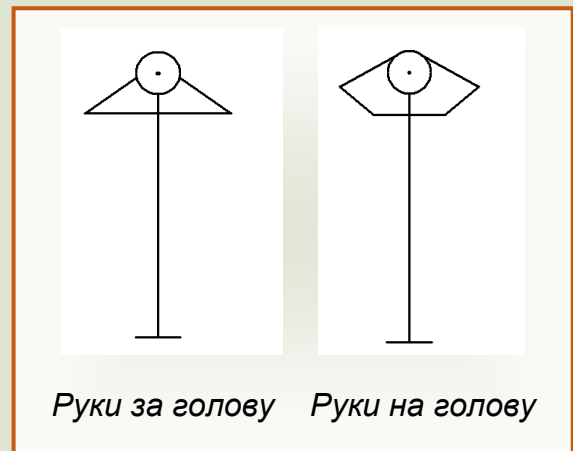


Рис. 12

Руки перед грудьми – положення, при якому руки зігнуті, плече на рівні надпліч, долоні на рівні грудей донизу. Рис. 12

Похідні

Назва положень походить від положення плеча та кінцевого положення кистей



Руки за голову *Руки на голову*

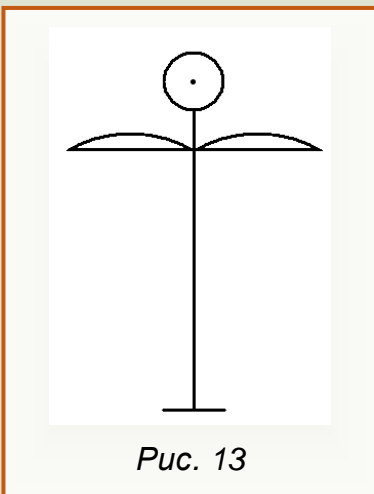


Рис. 13

Руки в сторони до плечей – положення, при якому руки зігнуті, плече на рівні надпліч, пальці торкаються плечового суглобу. Рис. 13

Руки вперед до плечей – положення, при якому руки зігнуті, плече на рівні надпліч, розведені на ширину плечей пальці торкаються плечового суглобу. Рис. 14

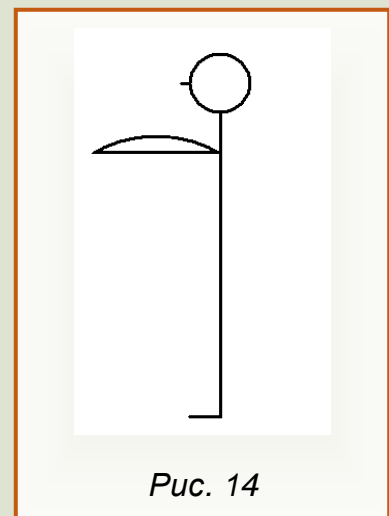
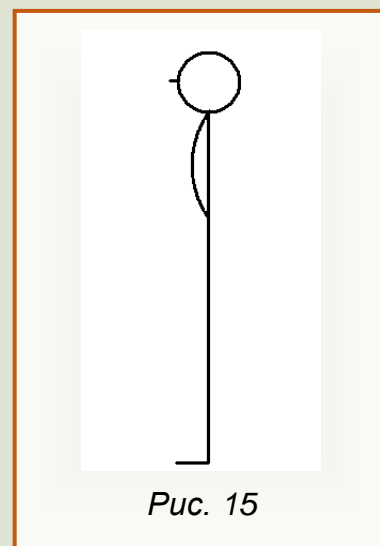


Рис. 14

!!! Якщо плече не змінює свого положення, то вказується, де знаходяться кисті.

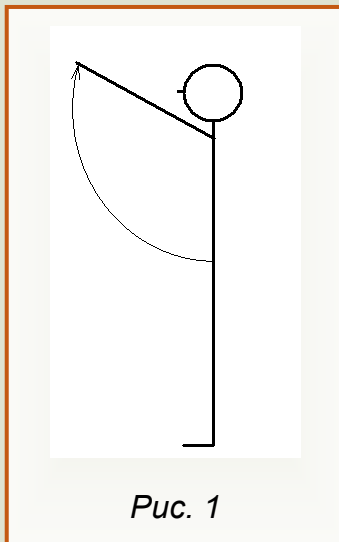
Руки до плечей – положення, при якому руки зігнуті, пальці торкаються плечового суглобу.
Рис. 15 (руки до грудей; руки на живіт; руки за спину; тощо).



РУХИ РУКАМИ

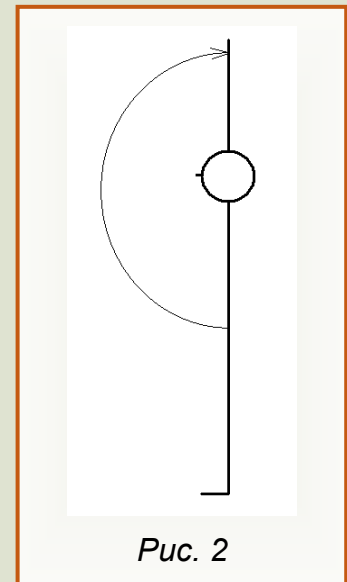
- ✓ В суглобах пальців: згинання, розгинання.
- ✓ В променево-зап'ястковому суглобі (кистю): згинання, розгинання, пронація, супінація, відведення, приведення, обертання, потрушування.
- ✓ В ліктьовому суглобі (передпліччям): згинання, розгинання, пронація, супінація, відведення, приведення, обертання, потрушування.
- ✓ В плечовому суглобі (плечем): згинання розгинання, пронація супінація, відведення приведення, обертання, потрушування.

Дугоподібні рухи (дугами) – кут руху більше 90° менше 360°



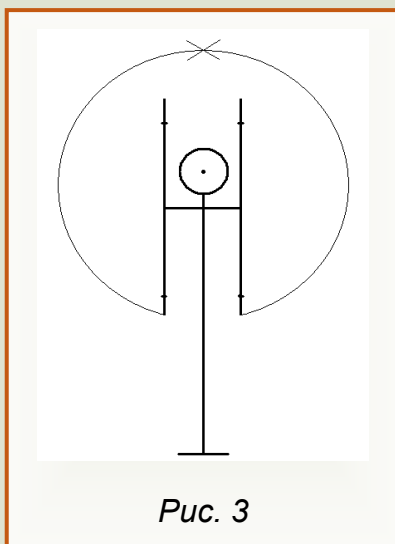
Дугами вперед вгору – рух вперед ($90^\circ + 45^\circ$).

Рис. 1



Дугами вгору – В.п. – О.с. рух вперед вгору (180°).

Рис. 2



Дугами назовні вгору – В.п. – О.с. рух в сторони вгору (180°). Рис. 3

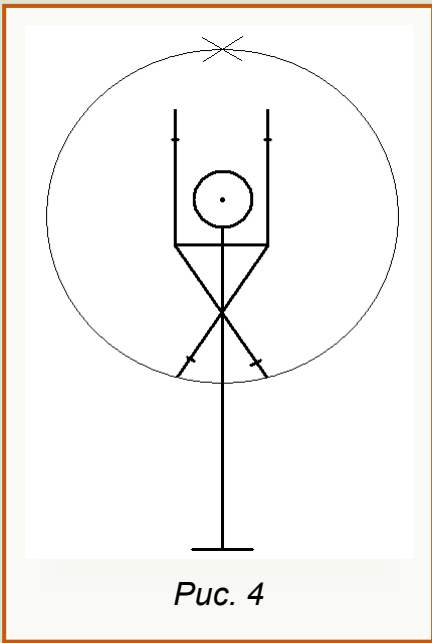


Рис. 4

Дугами в середину вгору – В.п. – О.с. рух лівою в право, правою вліво (одночасно) в сторони вгору (180°). Рис. 4

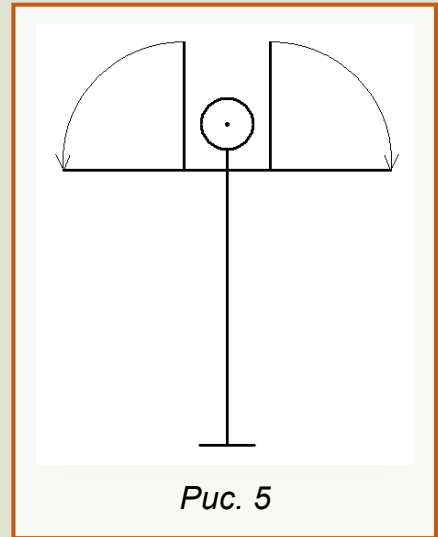


Рис. 5

Дугами в сторони – В.п. – О.с. рух вперед вгору в сторони ($180^\circ + 90^\circ$). Рис. 5

Колоподібні рухи (колові) – кут руху 360°

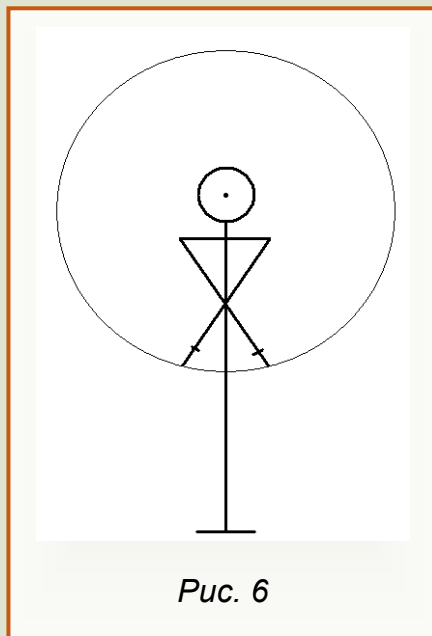


Рис. 6

Коловий оберт в середину – В.п. – О.с. рух лівою вправо, правою вліво в сторони (одночасно) вгору (360°). Рис. 6

Коловий оберт назовні – В.п. – О.с. рух в сторони вгору схресно донизу (360°). Рис. 7

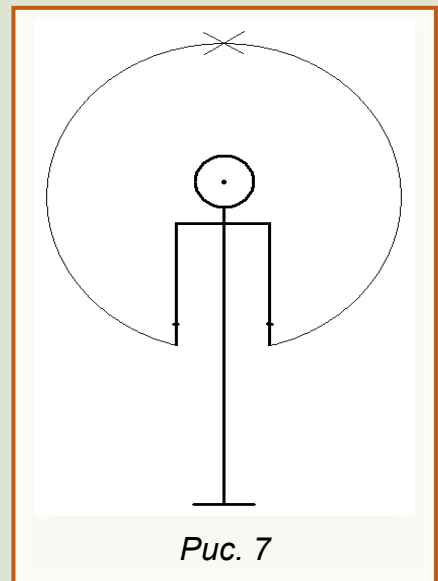


Рис. 7

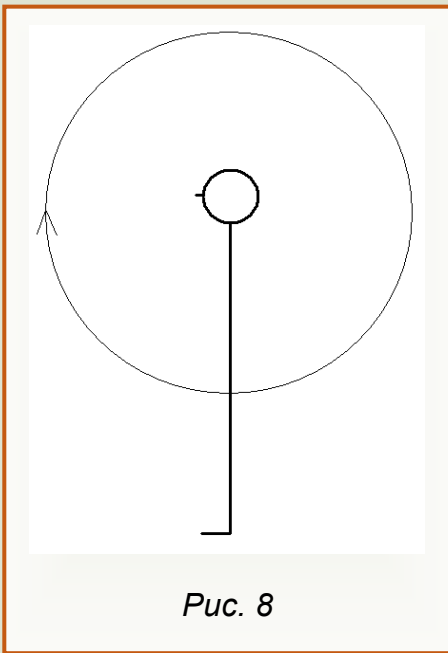


Рис. 8

Коловий оберт вперед – В.п. – О.с. рух вперед (360°) (напрямок руху визначається по початковому руху). Рис. 8

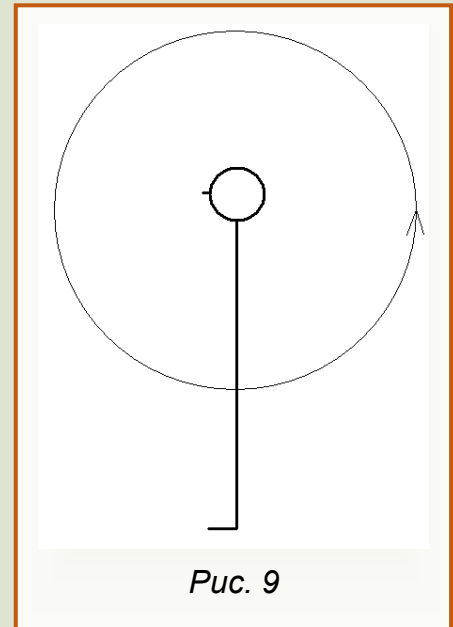


Рис. 9

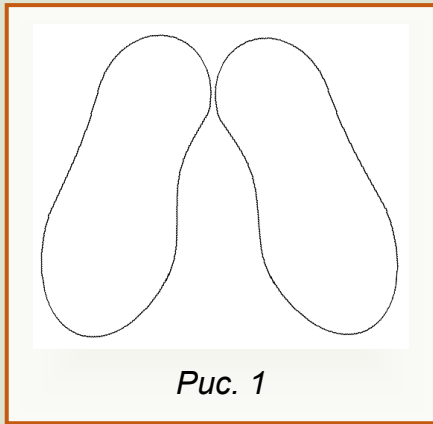
Коловий оберт назад – В.п. – О.с. рух вперед (360°) (напрямок руху визначається по початковому руху). Рис. 9

Методичні вказівки

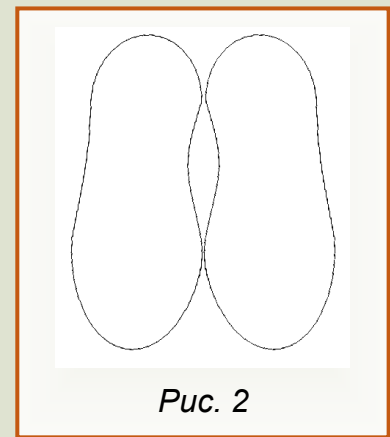
- Рухи можуть виконуватись одночасно, поперемінно, поступово в різних площинах (лицьові, бічні), як окремою частиною руки так і всією кінцівкою.
- У положення «*Руки вперед*», «*Руки в гору*» долоні в середину, у положенні «*Руки в сторони*» донизу – ці положення кистей є стандартними і не називаються. При іншому положенні кистей – називаються.
- Рухи виконуються у фронтальній, бічній площині
- Рухи руками: піднімання – опускання; відведення – приведення; згинання – розгинання; обертові; махові; коливальні.
- Рухи руками найчастіше поєднуються з рухами іншими частинами тіла.

СТІЙКИ

СТІЙКИ НА РІВНИХ НОГАХ

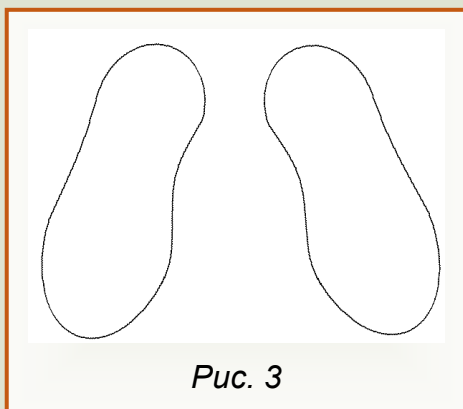


Основна стійка – положення частин тіла як при стройовій, лише пальці рук випрямлені. Рис. 1



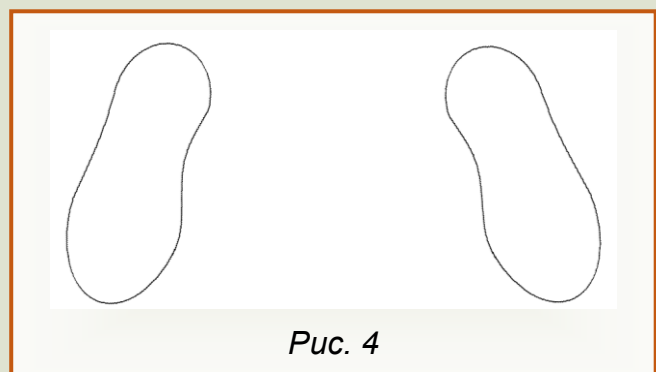
Зімкнута стійка – положення подібне до основної, носки разом. Рис. 2

Стійка на носках (п'ятках; на зовнішній; внутрішній поверхні) – стояти на вказаній частині стопи (інші частини тіла не змінюють свого положення відносно основного).

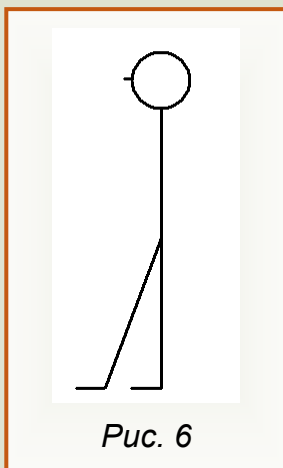
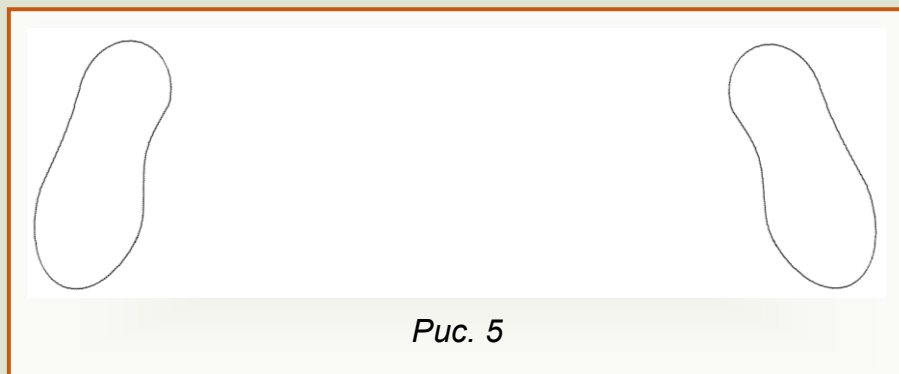


Вузька стійка ноги нарізно – відстань між стопами більша за «зімкнуту стійку», але менше за «стійку ноги нарізно». Рис. 3

Стійка ноги нарізно – відстань між стопами дорівнює ширині плечей. Рис. 4

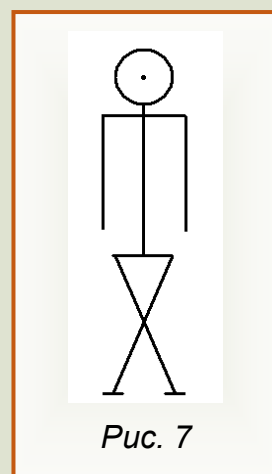


Широка стійка ноги нарізно – відстань між стопами більша за «*стійку ноги нарізно*». Рис. 5



Стойка ноги нарізно лівою (правою) – відстань між стопами один крок , попереду ліва (права). Рис. 6

Стойка схресно лівою (правою) – стійка приймається лівою (правою), *схресно* відстань між стопами ширина стопи. Рис. 7

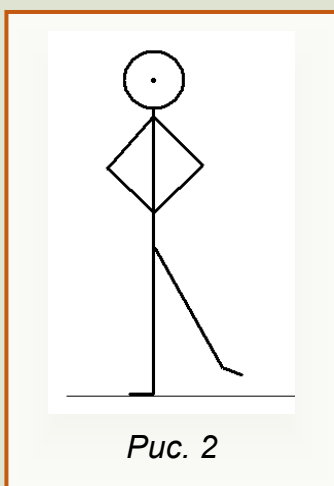
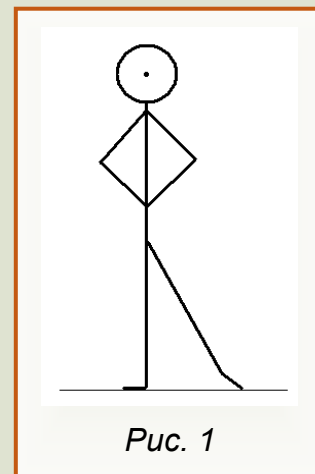


Стойка зімкнута лівою (правою) – стійка приймається лівою (правою), п'ятка ноги попереду торкається носка.

СТІЙКИ НА ОДНІЙ НОЗІ

При стійках на одній нозі спочатку вказується на який нозі виконується стійка (опорна), а потім де знаходиться інша (вільна). Положення вільної ноги (в описі) подібно до положень рук.

Стійка на лівій права вправо на носок (вперед, вліво, назад) – стояти на лівій, права у вказаному положенні на носку(відстань між стопами один крок). Рис. 1



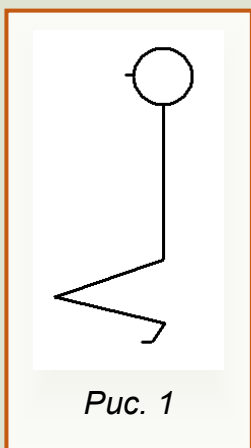
Стійка на лівій права вправо до низу (вперед, вліво, назад) – стояти на лівій, права у вказаному положенні наближена до опори (відстань між стопами один крок). Рис. 2

!!! Подібні стійки виконуються на правій нозі.

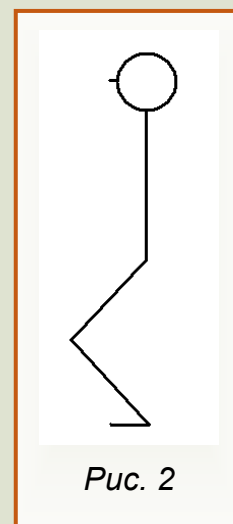
Стійка на лівій права вперед (назад, вправо)

Стійка на лівій права вперед (вправо) на коліно

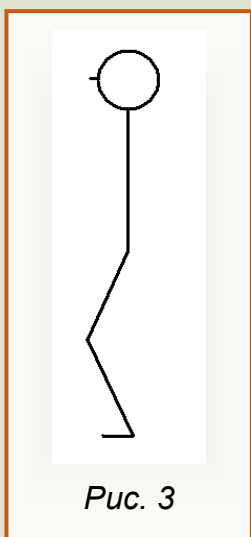
СТІЙКИ НА ЗІГНУТИХ НОГАХ



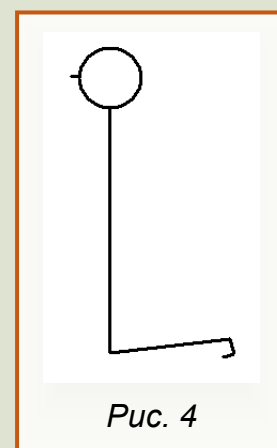
Присід – положення, при якому ноги максимально зігнуті (на носках). Рис. 1



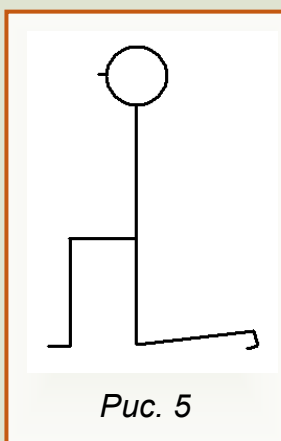
Напівприсід – положення, при якому ноги напівзігнуті (кут між гомілкою і стегном 90°). Рис. 2



Ноги зігнуті – положення при якому ноги згинаються не доходячи до положення *напівприсід* (більше 90°). Рис. 3



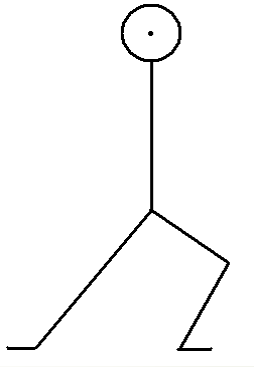
Стійка на колінах – стояти на колінах (кут між гомілкою і стегном 90°) ноги зімкнуті. Рис. 4



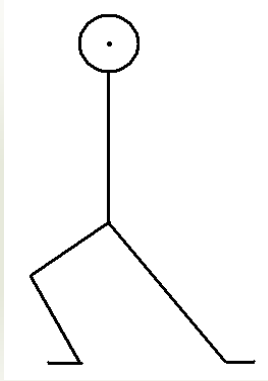
Стійка на лівому коліні права вперед зігнута – стояти на лівому коліні права у вказаному положенні. Рис. 5

СТІЙКИ ПРИ ЯКИХ ОДНА НОГА РІВНА, ДРУГА ЗІГНУТА

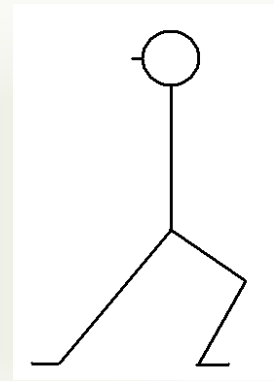
Випад – широка стійка ноги нарізно одна зігнута (до 90°)



Випад лівою вліво



Випад правою вліво



Випад лівою назад

!!! Положення, при якому нога зігнута під кутом 90° у назві замість положення «Випад» використовуємо положення «Напівприсід»

Напівприсід на лівій права вправо

!!! Положення, при якому нога зігнута максимально, називається «Присід»

Присід на правій ліва вперед

РУХИ НОГАМИ

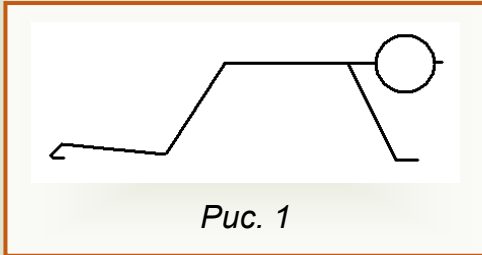
- ✓ *В суглобах пальців:* згинання, розгинання.
- ✓ *В гомілкостопному суглобі (стопю):* згинання розгинання, пронація супінація, відведення приведення, обертання, потрушування.
- ✓ *В колінному суглобі (гомілкою):* згинання розгинання, пронація супінація, відведення приведення, обертання, потрушування.
- ✓ *В кульшовому суглобі (стегном):* згинання розгинання, пронація супінація, відведення приведення, обертання, порушування, махи, піднімання, опускання
- ✓ *Махи* – коливальні рухи вліво право, вперед назад з великою амплітудою.
- ✓ *Коливання* – рухи з малою амплітудою.

Методичні вказівки

- В стійках рухи ногами можуть виконуватись тільки однією ногою за винятком стрибків.
- В положеннях «сидячи, лежачи» рухи ногами можуть виконуватись як одночасно, поперемінно, послідовно.
- Рухи виконуються у фронтальній і бічній площині.
- Рухи: піднімання – опускання; відведення – приведення; пронація – супінація; коливання; махи; оберти.

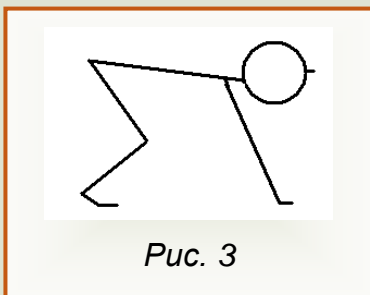
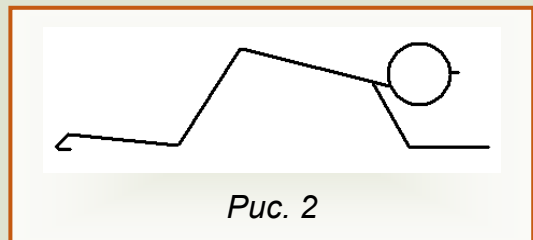
УПОРИ

Упор – положення, при якому руки (кісті, передпліччя, лікті) упираються в опору (плечі над опорою).



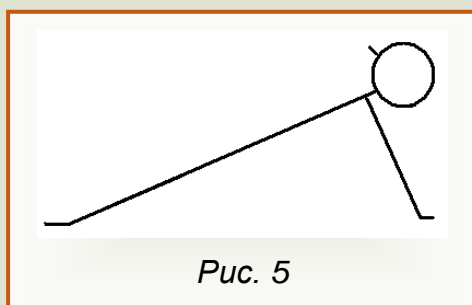
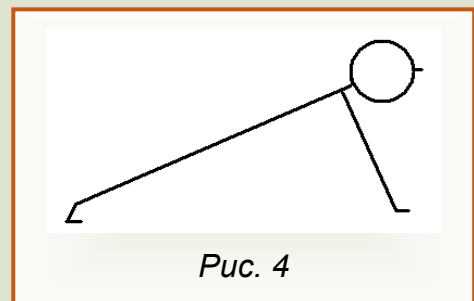
Упор стоячи на колінах (рачки) – стояти на колінах (розведені), руки на рівні плечей, паралельно, упираються в опору, пальці рук розведені (колінно-кистьове положення). Рис. 1

Упор стоячи на колінах і передпліччях (низькі рачки) – стояти на колінах передпліччя паралельно, упираються в опору. Рис. 2



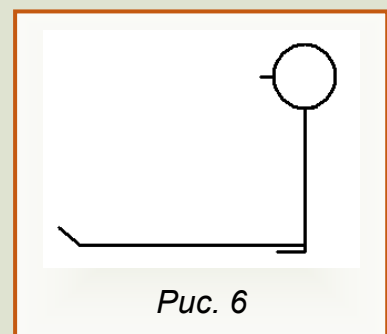
Упор стоячи (високі рачки) – стояти на зігнутих ногах, руки на рівні плечей, паралельно під кутом вперед, упираються в опору. Рис. 3

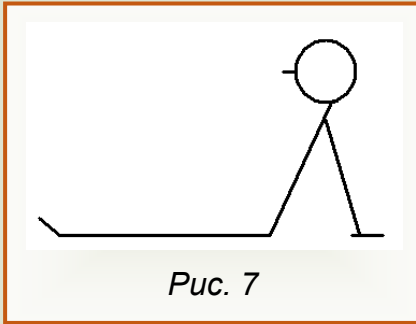
Упор лежачи – кисті і пальці ніг упираються в опору, тіло рівне, дивитись вперед. Рис. 4



Упор лежачи позаду – кисті (розвернуті назовні), п'яти упираються в опору, тіло рівне носки відтягнуті. Рис. 5

Упор сидячи – сидіти, кисті упираються в опору на рівні тазу, тулуб рівний. Рис. 6





Упор сидячи позаду – сидіти, руки позаду упираються в опору (кисті розвернуті назовні) носки відтягнуті. Рис. 7

Сід – положення сидячи.

Сидячи (ноги рівні)

Сидячи ноги нарізно

Сидячи ноги зігнуті

Лежачи – положення лежачи.

Лежачи на спині

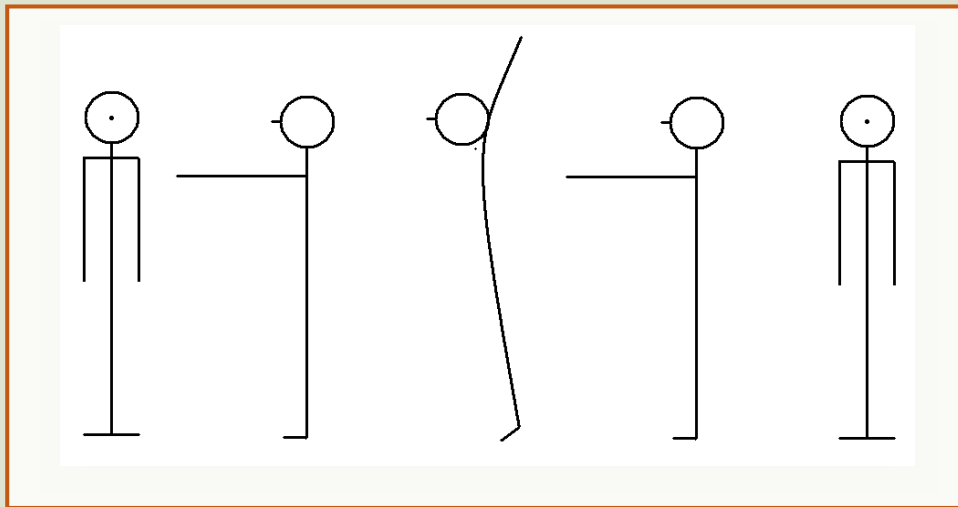
Лежачи на животі

Лежачи на боці

Методичні вказівки

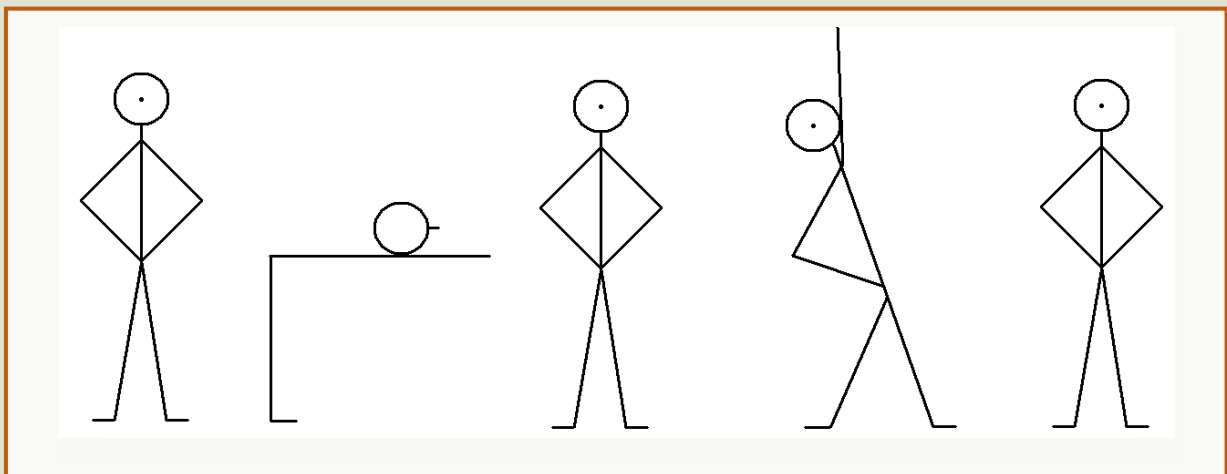
- Дані положення широко використовуються в комплексах «Коригуючої гімнастики», «Лікувальної гімнастики».
- У випадках коли на долоні не здійснюється упор – такі положення слід називати – *сидячи руки на підлозі на рівні тазу (стегон, колін, гомілок)*.
- Вправи в «упорах», «сідах», «лежачи», в комплексах ЗРВ виконуються в другій половині комплексу.

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ



I. В.п. – О.с.

- 1 – руки вперед
- 2 – піднімаючись на носки і прогинаючись руки в гору
- 3 – опускаючись руки вперед
- 4 – О.с.

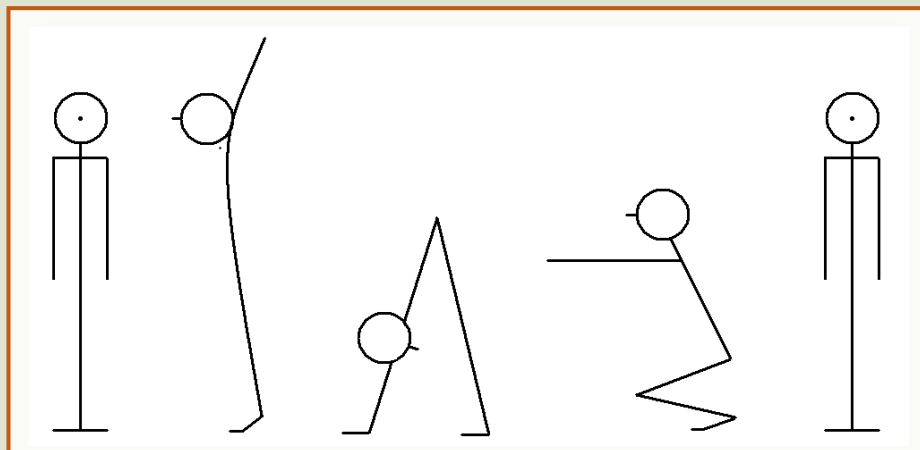
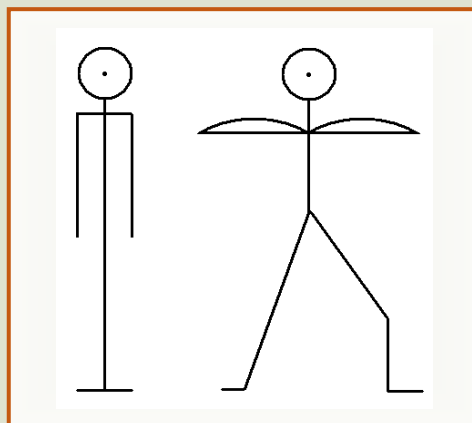


II. В.п. – стійка ноги нарізно руки на поясі

- 1 – нахил вперед руки вперед
- 2 – В.п.
- 3 – нахил вліво права вгору
- 4 – В.п.
- 5 – нахил вправо ліва вгору
- 6 – В.п.
- 7 – нахил назад руки вгору
- 8 – В.п.

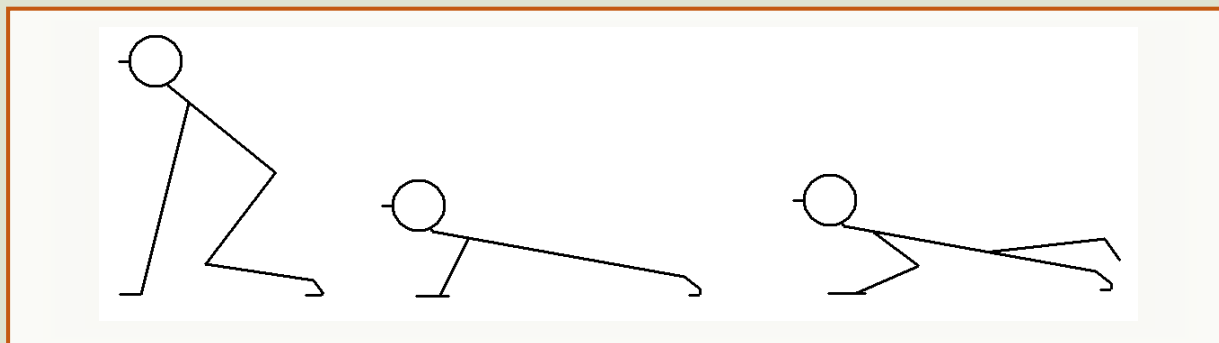
III. В.п. – О.с.

- 1 – випад лівою вліво руки в сторони до плечей
- 2 – В.п. – О.с.
- 3 – теж саме вправо
- 4 – О.с.



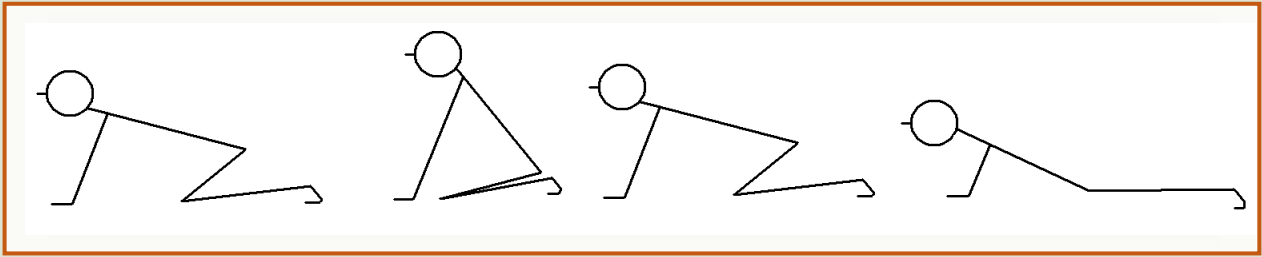
IV. В.п. – О.с.

- 1 – піднімаючись на носки і прогинаючись руки в гору
- 2 – нахил вперед пальцями торкнутись підлоги
- 3 – присід руки вперед
- 4 – О.с.



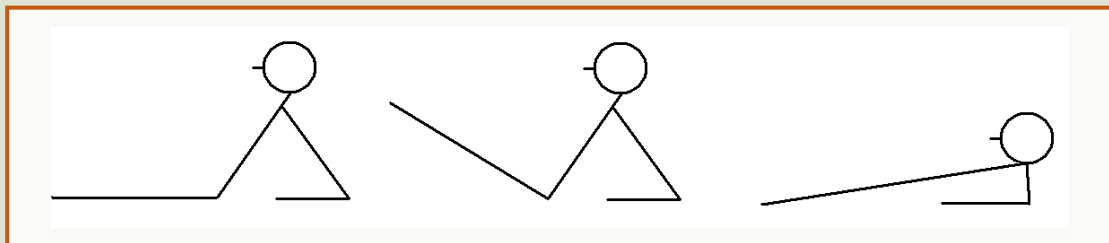
V. В.п. – упор присівши

- 1 – упор лежачи
- 2 – зігнути руки ліву назад
- 3 – розігнути
- 4 – В.п.
- 5-7 – теж саме
- 8 – В.п.



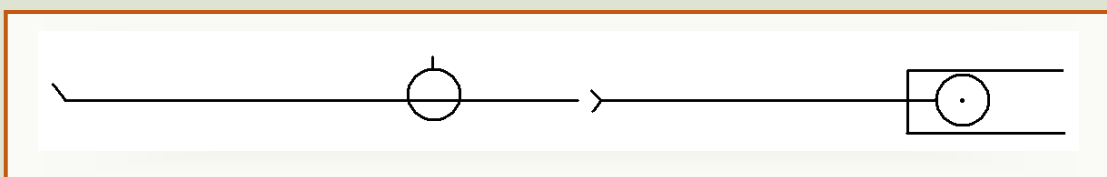
VI. В.п. – упор стоячи на колінах

- 1 – сісти на п'ятки
- 2 – В.п.
- 3 – упор лежачи на стегнах
- 4 – В.п.



VII. В.п. – упор сидячи позаду на передпліччях

- 1 – підняти ноги під кутом
- 2 – В.п.
- 3 – упор лежачи по заду на передпліччях
- 4 – В.п.

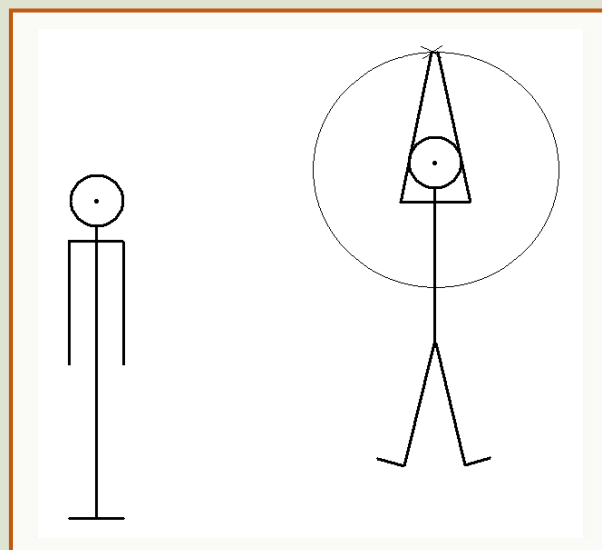


VIII. В.п. – лежачи на спині руки вгору на підлогу долонями вперед

- 1 – поворот ліворуч на живіт
- 2 – поворот ліворуч на спину
- 3-4 – поворот у В.п.

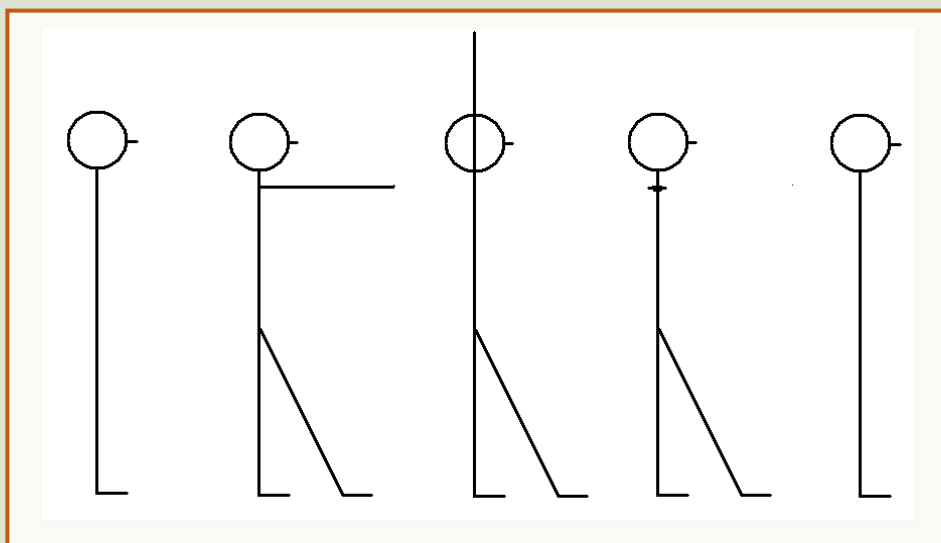
ІХ. В.п. – О.с.

- 1 – стрибок ноги нарізно руки дугами хлопок над головою
- 2 – стрибок у В.п.



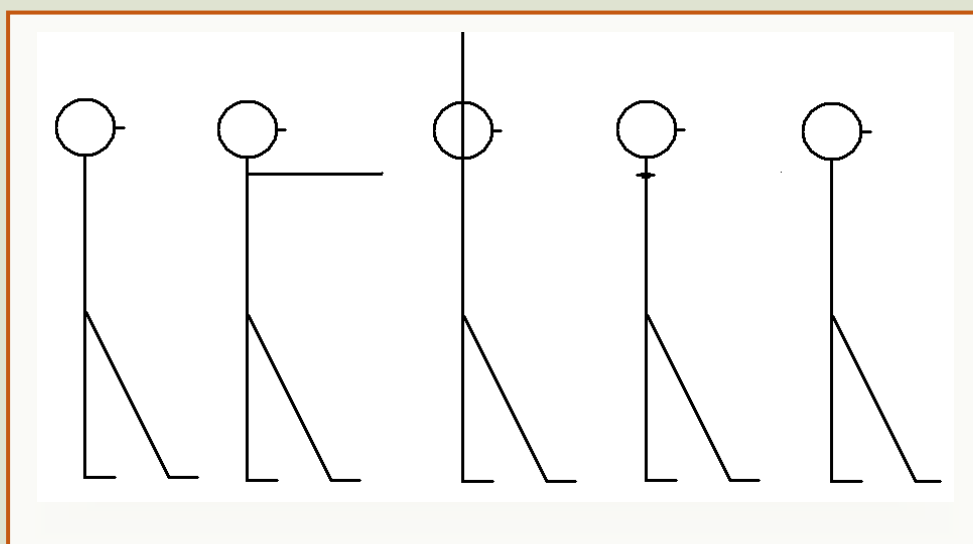
Х. Ходьба на місці

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ



I. В.п. – О.с.

- 1 – крок лівою руки вперед
- 2 – крок правою руки вгору
- 3 – крок лівою руки в сторони
- 4 – В.п.



II. В.п. – звичайний крок

- 1 – крок лівою руки вперед
- 2 – крок правою руки вгору
- 3 – крок лівою руки в сторони
- 4 – В.п.

III. В.п. – звичайний крок, ліва вгорі кисті в кулак долонею вперед, права в кулаку долонею назад.

Зміна положень рук на кожний крок

IV. В п. – О.с.

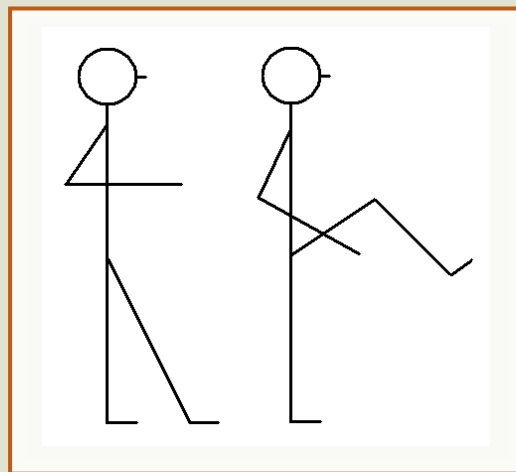
- 1 – крок лівою ліва вперед
- 2 – крок правою права вперед
- 3 – крок лівою ліва вгору
- 4 – крок правою права вгору
- 5 – крок лівою ліва в сторону
- 6 – крок правою права в сторону
- 7 – крок лівою ліва у В.п.
- 8 – крок правою права у В.п.

V. В.п. – О.с.

Вправа подібна до попередньої з різнойменним рухом.

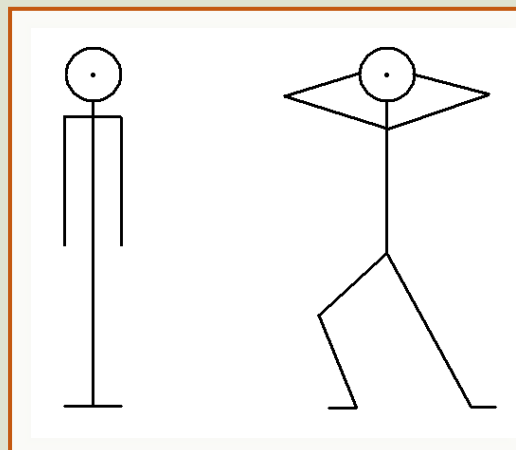
VI. В.п. – звичайний крок

- 1 – підняти ліву зігнуту оплеск під ногою
- 2 – В.п.
- 3 – правою
- 4 – В.п.



VII. В.п. – О.с.

- 1 – випад лівою руки в сторони за голову
- 2 – В.п.
- 3 – правою
- 4 – В.п.

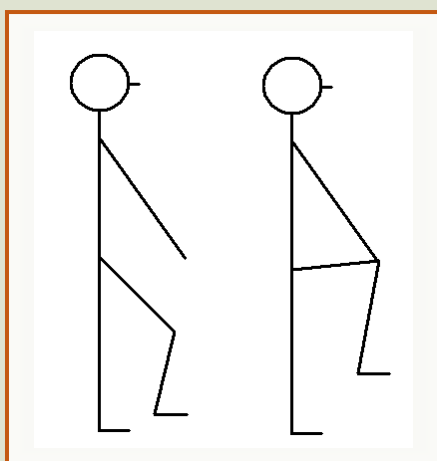
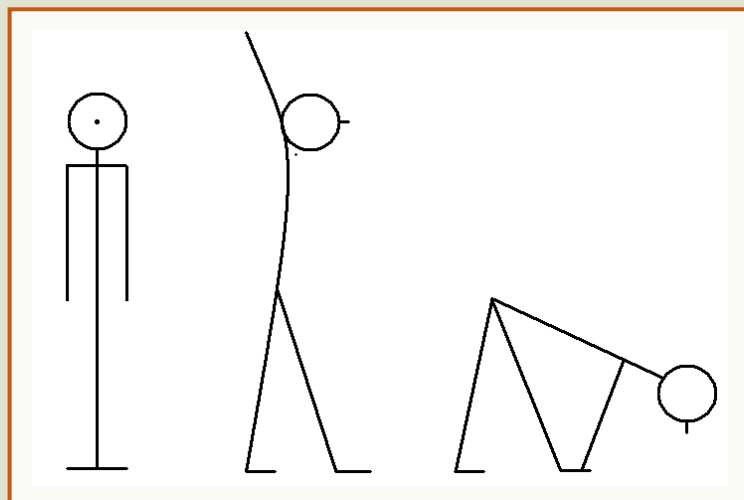


VIII. В.п. – звичайний крок

Ходьба у присіді. Стрибки у присіді

IX. В.п. – О.с.

- 1 – крок лівою прогнутись
руки вгору
- 2 – крок правою нахил
вперед торкнутись
пальців правої
- 3 – крок лівою нахил впе-
ред торкнутись паль-
ців лівої
- 4 – В.п.

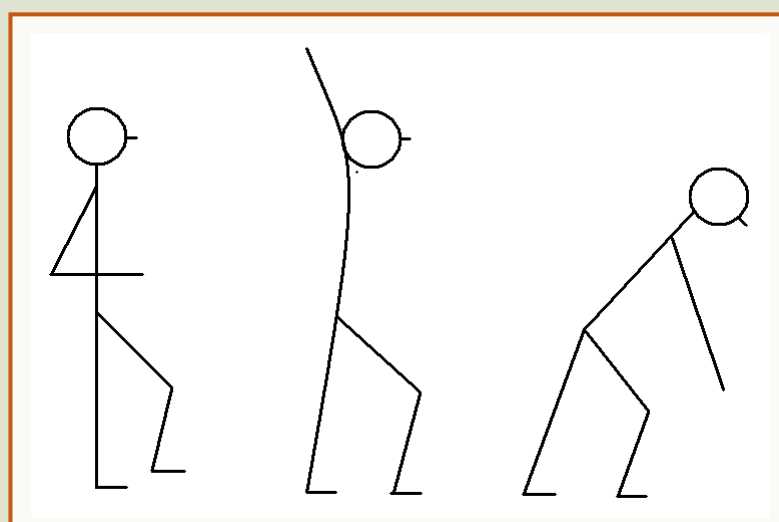


X. В.п. – звичайний крок, руки вперед до
низу долоні до низу

Біг з високим підніманням стегна

XI. В.п. повільний
крок

- 1 – дугами вгору – вдих
- 2 – нахил вперед дуга-
ми назовні до низу –
видих



КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ (24 рахунки в колоні)

В.п. – О.с.

- 1 – крок лівою
- 2 – крок правою
- 3 – крок лівою
- 4 – приставити праву
- 5 – поворот ліворуч
- 6 – приставити праву
- 7 – упор присівши
- 8 – упор лежачи
- 9 – зігнути руки
- 10 – розігнути
- 11 – зігнути
- 12 – розігнути
- 13 – упор присівши
- 14 – встати
- 15 – поворот праворуч
- 16 – приставити ліву
- 17 – стрибок
- 18 – стрибок
- 19 – стрибок
- 20 – стрибок
- 21 – крок лівою
- 22 – крок правою
- 23 – крок лівою
- 24 – приставити праву

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ (24 рахунки в шерензі)

В.п. – руки на плечі товаришу

- 1 – крок лівою
- 2 – крок правою
- 3 – крок лівою
- 4 – приставити праву
- 5 – присісти
- 6 – встати
- 7 – присісти
- 8 – встати, опустити руки
- 9 – стрибок з поворотом ліворуч
- 10 – стрибок з поворотом ліворуч
- 11 – стрибок з поворотом ліворуч
- 12 – стрибок з поворотом ліворуч
- 13 – крок лівою
- 14 – рівновага
- 15 – О.с.
- 16 – крок правою
- 17 – рівновага
- 18 – О.с.
- 19 – упор присівши
- 20 – упор лежачи
- 21 – зігнути руки
- 22 – розігнути
- 23 – упор присівши
- 24 – встати

ПОЛОЖЕННЯ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Вправи з гімнастичними палицями чітко фіксують положення частин тіла, сприяють формуванню правильної постави, широко застосовуються у лікувальній гімнастиці.

В практичній діяльності використовуються палиці довжиною 90-110 см, виготовлені з пластмаси, дерева, металу.

Спеціальні рухи

✓ *Викрут* – рух при якому відбувається викручування плечових суглобів, при переведенні палиці з фронтальної площини в положення за спину.

✓ *Вкрут* – рух протилежний викруту, відбувається вкручування плечових суглобів при переведенні палиці з положення за спиною у фронтальну площину.

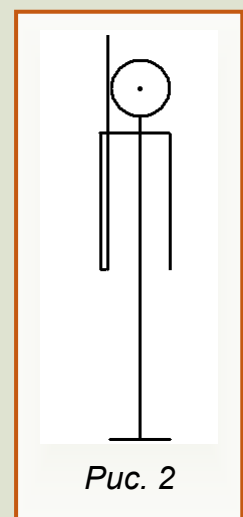
✓ *Балансування* – утримання гімнастичної палиці на обмеженій площині (кисть, стопа, палець).

В строю з палицею (на місці)



Палиця до ноги – утримується правою рукою між 1 і 2 пальцями (інші охоплюють і підтримують), під кутом, нижній кінець упирається в підлогу коло п'ятки. Рис. 1

!!! При поворотах палиця припіднімається.

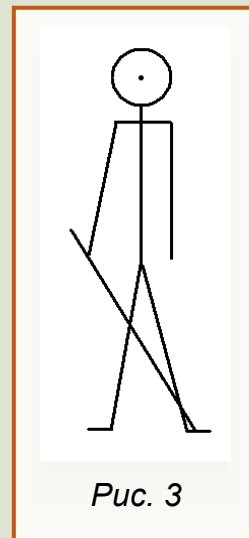


Палиця до плеча – утримується правою рукою на другому пальці (інші охоплюють і підтримують), верхній кінець торкається плеча. Рис. 2

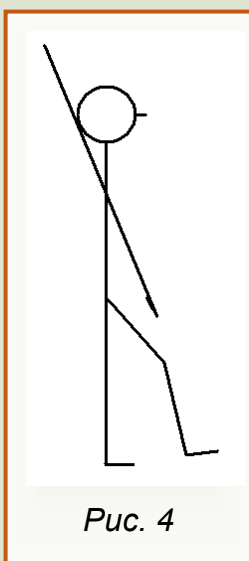
Зміна положень (від ноги до плеча – на рахунок – 1 – лівою за верхній кінець піднімаємо до положення «до плеча». Р 2 – В.п. Від плеча до ноги – аналогічно.

З палицею «вільно!» (розімкнутий стрій; гімнастична стійка) – стійка ноги нарізно, палиця в правій під кутом, вільний кінець упирається в середину лівої стопи. Рис. 3

!!! Положення «вільно» приймається учнями самостійно (при зупинках, паузах, поясненнях) в розімкненому строю.



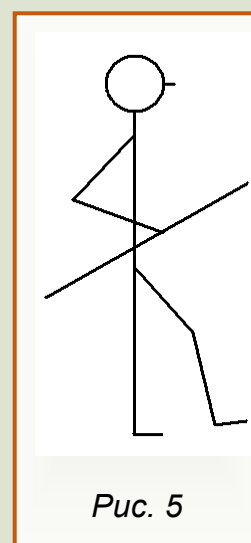
В строю з палицею (в русі)



Ходьба – палиця в положенні «до плеча». Ліва рука здійснює «відмах», права не значно рухається утримуючи палицю. Рис. 4

Біг – палиця утримується за середину правою. «Палицю в Руку!». Рис. 5

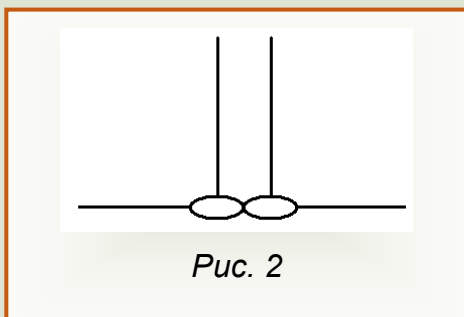
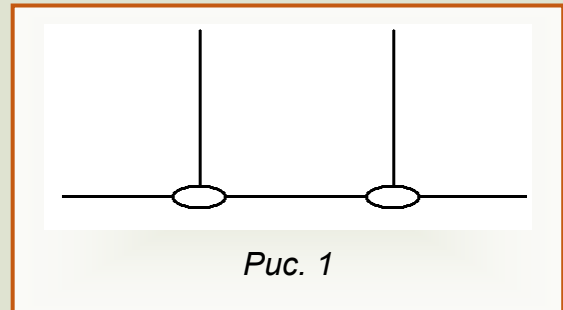
!!! При переході на ходьбу учні самостійно перекладають палицю в положення «до плеча».



УТРИМАННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ПАЛИЦІ (ЗРВ)

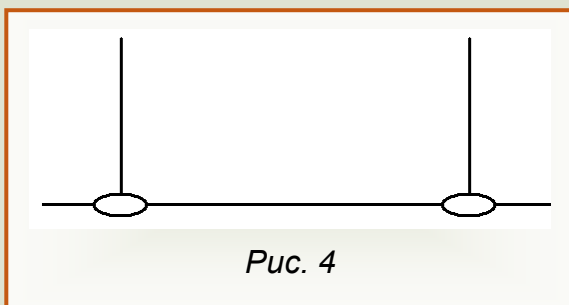
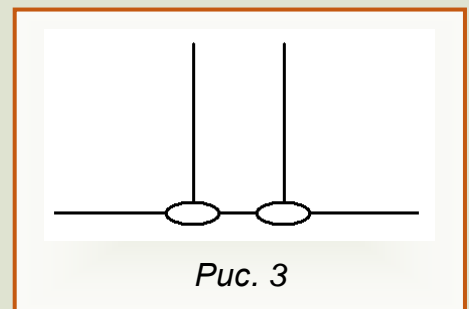
Хват – спосіб утримання гімнастичної палиці.

Звичайний – кисті на відстані (ширина плечей, пальці назад). Рис. 1



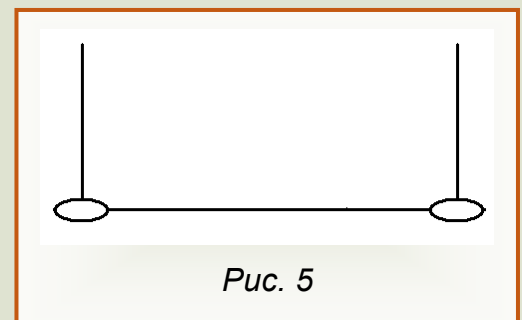
Зімкнутий – кисті зімкнуті. Рис. 2

Вузький – відстань між кистями більша за *зімкнутий* хват і менша за *звичайний*. Рис. 3



Широкий – відстань між кистями більша ніж при звичайному хваті. Рис. 4

Хват за кінці – палиця утримується за кінці. Рис. 5



Змішаний – одна кисть звичайний, інша зворотній. Рис. 6

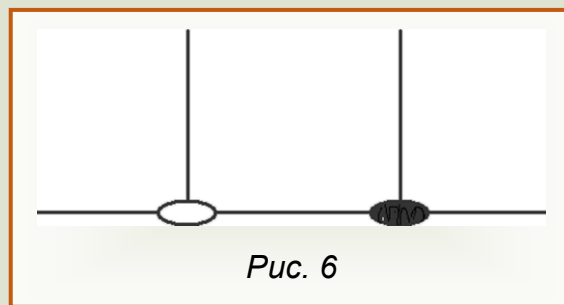


Рис. 6

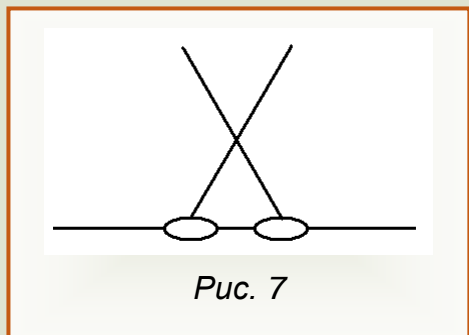


Рис. 7

Схресний – передпліччя схрещені. Рис. 7

Однією рукою за середину. Рис. 8

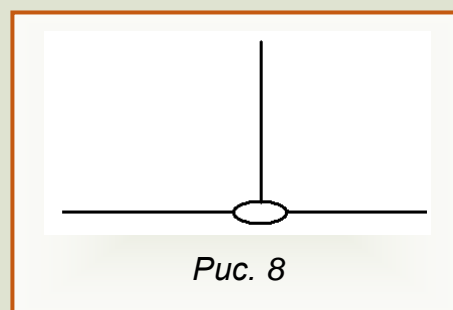
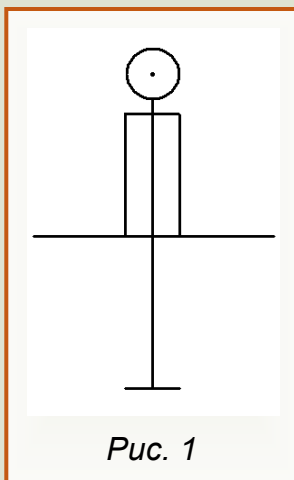


Рис. 8

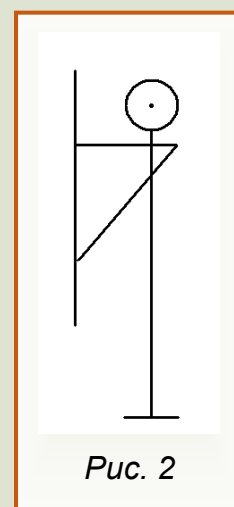
ПОЛОЖЕННЯ ПАЛИЦІ В ПРОСТОРІ



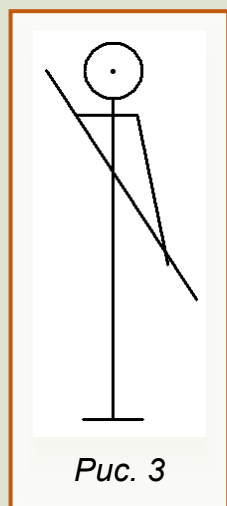
Горизонтальне – паралельно підлозі. Рис. 1 (палиця в низу).

Палиця – вперед; вгору; назад; на голову; за голову; до грудей; на лопатки.

Вертикальне – перпендикулярно підлозі. Рис. 2 (палиця вертикально в право).



Вперед вертикально (ліва вгору); вертикально вліво(право); до лівого плеча вертикально хватом за кінець.



Під кутом (вліво вправо) – 45° (середнє між горизонтальним і вертикальним). Рис. 3

Палиця вперед під кутом вліво(право) ліва (права) зверху. Кут може бути іншим.

!!! При назві положень слово *горизонтальне* не називається.

Палиця внизу; палиця вперед; палиця вгору; палиця назад донизу.

УТРИМАННЯ ПАЛИЦІ ОДНІЄЮ РУКОЮ

Вказується в якій руці і за яку частину утримується:

Палиця в правій вгору хватом за середину. Рис. 1

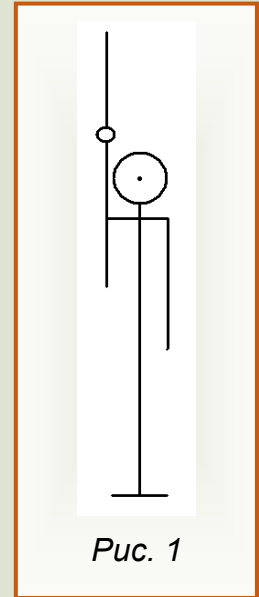


Рис. 1

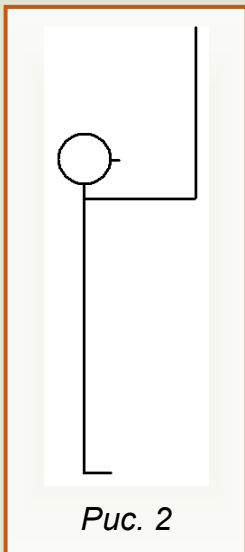


Рис. 2

Палиця в лівій вперед, вертикально в гору, хватом за кінець. Рис. 2

Палиці в правій хватом за середину під кутом вправо (кут по верхньому кінцю). Рис. 3

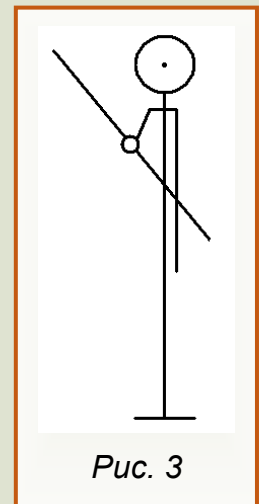


Рис. 3

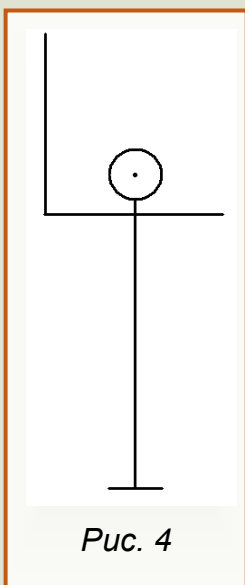


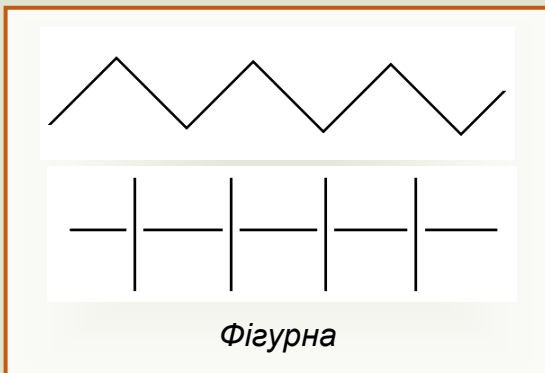
Рис. 4

Руки в сторони палиця в правій вертикально в гору хватом за кінець. Рис. 4

ПРИКЛАДНЕ ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ПАЛИЦЬ

Створення смуги перешкод

Палиці на підлозі:



Палиці над підлогою:



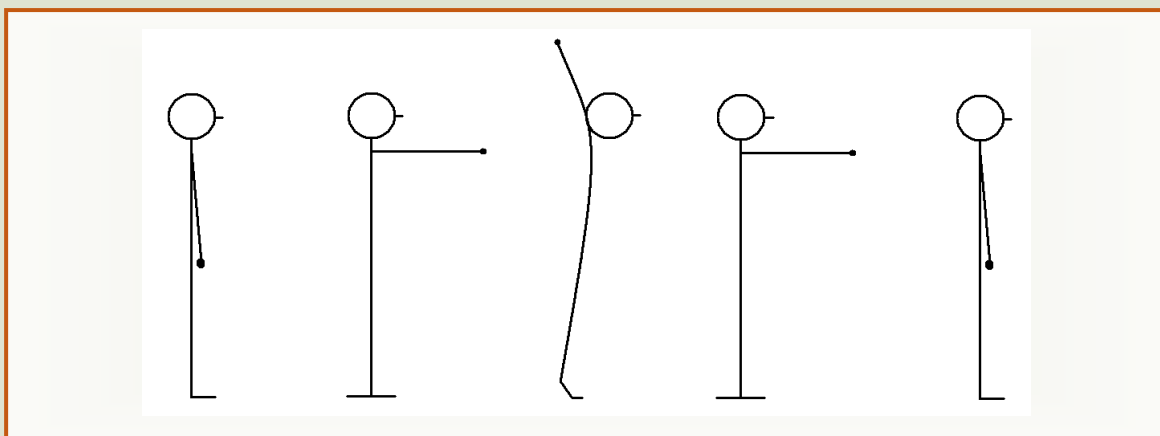
Способи подолання: різновиди ходьби, бігу, стрибків, комбіновані вправи, вправи з різними положеннями рук, вправи з предметами в руках, вправи у повзанні, підлізанні, перелізанні.

!!! Під час виконання вправ міняється швидкість, інтенсивність, частота рухів

Методичні вказівки

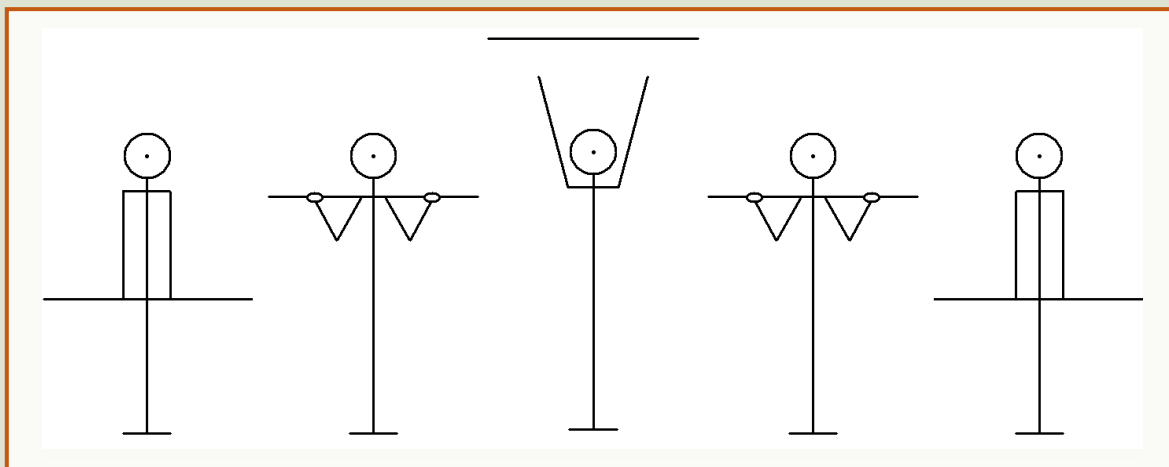
- Вправи з палицею виконуються з різних вихідних положень.
- Переміщення палиці з одного положення в інше здійснюється: підніманням – опусканням; згинанням – розгинанням; дугоподібними і коловими рухами; вкручуванням – викручуванням; підкиданням – ловінням; балансуванням.
- Дії з гімнастичними палицями виконуються у фронтальній, бічній, горизонтальній площині.
- Ефективно палицю застосовують у коригуючій гімнастиці при формуванні і корекції постави
- Долаючи смугу перешкод спосіб організації поточний, чітко вказувати і слідкувати за дотриманням дистанції і техніки безпеки.

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ



I. В.п. – палиця внизу

- 1 – палиця вперед
- 2 – підняти на носки палиця вгору прогнутись
- 3 – опуститись палиця вперед
- 4 – В.п.

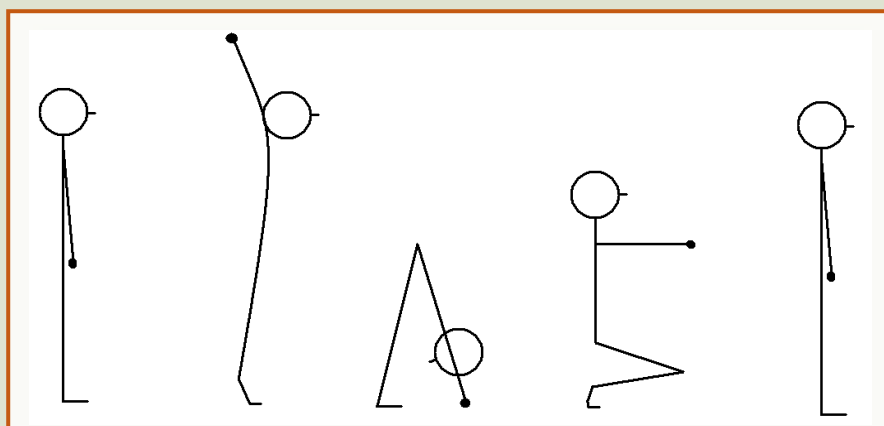
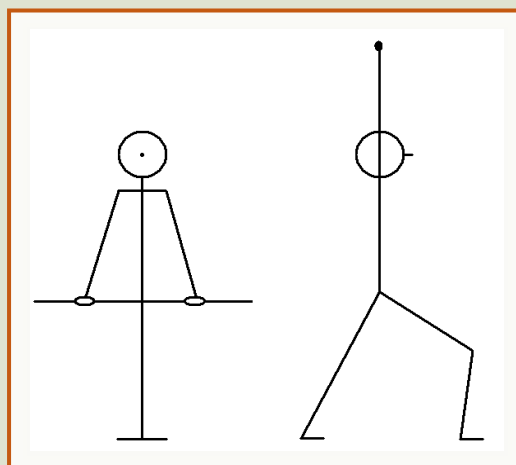


II. В.п. – палиця внизу

- 1 – палиця до грудей
- 2 – підкинути палицю
- 3 – піймати до грудей
- 4 – В.п.

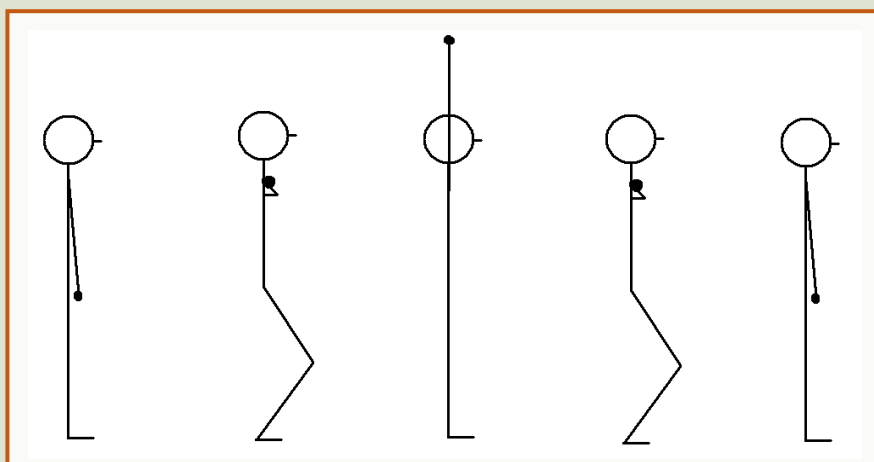
III. В.п. – палиця внизу широким хватом

- 1 – випад вліво палиця в гору
- 2 – В.п.
- 3 – теж саме вправо
- 4 – В.п.



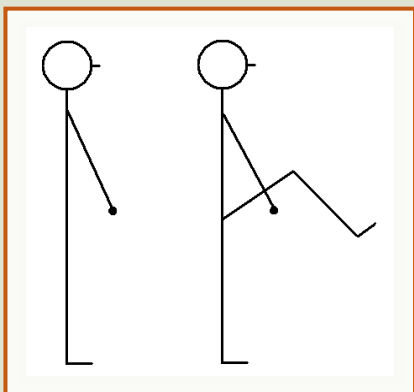
IV. В.п. – палиця внизу

- 1 – підняти на носки палиця дугою вгору прогнутись
- 2 – нахил вперед до підлоги
- 3 – присісти палиця вперед
- 4 – В.п.



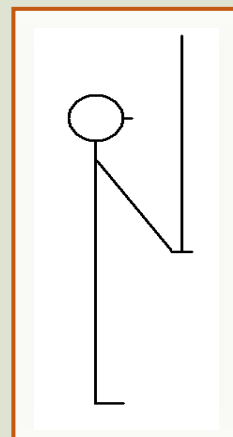
V. В.п. – палиця внизу

- 1 – зігнути ноги, палиця до грудей
- 2 – стрибком ноги нарізно, палиця вгору
- 3 – зігнути ноги, палиця до грудей
- 4 – В.п.



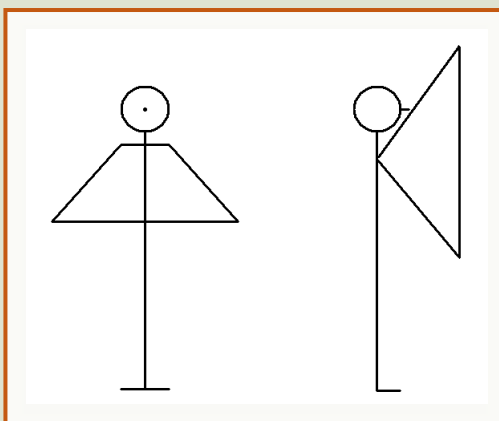
VI. В.п. – палиця вперед донизу

- 1 – переступити через палицю лівою
- 2 – В.п.
- 3 – правою
- 4 – В.п.



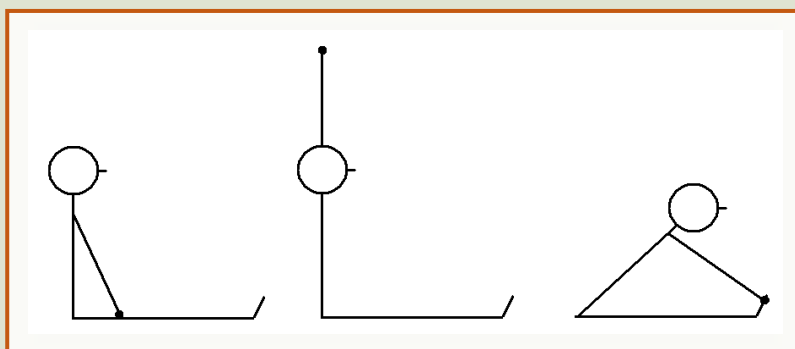
VII. В.п. – палиця в вперед донизу вертикально на долоні лівої

Балансування на лівій, на правій



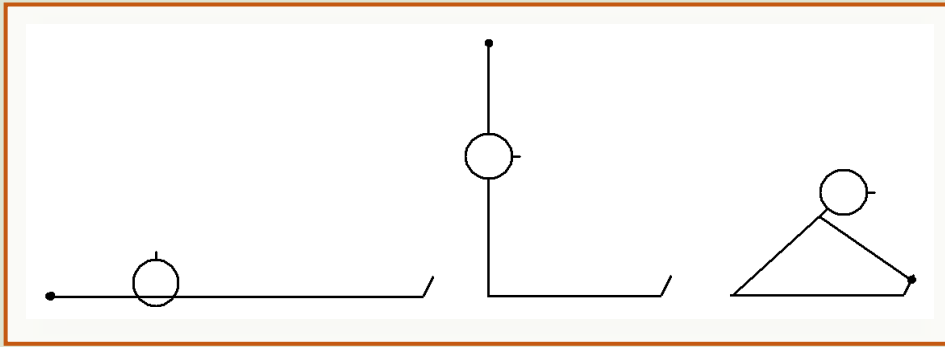
VIII. В.п. – палиця внизу хватом за кінці

- 1 – стрибок ноги нарізно, палиця вперед вертикально, ліва зверху
- 2 – В.п.
- 3 – теж саме права вгорі
- 4 – В.п.



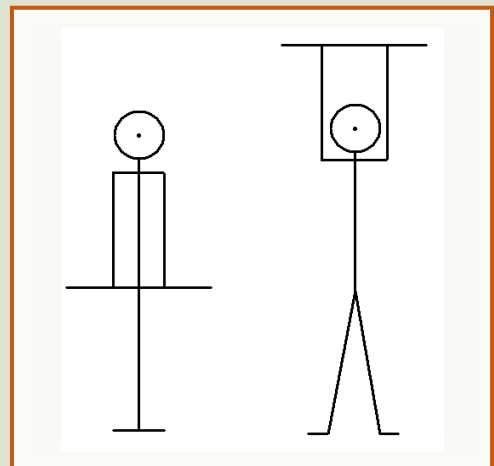
IX. В.п. – сидячи, палиця на стегнах широким хватом

- 1 – дугою палиця вгору
- 2 – 3 – пружні нахили вперед торкнутись пальців ніг
- 4 – В.п.



X. В.п. – лежачи на спині, палиця вгорі

- 1 – сісти палиця вгорі
- 2 – нахил вперед торкнутись пальців ніг
- 3 – сісти палиця вгорі
- 4 – В.п.



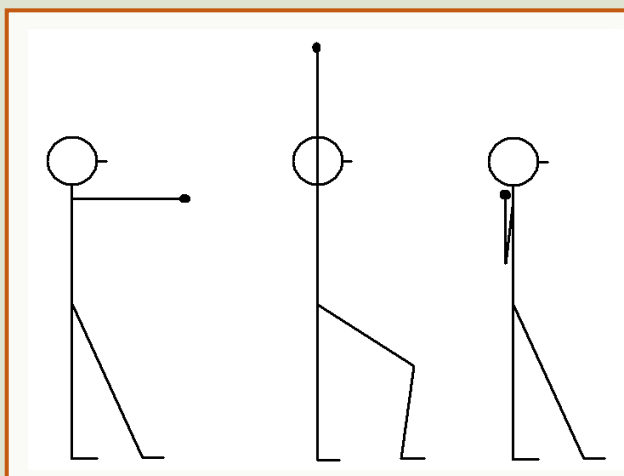
XI. В.п. – палиця внизу

- 1 – стрибок ноги нарізно, палиця дугою в гору
- 2 – В.п.

XII. В.п – палиця внизу

Ходьба, палиця на кожний крок вперед, вгору, вперед, В.п.

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ



I. В.п. – палиця вперед (вгору, за голову)

Ходьба на носках (на п'ятках, на внутрішній, зовнішній)

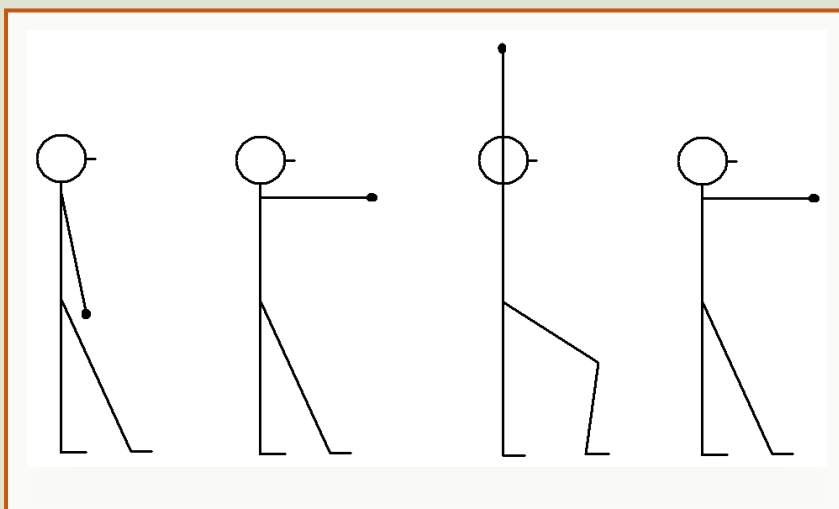
II. В.п. – палиця
внизу

1 – крок лівою, палиця вперед

2 – крок правою, палиця вгору

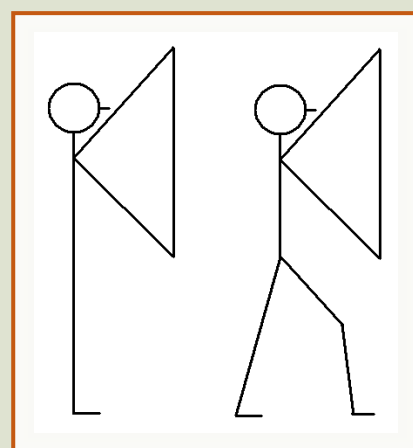
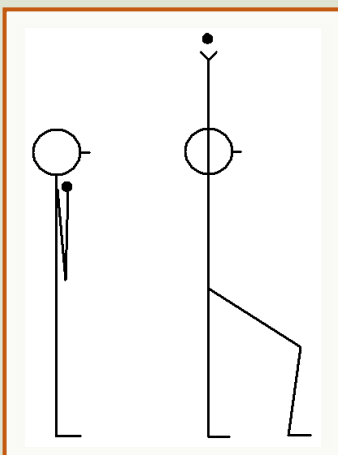
3 – крок лівою, палиця вперед

4 – крок правою, палиця у В.п.



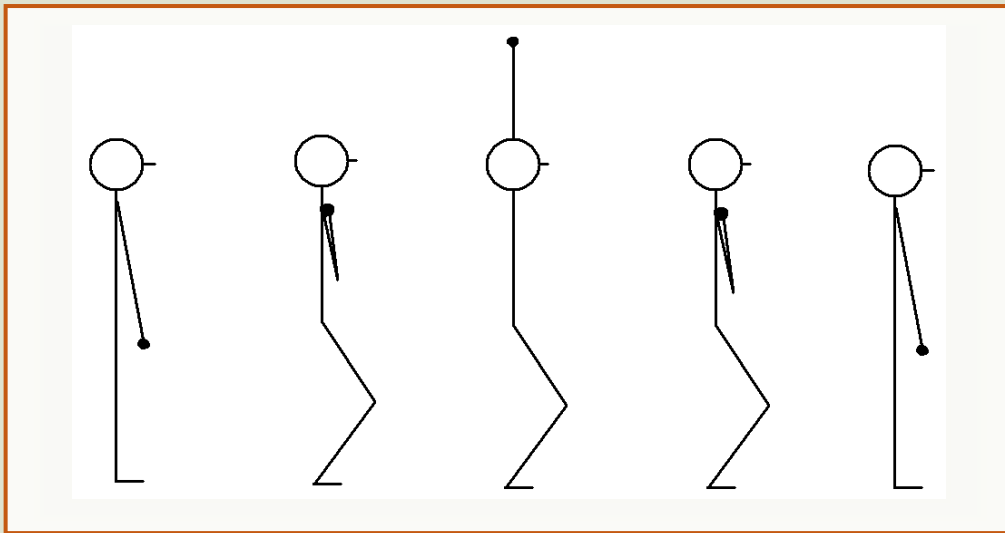
III. В.п. – палиця вперед вертикально, ліва зверху

Ходьба випадами, з поворотами палиці



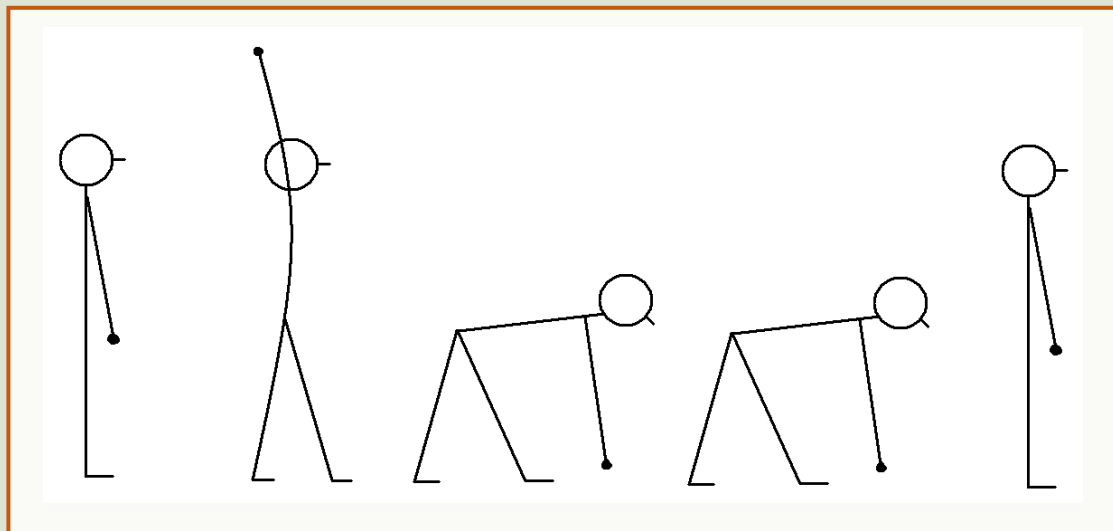
IV. В.п. – палиця до грудей

Ходьба з підкиданням і ловінням палиці



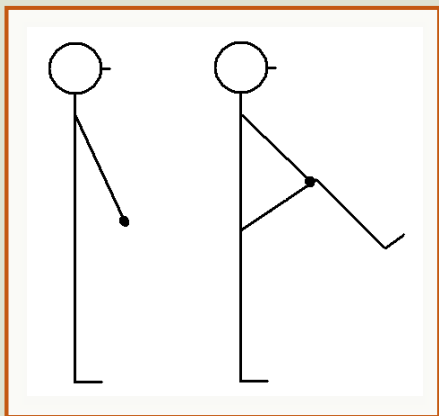
V. В.п. – палиця внизу

- 1 – стрибок палиця до грудей
- 2 – стрибок палиця вгору
- 3 – стрибок палиця до грудей
- 4 – стрибок палиця у В.п.



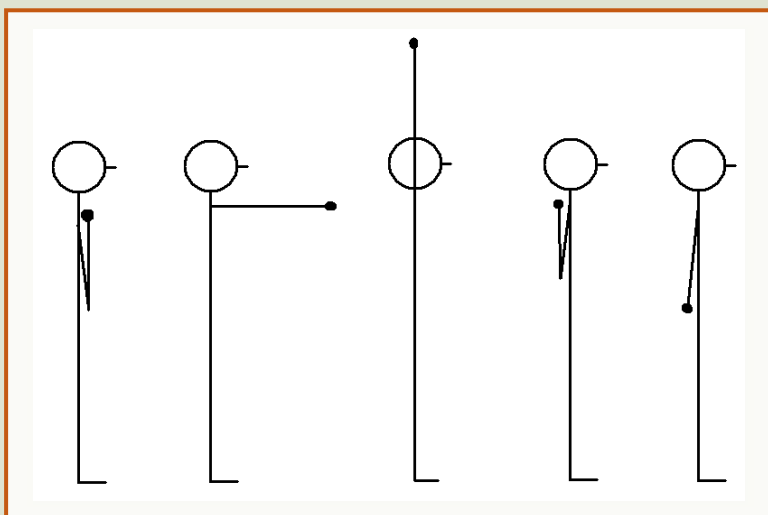
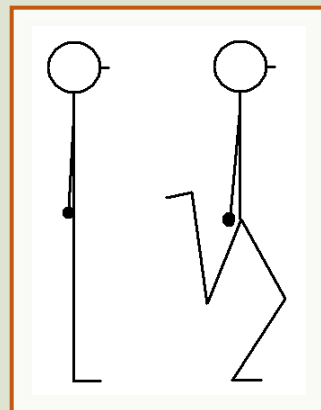
VI. В.п. – палиця внизу

- 1 – крок лівою палиця дугою вгору прогнутись
- 2 – крок правою, нахил до правої
- 3 – крок лівою, нахил до лівої
- 4 – крок правою, палиця у В.п.



VII. В.п. – палиця вперед до низу
Біг з високим підніманням стегна

VIII. В.п. – палиця на сідницях
Біг з захлестом гомілок



IX. В.п. – палиця до
грудей

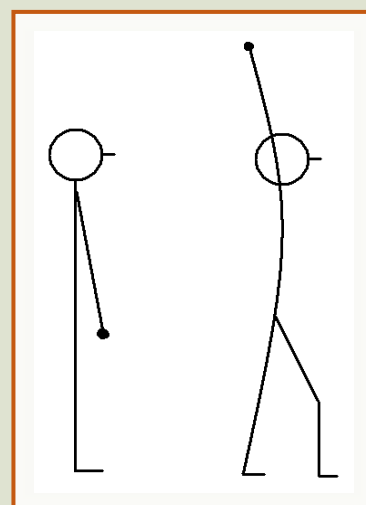
Крок галопу зі змі-
ною положень палиці

X. В.п. – палиця вниз

1 – крок лівою, палиця дугою вгору

2 – В.п.

3-4 – теж саме правою



ВПРАВИ З НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ

Вправи з набивними м'ячами різноманітно діють на організм, доступні та емоційні. З їх допомогою розвивають м'язову силу, спритність, координацію, уміння переходити від максимального м'язового напруження, при киданні (штовханні), до миттєвого розслабленні при ловінні. У різноманітних рухах м'яч використовується як обтяження, опора, перешкода.

М'яч піднімається, опускається, підкидається, перекидається, передається. Вправи виконуються прямими руками, зігнутими, простими рухами (основними), дугоподібними, маховими, коловими, стрибковими. Вага м'ячів від 1-6 кг.

В СТРОЮ З М'ЯЧЕМ

М'яч утримується правою рукою на правому боці. В шерензі при поясненні м'яч ставиться на підлогу попереду. В розімкненому строю при поясненнях учні приймають гімнастичну стійку, м'яч між ногами.

ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ

Положення і рухи з м'ячем подібні до положень і рухів без предметів.

При назві вказується, де знаходиться м'яч.

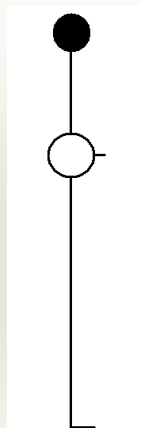
Наприклад:



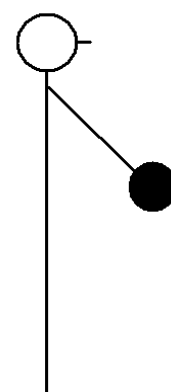
М'яч внизу



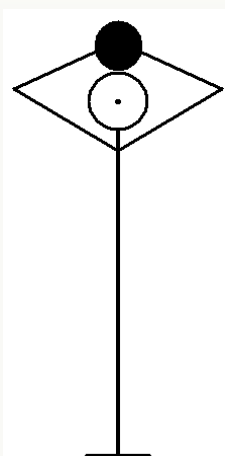
М'яч вперед



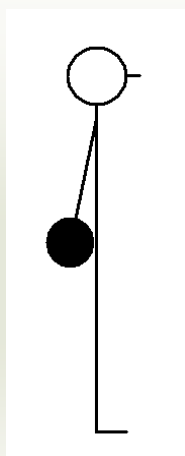
М'яч вгору



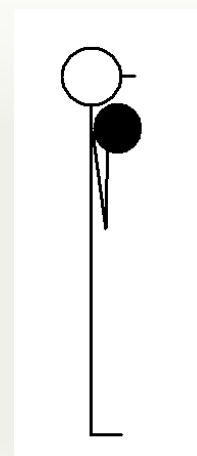
М'яч вперед до низу



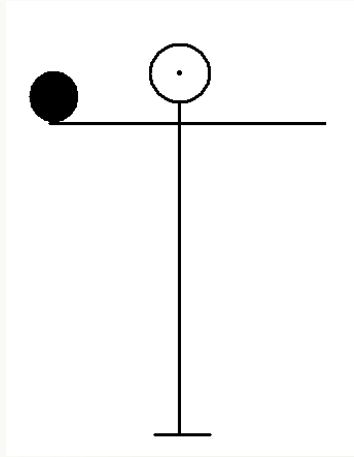
М'яч на голову



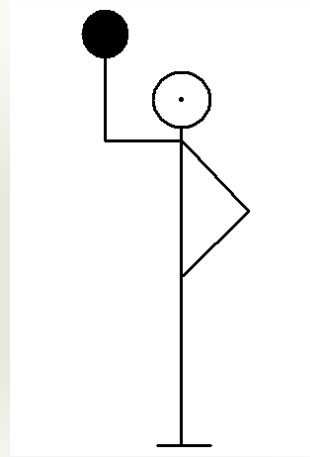
М'яч на сідницях



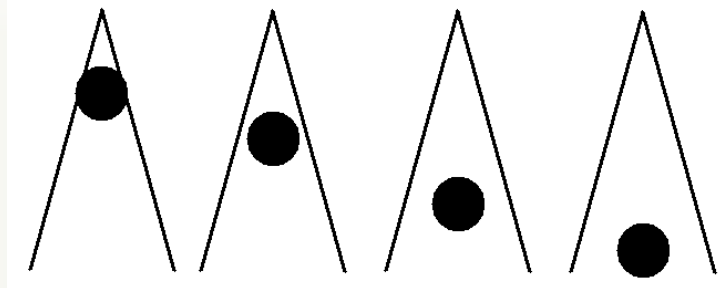
М'яч до грудей



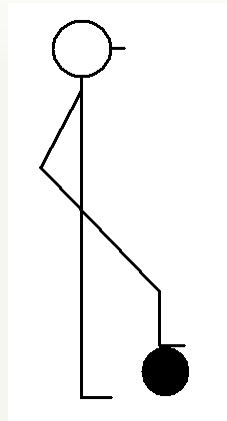
Руки в сторони м'яч в правій



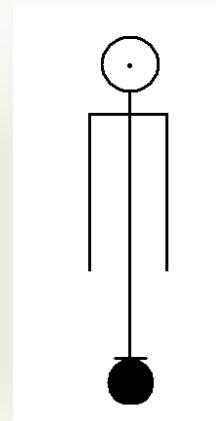
М'яч в правій вгору ліва на пояс



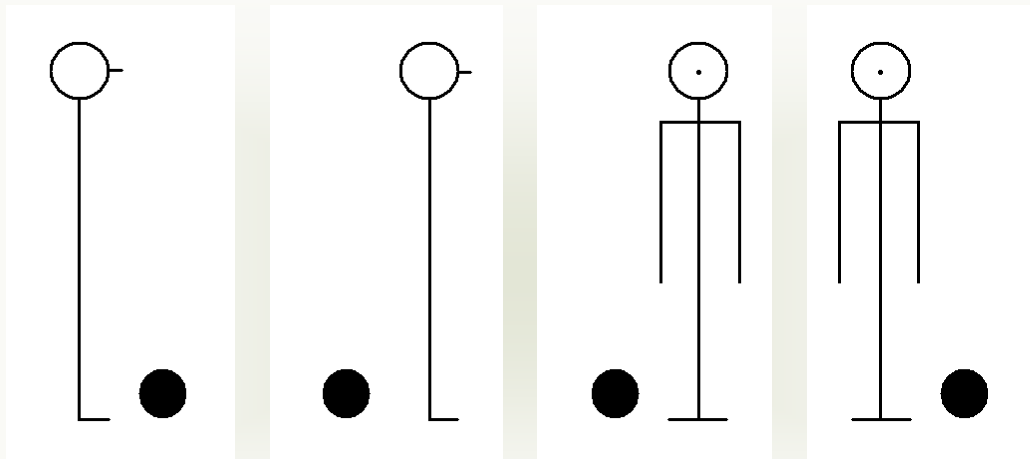
М'яч між стегнами; (колінами; гомілками; стопами)



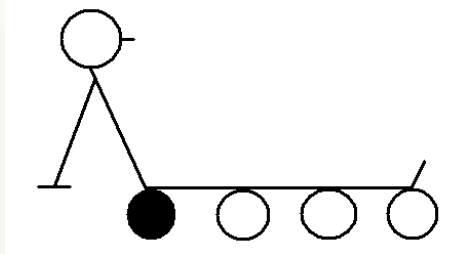
Права на м'ячу зігнута руки на поясі



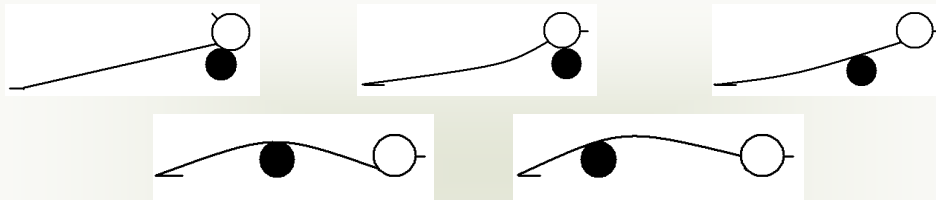
Стоячи на м'ячу



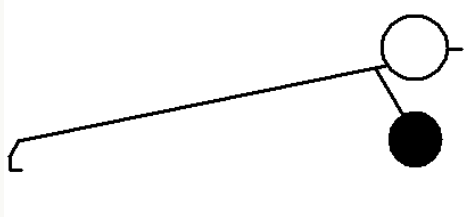
М'яч попереду; (позаду; з права; з ліва)



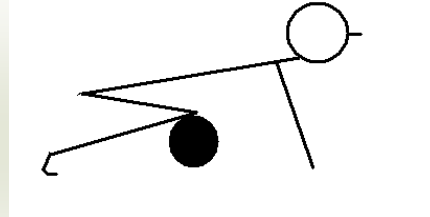
Упор сидячи по заду м'яч з ліва на рівні тазу; (стегна, коліна, гомілки, стопи)



Лежачи на спині м'яч під головою; лежачи м'яч під підборіддям; (грудьми, животом; стегнами; тощо)



Упор лежачи на м'ячі

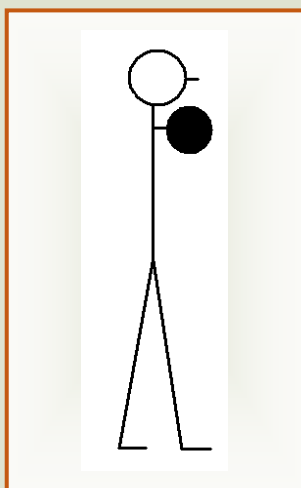
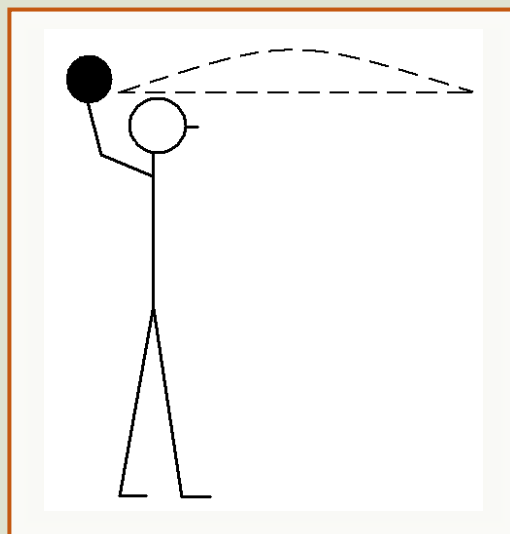


Упор стоячи на колінах на м'ячі

ВПРАВИ З ПЕРЕКИДАННЯМ

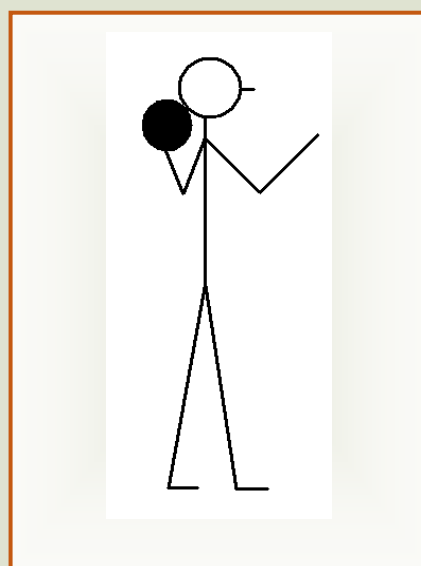
1. Перекидання двома руками із-за голови

Техніка виконання: В.п. – стійка ноги нарізно (лівою, правою), м'яч за головою. Роблячи пружний рух ногами і одночасно вирівнюючи руки виконати перекидання м'яча товаришу.



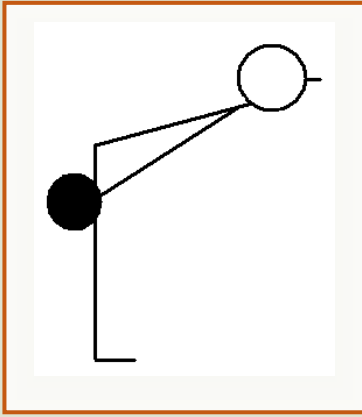
2. Перекидання двома руками від грудей

Техніка виконання: В.п. – стійка ноги нарізно (лівою, правою), м'яч до грудей. Роблячи пружний рух ногами і одночасно вирівнюючи руки виконати перекидання м'яча товаришу.



3. Перекидання одною рукою від плеча (лівого, правого)

Техніка виконання: В.п. – стійка ноги нарізно (лівою, правою), м'яч в правій (лівій) до плеча ліва (права) підтримує м'яч. Роблячи пружний рух ногами і одночасно вирівнюючи руку виконати перекидання м'яча товаришу.

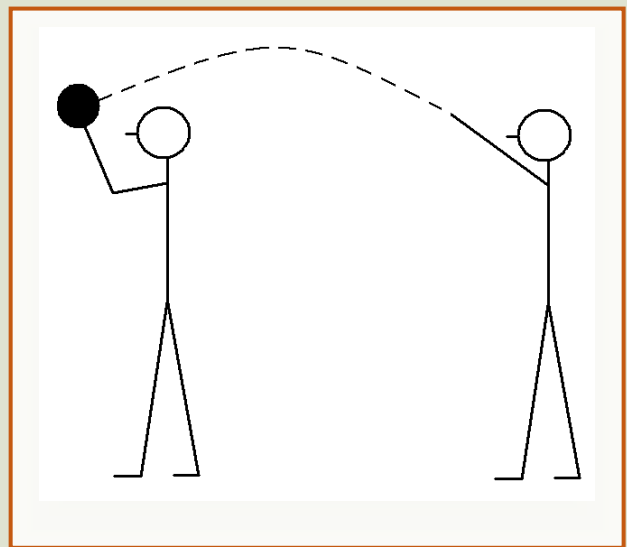


4. Перекидання двома руками з низу

Техніка виконання: В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч в низу. Незначний нахил вперед м'яч за рівень ніг, ноги згинаються, роблячи пружній рух ногами і одночасно вирівнюючи тулуб виконати перекидання м'яча товаришу.

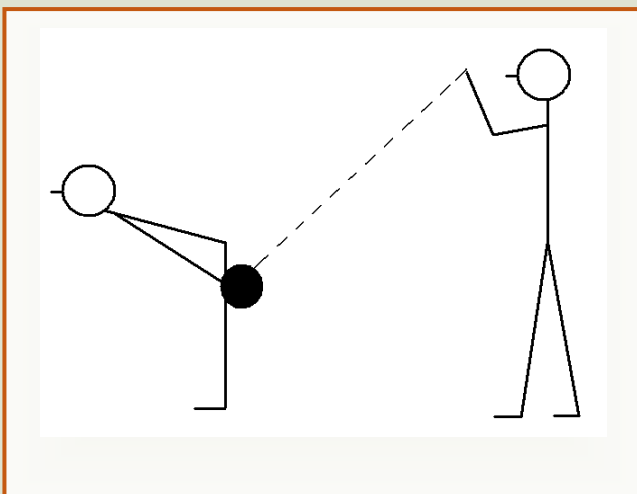
5. Перекидання двома руками з низу стоячи спиною до товариша

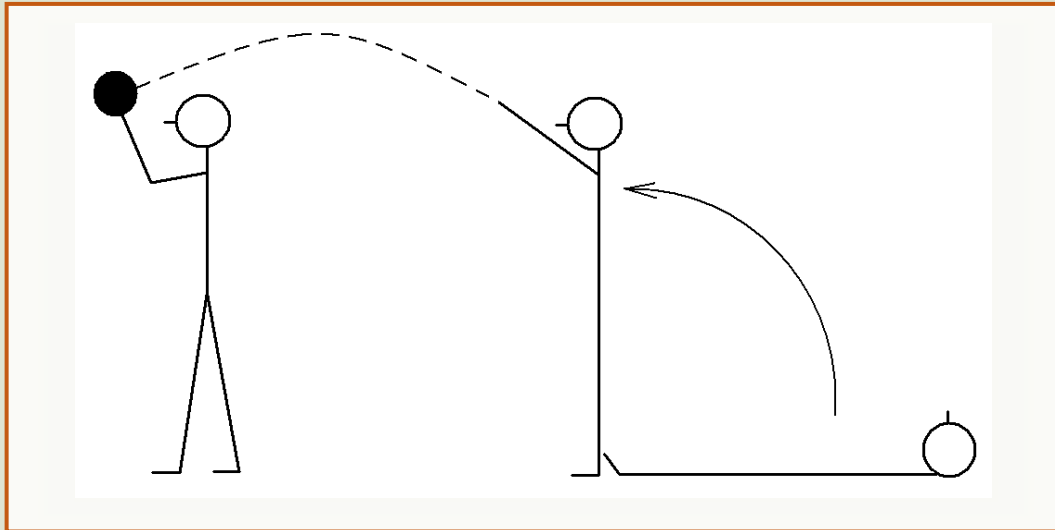
Техніка виконання: з В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч в низу. Незначний нахил вперед м'яч за рівень ніг, ноги згинаються, роблячи пружній рух ногами і одночасно вирівнюючи тулуб виконати перекидання м'яча товаришу повернутись в сторону кидка.



6. Перекидання двома руками з низу між ногами стоячи спиною до товариша

Техніка виконання: В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч в низу. Підняти м'яч, енергійно нахилившись вперед м'яч за рівень ніг виконати передачу м'яча товаришу і повернутись в сторону кидка.





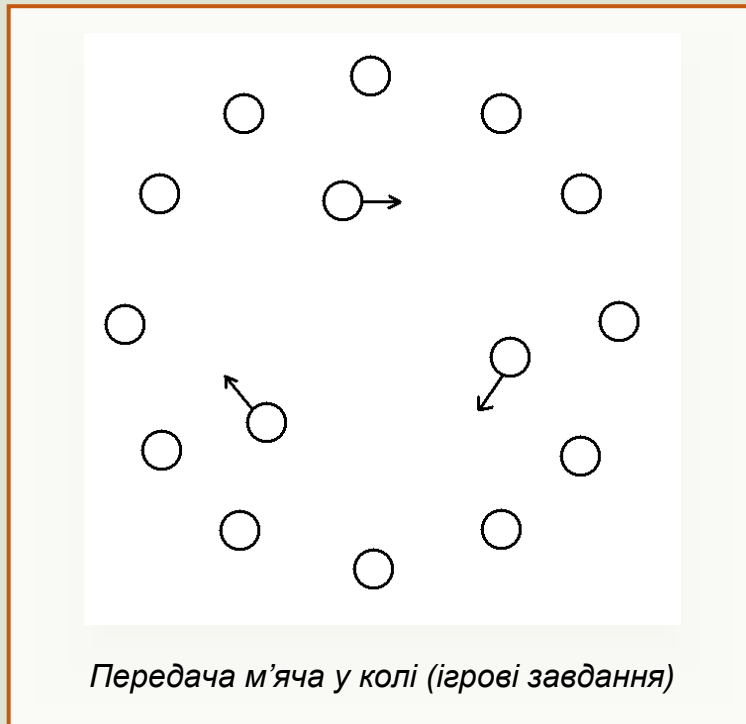
7. Перші – виконують передачу вказаним способом, другі – В.п. – лежачи: на животі, (на спині), головою до партнера, (ногами)

Перші виконують передачу; другі (знаходячись в одному з вказаних положень), в момент виконання передачі, набувають положення стоячі і приймають м'яч.

Методичні вказівки

- Перекидання м'яча може виконуватись: у двійках, трійках, четвірках, тощо.
- Перекидання набивного м'яча сприяє розвитку вибухової сили, спритності, координації рухів, швидкості.
- Збільшення навантаження здійснюється шляхом: збільшення маси м'яча, збільшення відстані, зміни вихідного положення (сидячи, лежачи).
- Складність виконання перекидань залежить: від способу, вихідного положення.
- Перекидання м'яча виконується в положенні: стоячи, сидячи, лежачи.

ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА (У ІГРАХ, ЕСТАФЕТАХ)



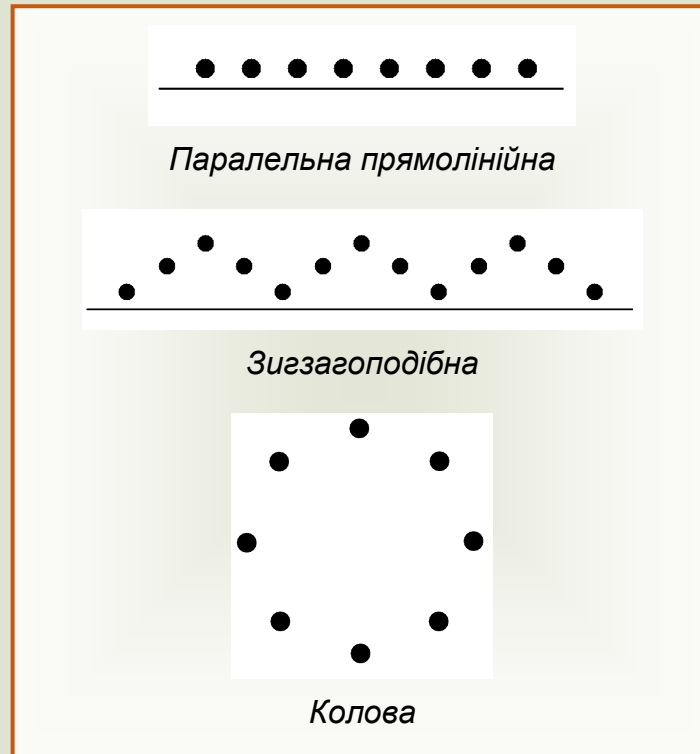
Умови гри: утворити з двох (трьох) відділень кола (відстань між учнями у колі змінна). По сигналу учні починають швидко передавати м'яч один одному в напрямку по часовій стрілці, по сигналу – проти часової. Гра ускладнюється шляхом збільшення кількості м'ячів. Перемагає команда яка швидше передає м'яч і не втрачає його.

Передача м'яча у колоні (естафета) (над головою, вісімкою, між ногами, прокочуванням)

Умови естафети: утворити з двох (трьох) відділень колони. По сигналу учні починають швидко передавати м'яч один одному від направляючого вказаним способом. Закликаючий учень отримавши м'яч встає першим і продовжує естафету. Естафета продовжується до тих пір поки всі учні не займуть свої місця у колоні. Перемагає команда яка швидше закінчить естафету і зробить найменше помилок.

ПРИКЛАДНЕ ВИКОРИСТАННЯ НАБИВНИХ М'ЯЧІВ

Смуга перешкод

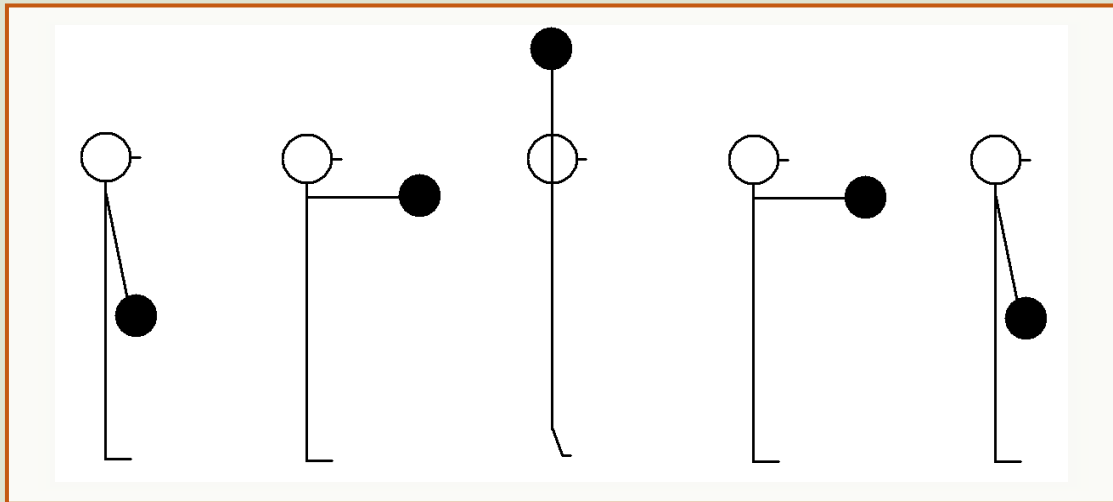


Способи подолання: різновиди ходьби, бігу, стрибків, комбіновані вправи, вправи з різними положеннями рук, вправи з предметами в руках.

Методичні вказівки

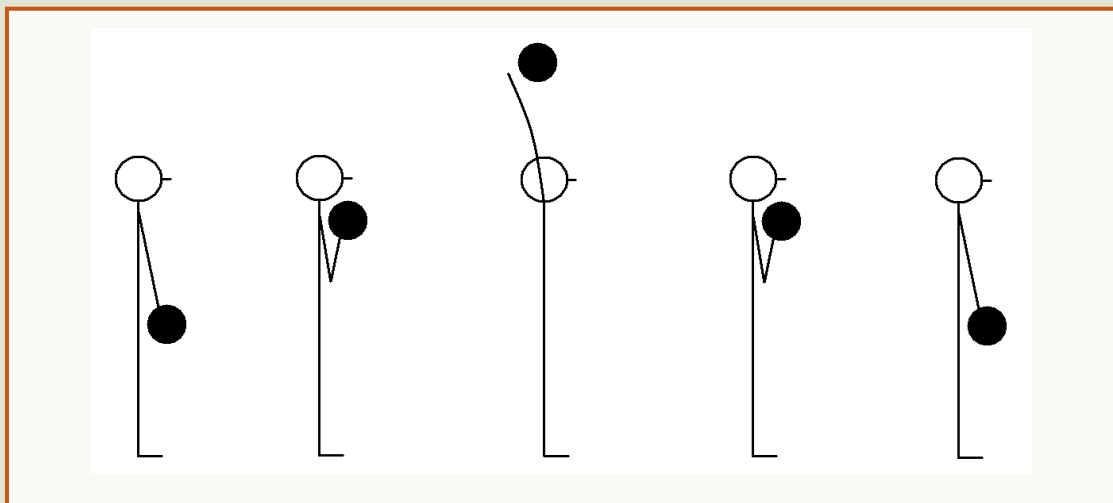
- Долаючи смугу перешкод дотримуватись безпечної дистанції.
- Створювати різноманітні види смуг перешкод.
- Подолання смуги перешкод сприяє розвитку швидкості, спритності, координації.
- Змінювати темп, швидкість виконання вправ.

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ



I. В.п. – м'яч внизу

- 1 – м'яч вперед
- 2 – підняти на носки м'яч в гору прогнутись
- 3 – опустити м'яч вперед
- 4 – В.п.

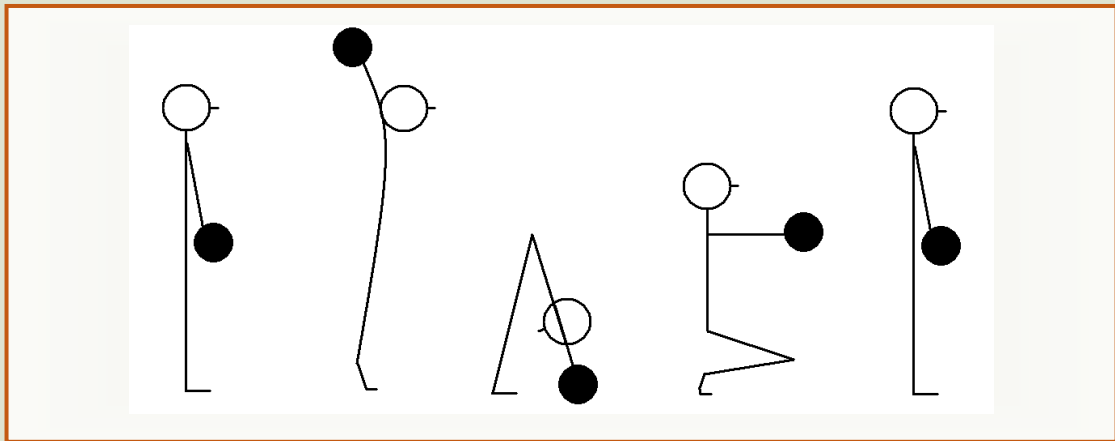
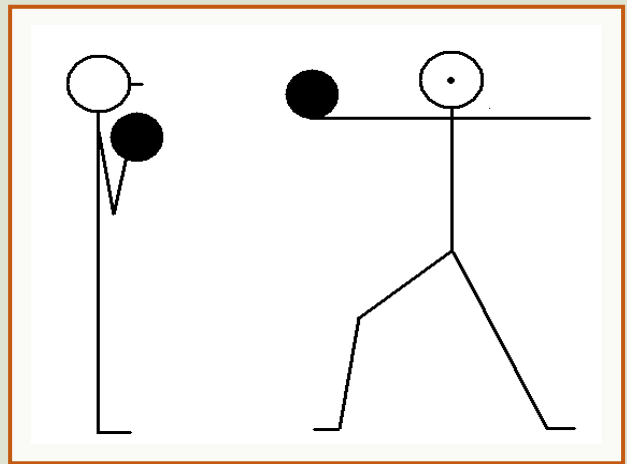


II. В.п. – м'яч внизу

- 1 – м'яч до грудей
- 2 – розгинаючи підкинути м'яч
- 3 – піймати до грудей
- 4 – В.п.

III. В.п. – м'яч до грудей

- 1 – випад в ліво руки в сторони м'яч в лівій
- 2 – В.п.
- 3 – теж саме в право
- 4 – В.п.

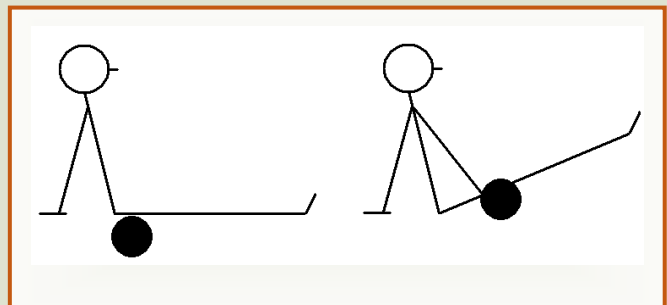


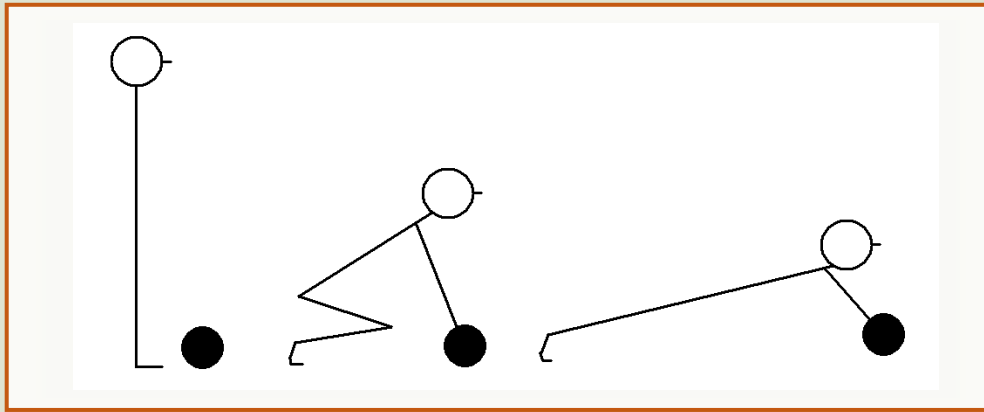
IV. В.п. – м'яч в низу

- 1 – підняти на носки м'яч дугою в гору прогнутись
- 2 – нахил вперед м'ячем торкнутись підлоги
- 3 – присісти м'яч вперед
- 4 – В.п.

V. В.п. – упор сидячи по заду м'яч з ліва коло стегна

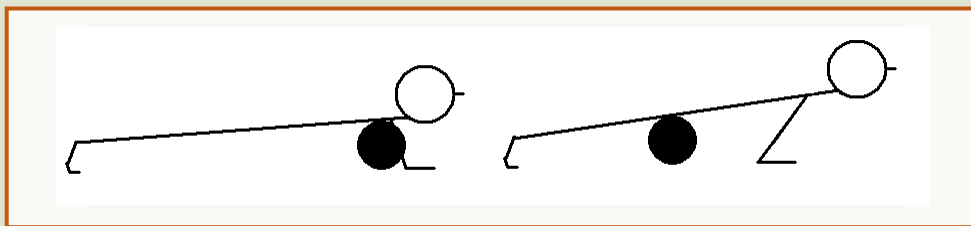
- 1 – підняти ноги прокотити м'яч в право
- 2 – В.п.
- 3-4 – теж саме в ліво





VI. В.п. – м'яч попереду

- 1 – упор присівши на м'ячі
- 2 – упор лежачи
- 3 – упор присівши
- 4 – О.с.

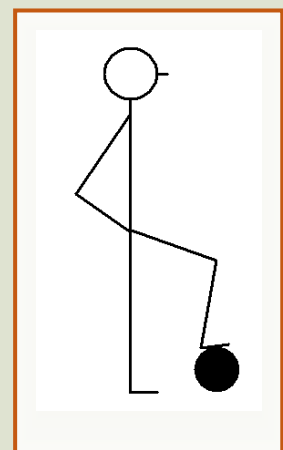


VII. В.п. – упор лежачи руки зігнуті м'яч під грудьми

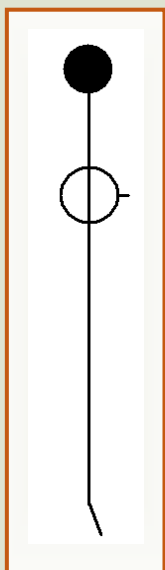
- 1-2 – вирівнюючи руки прокачатись вперед
- 3-4 – повернутись у В.п.

VIII. В.п. – стоячи ліва на м'ячі зігнута руки на поясі

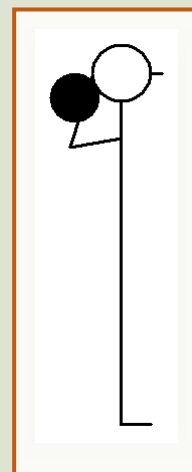
Стрибки зі зміною положень ніг на кожний рахунок



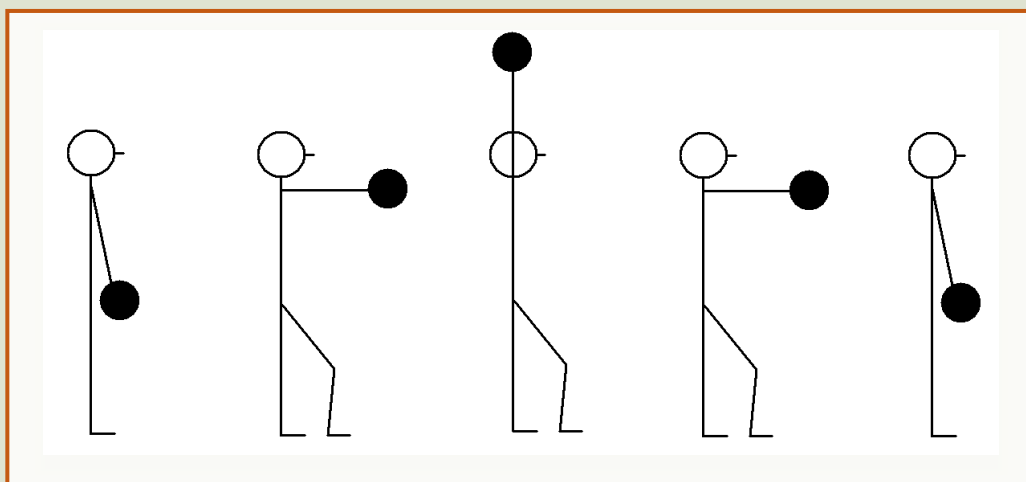
КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У РУСІ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ



I. В.п. – м'яч вгорі
Ходьба на носках

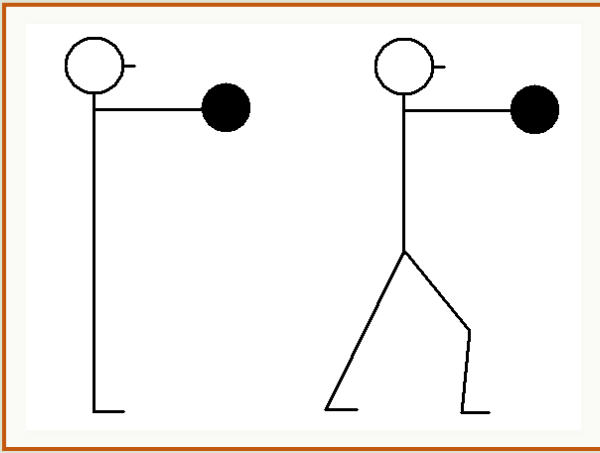


II. В.п. – м'яч за голову
Ходьба на п'ятках



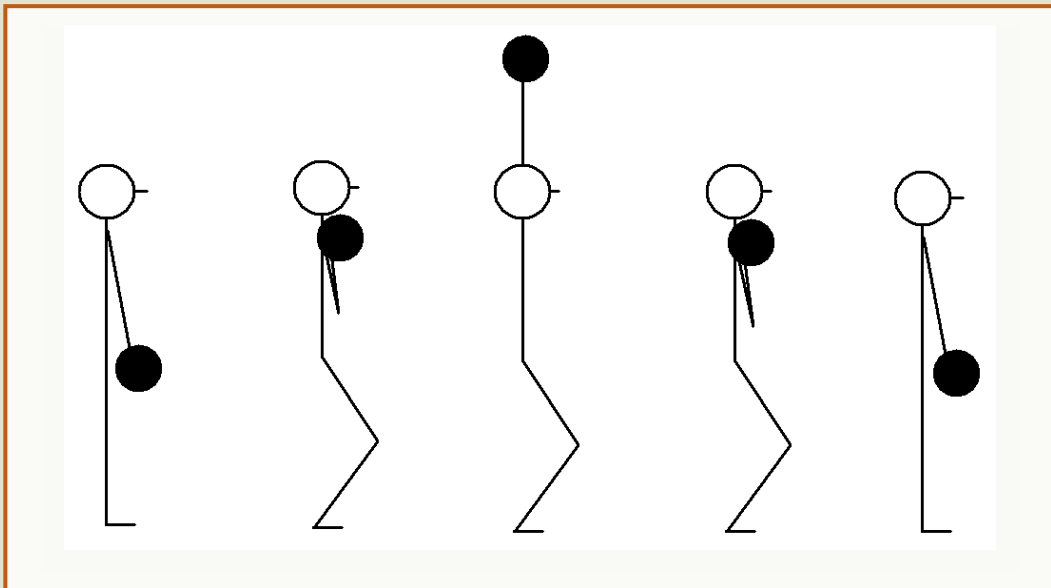
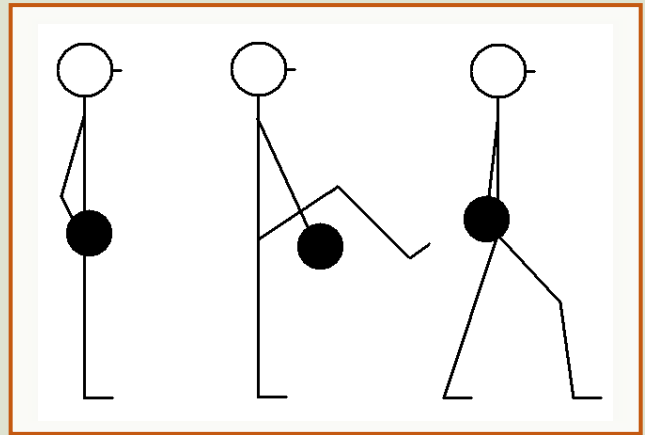
III. В.п. – м'яч внизу

- 1 – крок лівою, м'яч вперед
- 2 – крок правою, м'яч вгору
- 3 – крок лівою, м'яч вперед
- 4 – крок правою, м'яч у В.п.



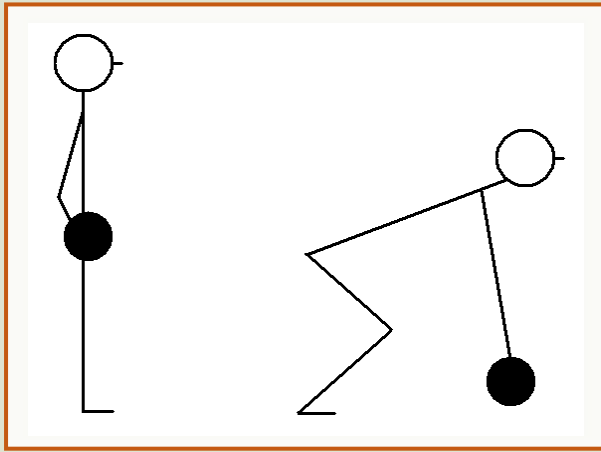
IV. В.п. – м'яч вперед
Ходьба випадами

- V. В.п. – м'яч в правій на боці
- 1 – підняти ліву, передати м'яч під ногою в ліву
 - 2 – крок лівою, м'яч в лівій
 - 3-4 – теж саме під правою



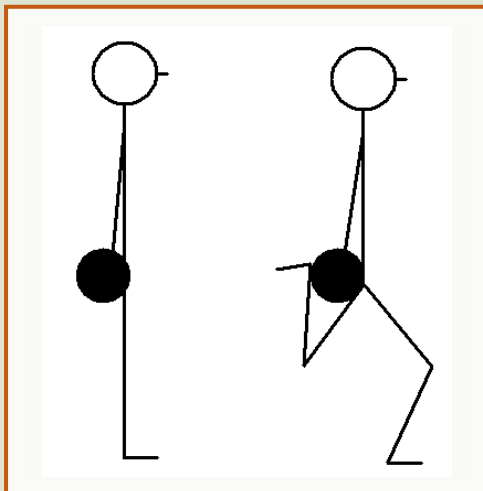
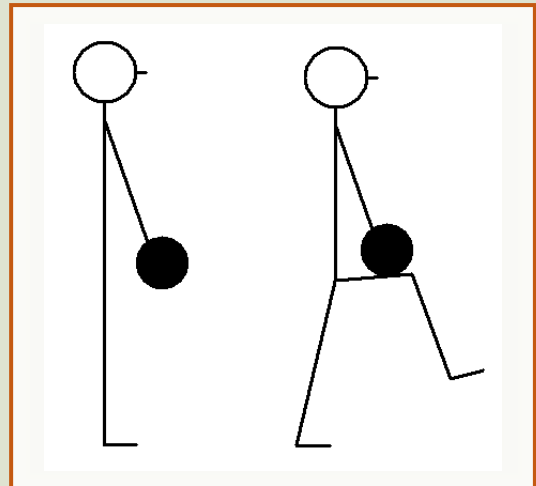
VI. В.п. – м'яч внизу

- 1 – стрибок м'яч до грудей
- 2 – стрибок м'яч в гору
- 3 – стрибок м'яч до грудей
- 4 – стрибок м'яч у В.п.



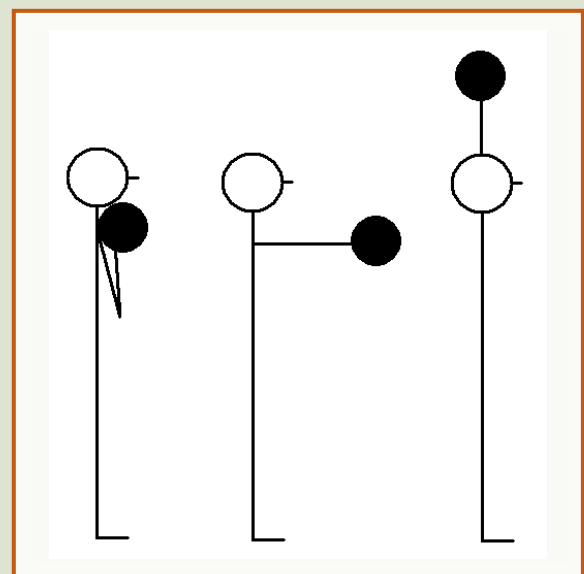
VII. В.п. – м'яч в правій
 Качання м'яча правою, по си-
 гналу лівою

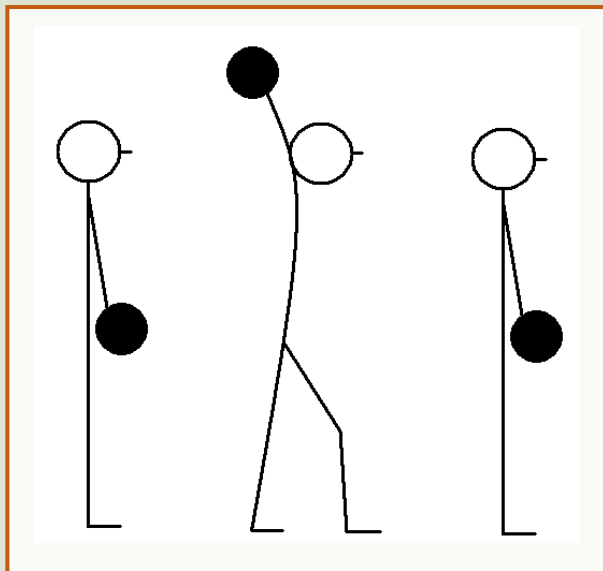
VIII. В.п. – м'яч вперед до низу
 Біг з високим підніманням стегна



IX. В.п. – м'яч на сідницях
 Біг з захлестом гомілок

X. В.п. – м'яч до грудей
 Крок галопу зі зміною положень
 м'яча





XI. В.п. – м'яч в низу

1 – крок лівою, м'яч дугою в гору

2 – В.п.

3-4 – теж саме правою

ВПРАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ

Конструктивна особливість приладу дозволяє точно фіксувати положення (окремих його частин), дозувати навантаження, виконувати лазіння різними способами в різних напрямках. Виконують загально-розвиваючі, спеціальні (рухові здібності), корегуючі, лікувальні вправи. Вправи можуть виконуватись у простих і змішаних висах, з опорою і утриманням кінцівок на щаблях, індивідуально і з партнером.

!!! Називається положення учня відносно стінки і яка кінцівка (кінцівки) знаходяться на щаблі.

ЛАЗІННЯ ПО ГІМНАСТИЧНІЙ СТІНКИ

Способи лазіння

Основні (стандартні)

Вертикальний (вгору вниз)

Однотименний – одночасно рухаються кінцівки які розташовані з однієї сторони (ліва рука, ліва нога).

Техніка виконання

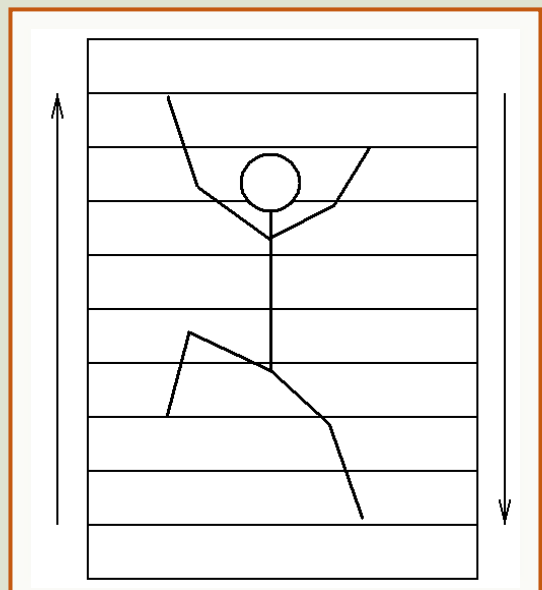
Енергійно розгинаючи і одночасно перехоплюючи і переставляючи однотименні кінцівки рухатись вгору (вниз).

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – стоячи обличчям до стінки (стінка по переду), ліва хватом за щабель над головою, ліва на щаблі зігнута.

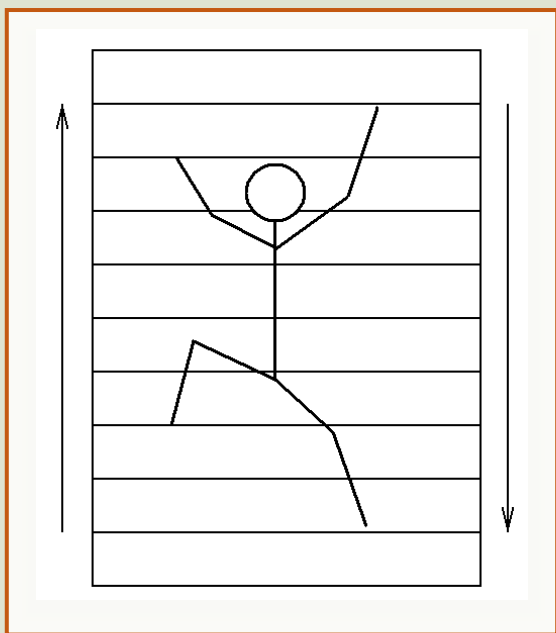
1 – встати на щабель

2 – встати правою, схопитись правою



Різнойменний – одночасно рухаються кінцівки які розташовані з різних сторін (ліва рука, права нога).

Техніка виконання



Енергійно розгинаючи і одночасно перехоплюючи різнойменні кінцівки рухатись в гору(вниз).

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

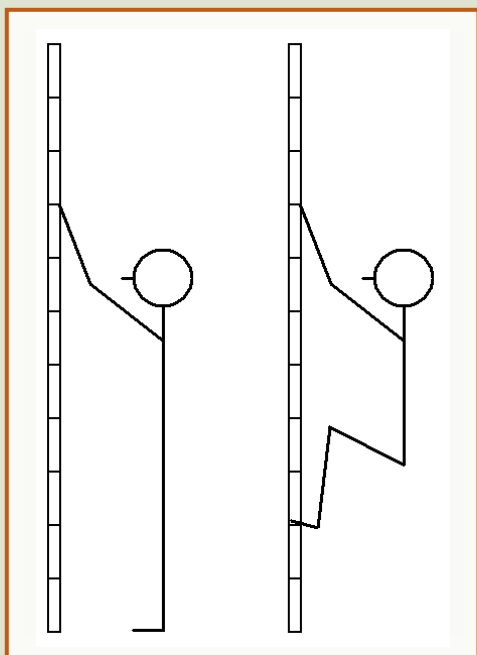
В.п. – стоячи обличчям до стінки (стінка по переду), ліва хватом за щабель над головою, права на щаблі зігнута.

1 – встати на щабель

2 – встати лівою, схопитись правою

Поштовхом ніг і наступним одночасним перехопленням рук – тримаючись за щабель над головою відштовхнутись ногами на щабель. Дія повторюється: перехоплення рук, поштовх ніг.

Техніка виконання



З вихідного положення стоячи обличчям до стінки хватом над головою зігнуті, відштовхнутись на щабель, перехопити руки.

Рух в низ починається з ніг.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – стоячи обличчям до стінки (стінка по переду), хватом за щабель над головою.

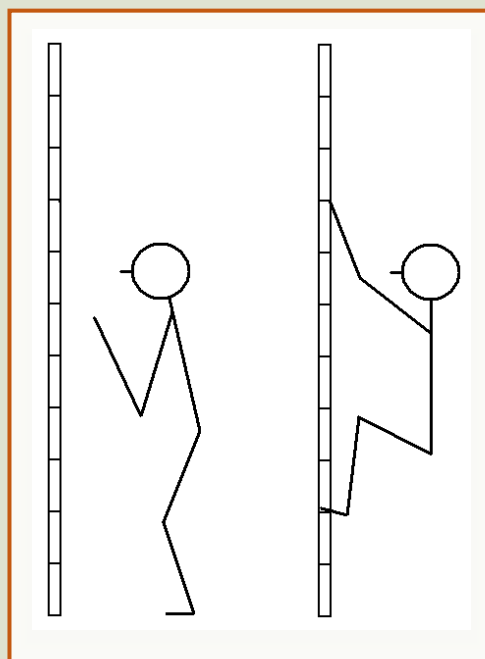
1 – стрибком на щабель

2 – перехопити руки

Поштовхом ніг і одночасним перехопленням рук (стрибком) – стоячи обличчям до стінки (стінка по переду), вузька стійка ноги нарізно, ноги зігнуті, руки до плечей долоні вперед. Енергійно відштовхнутись заскочити на гімнастичну стінку.

В.п. – стоячи обличчям до стінки (стінка по переду), вузька стійка ноги нарізно, ноги зігнуті, руки до плечей долоні вперед.

- 1 – застрибнути
- 2 – стрибок вгору



Лазіння в простих висах (без допомоги ніг)

Одночасно згинаючи і перехоплюючи руки (одночасним підтягуванням) – підтягнутись і різко перехопитись вгору (рух вгору). Різко перехоплюватись вниз не вирівнюючи руки (рух вниз).

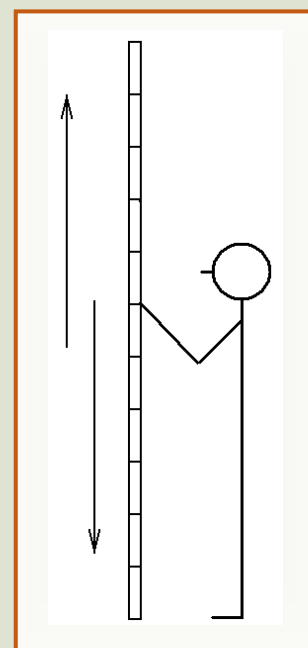
Техніка виконання

З вихідного положення: вис стоячи обличчям до стінки підтягнутись і різко перехопитись вгору (рух вгору). Різко перехоплюватись вниз не вирівнюючи руки (рух вниз).

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

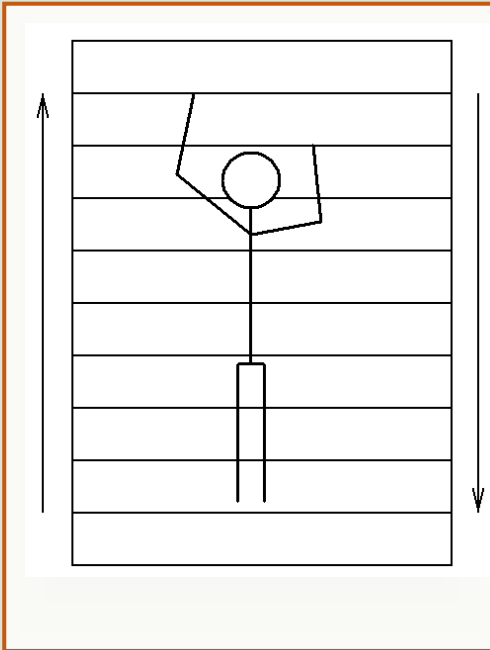
В.п. – вис стоячи обличчям до стінки (стінка по переду).

- 1 – зігнути руки
- 2 – перехопити



Поперемінно згинаючи і перехоплюючи руки (поперемінним підтягуванням) – підтягнутись і різко перехопитись вгору (рух вгору). Різко перехоплюватись вниз не вирівнюючи руки (рух вниз).

Техніка виконання



З вихідного положення: стоячи обличчям до стінки ліва хватом вгору, права на рівні голови. Підтягуючись на лівій, правою перехопитись вгору (рух вгору). Поступово не вирівнюючи рук перехоплюватись вниз (рух вниз).

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – стоячи обличчям до стінки ліва хватом в гору, права на рівні голови.

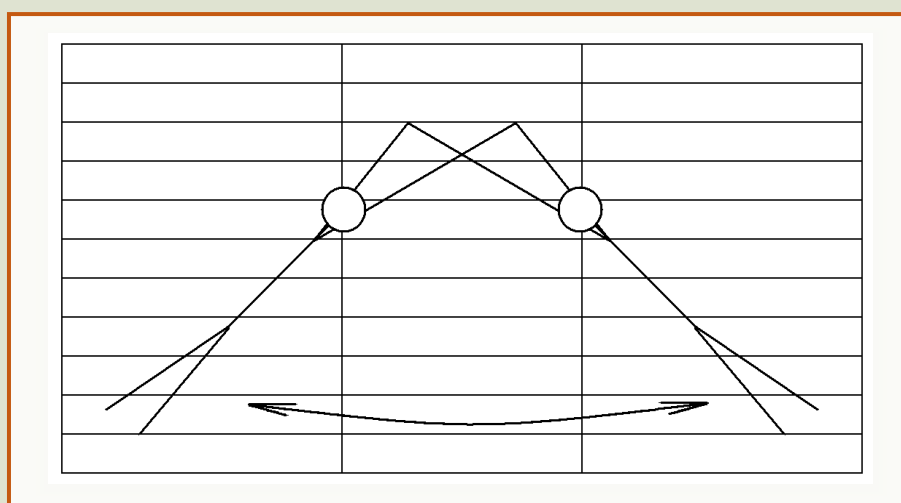
1 – зігнути ліву

2 – перехопити правою

Вертикальний напрямок (вліво, вправо)

Маятниковоподібним рухом (маятник).

Техніка виконання



З вихідного положення: вис стоячи обличчям до стінки під кутом вліво (право) маятниковоподібним рухом тіла вліво (право) поставити ноги на щабель, перейти у в.п.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

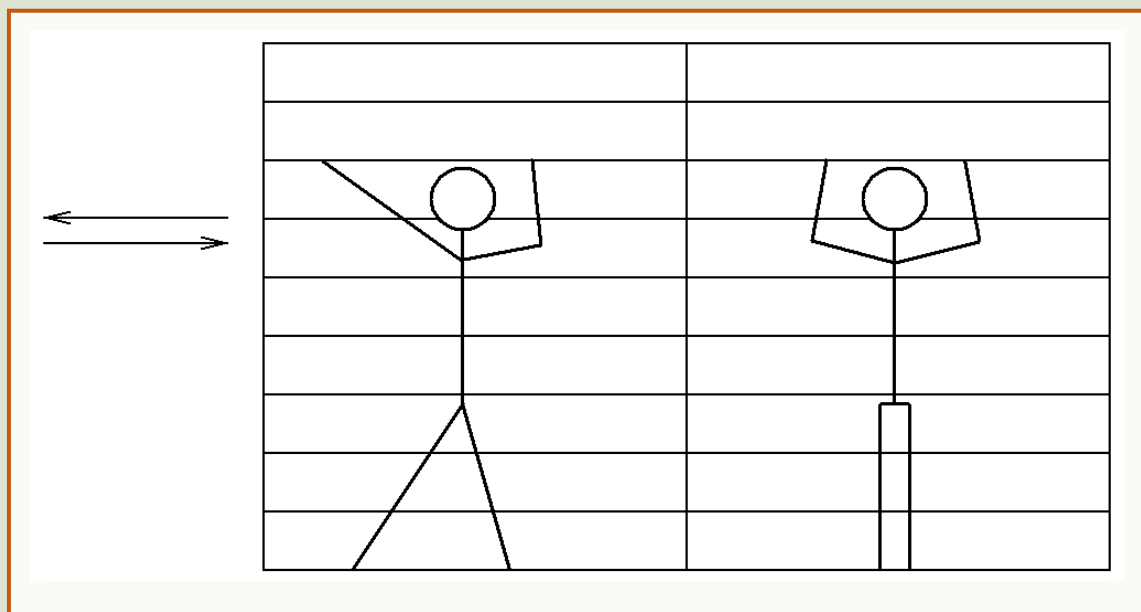
В.п. – вис стоячи обличчям до стінки під кутом вліво

1 – маятникоподібний рух вліво

2 – перехоплення руками у В.п.

Приставним кроком.

Техніка виконання



З вихідного положення: стоячи на щаблі обличчям до стінки, хватом на рівні грудей (над головою), рухатись горизонтально одночасно переставляючи однойменні кінцівки.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

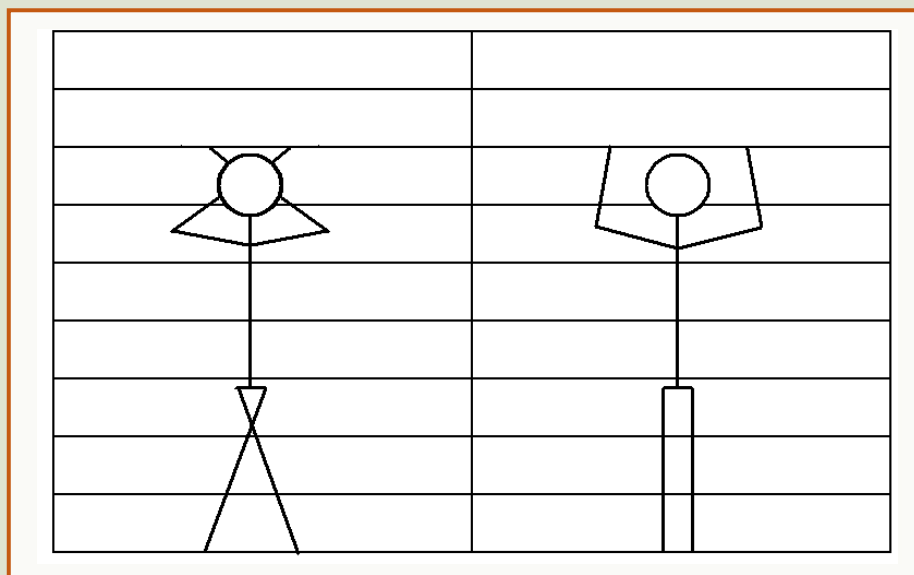
В.п. – стоячи на щаблі обличчям до стінки, хватом на рівні грудей.

1 – перехопити кінцівками в ліво (право)

2 – вихідне положення

Схресним рухом.

Техніка виконання



З вихідного положення: стоячи на щаблі обличчям до стінки, хватом на рівні грудей (над головою), рухаючись в ліво – перший рух роблять кінцівки з права (схресне положення кінцівок).

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – стоячи на щаблі обличчям до стінки, хватом на рівні грудей.

1 – перехопити кінцівками з права в ліво (схресне положення кінцівок)

2 – перехопити кінцівками з ліва у вихідне положення

!!! При лазінні схресним рухом (в ліво) кінцівки з права можуть рухатись:

1 – права рука над лівою; права нога в середину

2 – права рука під лівою; права нога на зовні

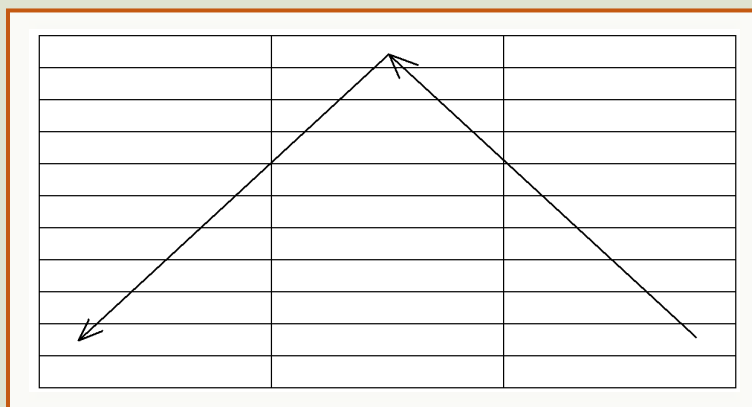
Облегчений спосіб: руки приставним способом, ноги схресним кроком.

Додаткові (нестандартні)

Вертикальні: на колінах; в присіді; маятником; стрибком; з однією рукою; з однією ногою; з предметом; спиною до стінки; з партнером на плечах.

Горизонтальні: галопом; з поворотом на 180; у висі спиною (обличчям) до стінки.

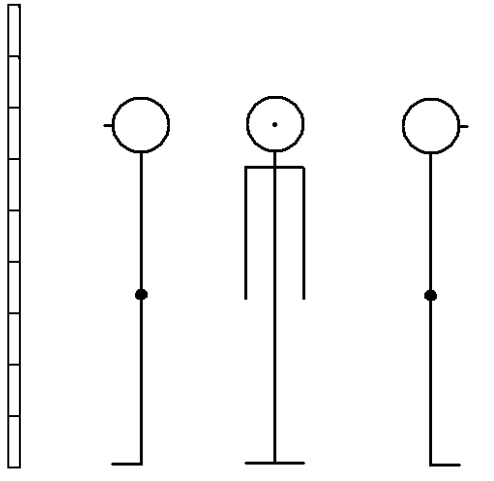
*Лазіння під кутом ві-
дбувається способами:
однойменним та різно-
йменним.*



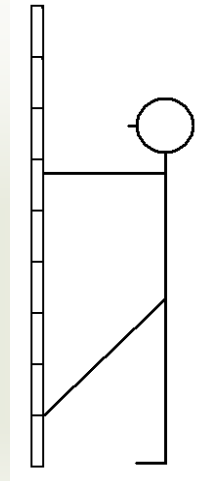
Методичні вказівки

- Чітка організація при проведенні.
- Дотримуватись інтервалу якій є безпечним.
- На етапі вивчення вправа виконується повільно під лічбу, у подальшому вчителю достатньо подати команду до початку виконання вправ та закінчення.
- Виконуючи лазіння в гору вчитель вказує верхню межу до якої виконується лазіння.
- Лазіння може виконуватись у всіх частинах уроку.
- Лазіння доцільно комбінувати з лазінням по гімнастичній лаві.
- Вправи в лазінні сприяють розвитку спритності, координації рухів, профілактиці виникнення плоскостопості.
- На етапі удосконалення виконувати комбіновані лазіння, лазіння із заплющеними очима.

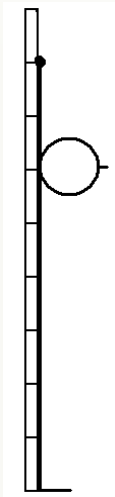
ПОЛОЖЕННЯ ЧАСТИН ТІЛА ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ



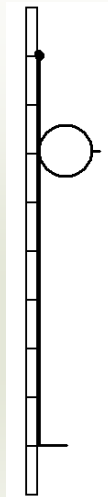
Стоячи обличчям до стінки
(лівим боком, правим, спиною)



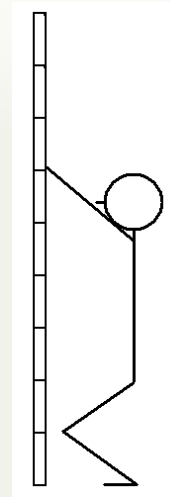
Стоячи обличчям до стінки, ліва
на щаблі, хватом за щабель на рівні плеча



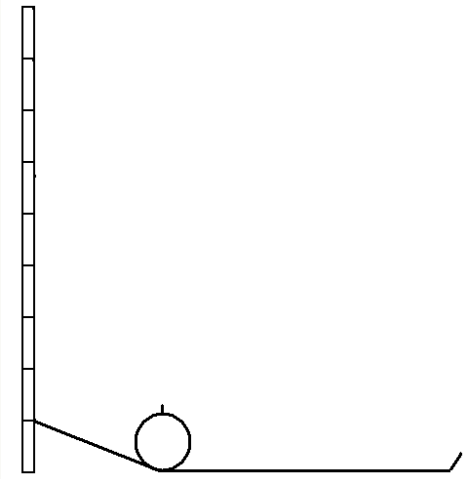
Вис стоячи спиною
(обличчям) до стінки



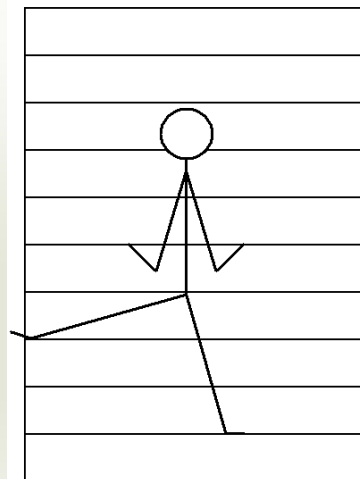
Вис стоячи на щаблі
спиною (обличчям) до стінки



Вис стоячи зігнувши
ноги обличчям до стінки



*Лежачи на спині головою до стінки,
хватором за щабель*

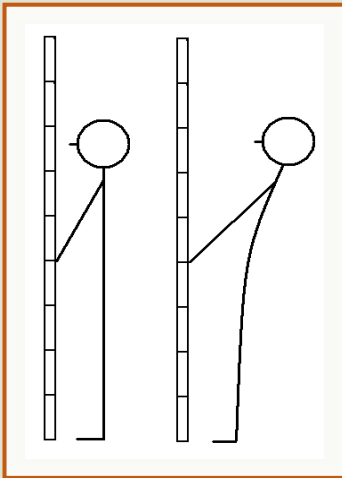


*Стоячи на щаблі обличчям до стінки,
ліва на щаблі вліво на рівні стегна,
хватором на рівні живота, руки зігнуті*

Методичні вказівки

- Для посилення ефективності використовують вправи в парах, при цьому необхідно зробити розподіл на 1;2.
- При обмеженій кількості стінок, учні працюють відділеннями.
- При вивченні нових вправ, перші повторення виконуються повільно, з паузою після кожного рахунку.
- Вправи з використанням гімнастичної стінки широко застосовуються при виконанні загальнорозвиваючих вправ, вправ для розвитку рухових здібностей, вправ для формування правильної постави.

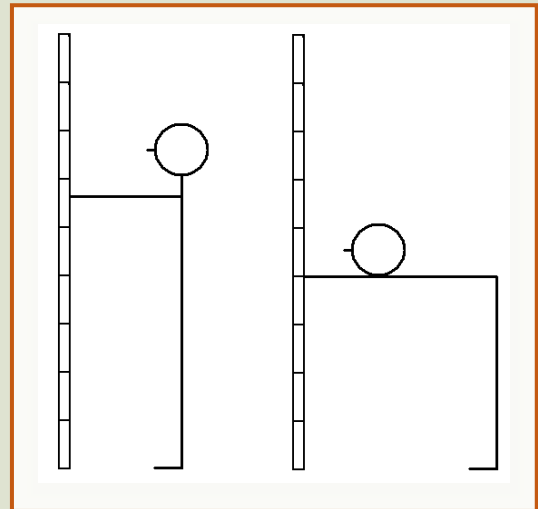
КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ



I. В.п. – стоячи в притул обличчям до стінки,
хватором за щабель на рівні тазу

1 – прогнутись

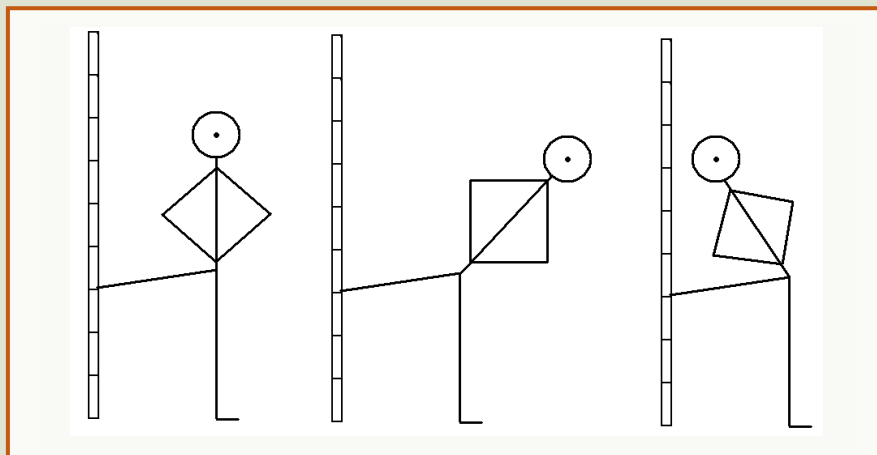
2 – В.п.



II. В.п. стоячи обличчям до стінки,
хватором за щабель на рівні плечей

1-3 – пружні нахили

4 – В.п.



III. В.п. стоячи стінка з права, права на щаблі на рівні стегна, руки
на пояс

1-3 – пружні нахили до лівої

4 – В.п.

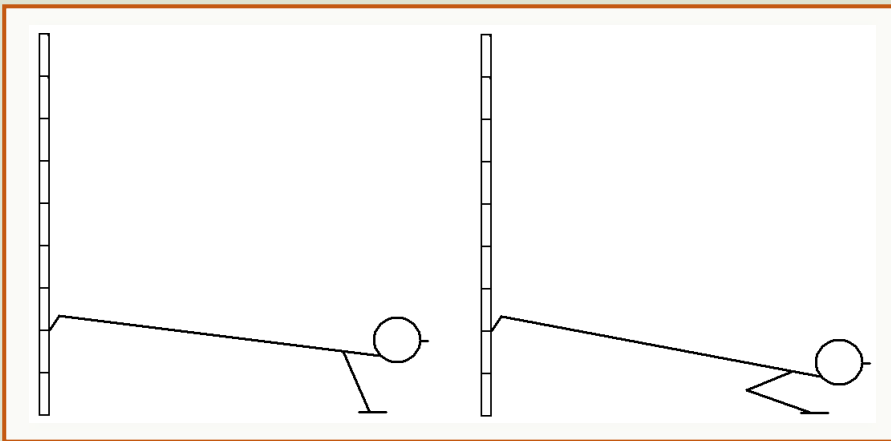
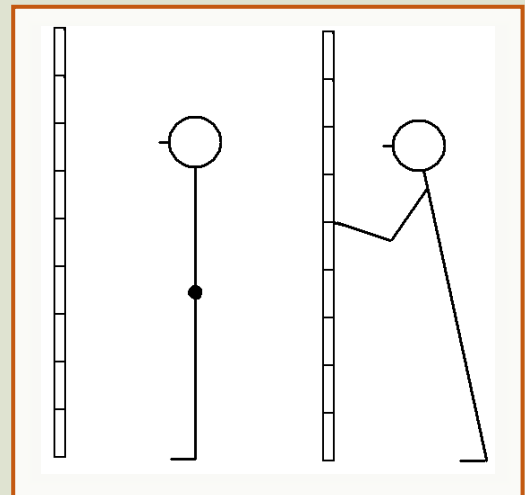
5-7 – пружні нахили до правої

8 – В.п.

Вправу повторити стоячи лівим боком до стінки

IV. В.п. – стоячи обличчям до стінки на відстані 1,5 м

- 1 – падаючи прийняти положення упору
- 2 – зігнути руки
- 3 – розігнути відштовхуючись
- 4 – В.п.

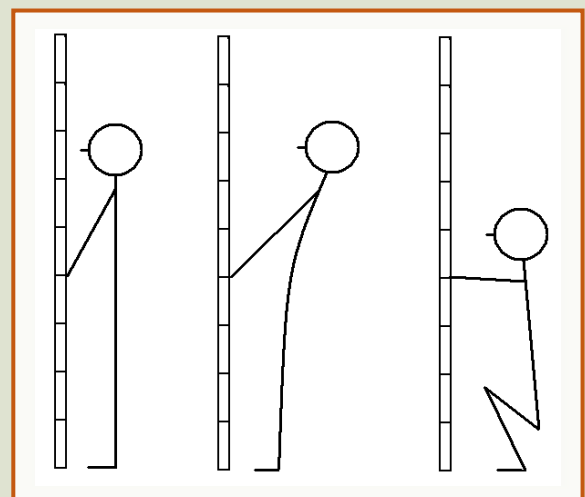


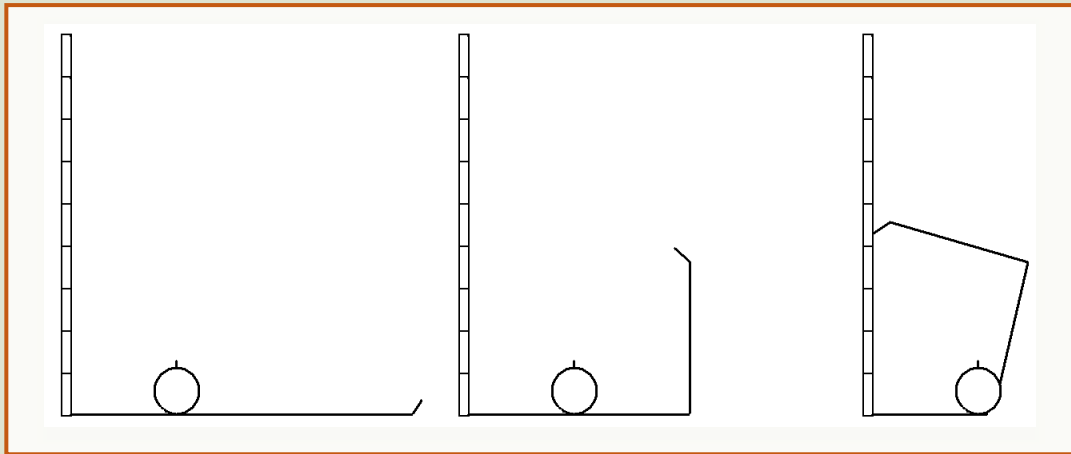
V. В.п. – упор лежачи, ноги на щаблі

- 1 – зігнути руки
- 2 – В.п.

VI. В.п. – стоячи впритул обличчям до стінки, хватом за щабель на рівні тазу

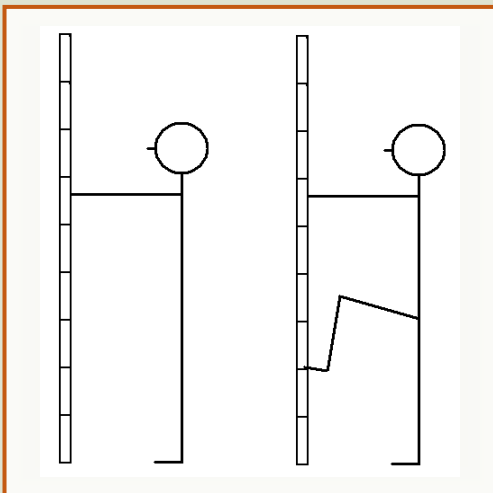
- 1 – прогнутись
- 2 – В.п.
- 3- присісти
- 4 – В.п.





VII. В.п. – лежачи на спині, хватом за щабель

- 1 – підняти ноги до прямого кута
- 2 – В.п.
- 3 – стійка на лопатках торкнутись щабля
- 4 – В.п.



VIII. В.п. – стоячи обличчям до стінки, хватом на рівні плечей

Різновиди бігу, стрибків. Ходьба.

Методичні вказівки

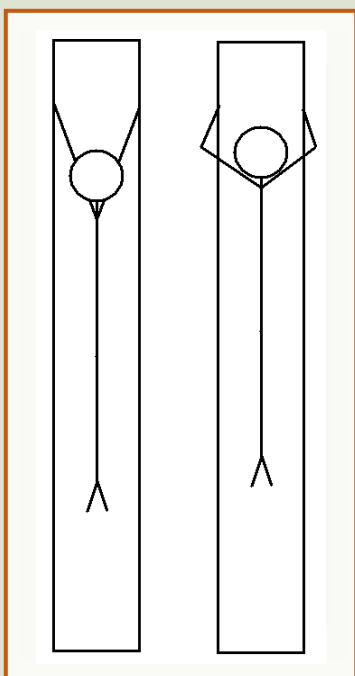
- Вправи виконуються у положенні: стоячи; лежачи; у висах; у змішаних висах і упорах.
- Виконуються вправи: загальнорозвиваючі; спеціальні; профілактичні (постава, плоскостопість), лікувальні.

ВПРАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ

Вправи виконуються біля гімнастичної лави, на гімнастичній лаві, з гімнастичною лавою. При виконанні вправ біля лави і на лаві лава є невеликим підвищенням, що збільшує амплітуду рухів і навантаження. При виконанні вправ з лавою, лава являється вагою, яку учні піднімають, опускають, підкидають.

ЛАЗІННЯ ПО ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВІ

Способи лазіння



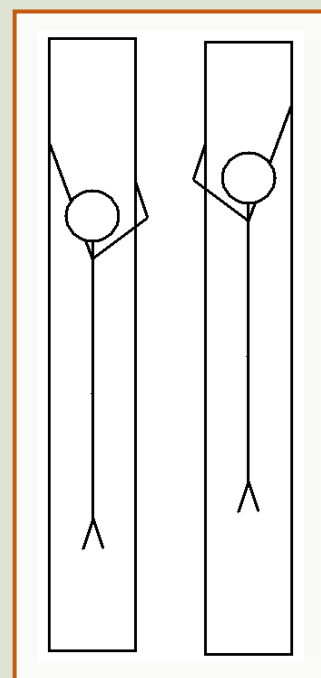
Підтягування (однчасне) – лежачи на животі руки в гору хватом за бічні поверхні, одночасно згинаючи і перехоплюючи кінцівки просуватись по лаві.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – лежачи на животі руки в гору хватом за бічні поверхні

1 – зігнути руки

2 – розігнути перехопити



Підтягування (поперемінне) – лежачи на животі рука в горі інша на рівні плеча хватом за бічні поверхні, поперемінно згинаючи і перехоплюючи кінцівки просуватись по лаві.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – лежачи на животі рука в горі інша на рівні плеча хватом за бічні поверхні

1 – зігнути руку

2 – перехопити іншою

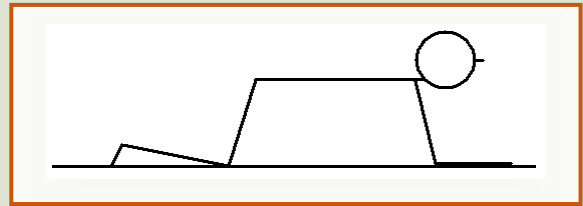
Низькі рачки – стоячи в упорі на колінах і передпліччях долоні на лаві лізти по лаві однойменно і різнойменно.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – стоячи в упорі на колінах і передпліччях долоні на лаві

1 – рух однойменними кінцівками з ліва

2 – рух однойменними кінцівками з права



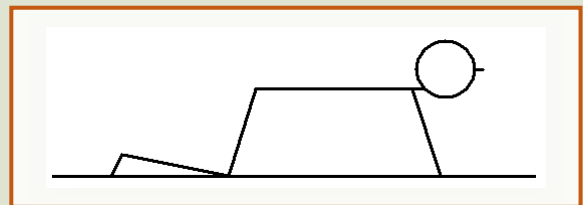
Рачки – стоячи в упорі на колінах долоні на лаві лізти по лаві однойменно і різнойменно.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – стоячи в упорі на колінах

1 – рух різнойменними кінцівками з ліва

2 – рух різнойменними кінцівками з права



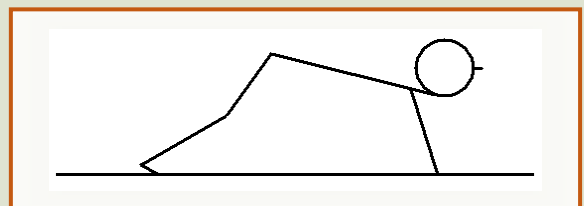
Високі рачки – стоячи в упорі зігнувшись ноги зігнуті лізти по лаві однойменно і різнойменно.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

В.п. – стоячи в упорі зігнувшись ноги зігнуті долоні на лаві

1 – рух однойменними кінцівками з ліва

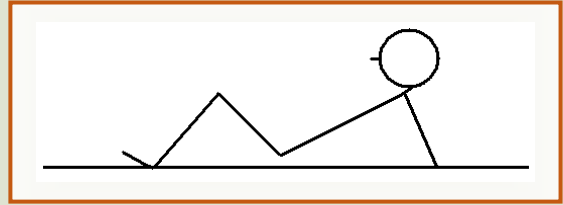
2 – рух однойменними кінцівками з права



В упорі лежачи по заду – в упорі лежачи по заду ноги зігнуті долоні хватом за бічні поверхні лави лізти по лаві (ногами вперед, спиною вперед) однойменно і різнойменно.

На етапі вивчення застосовують лазіння під лічбу.

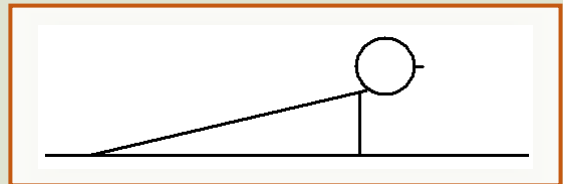
В.п. – упор лежачи по заду ноги зігнуті долоні хватом за бічні поверхні лави



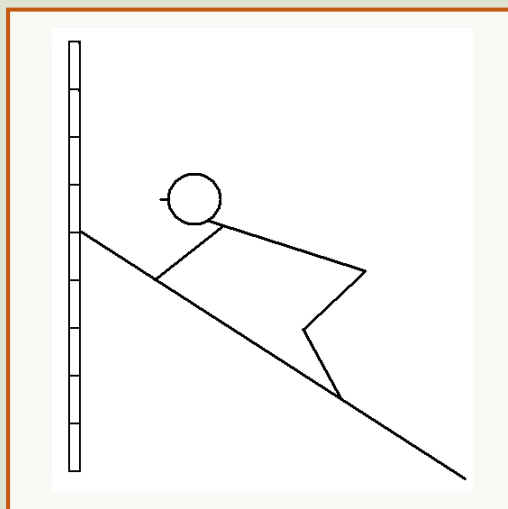
1 – рух однойменними кінцівками з ліва

2 – рух однойменними кінцівками з права

В упорі лежачи – в упорі лежачи носки відтягнуті долоні на лаві лізти по лаві переставляючи руки без допомоги ніг.



Лазіння по гімнастичній лаві під кутом



!!! навантаження збільшується по мірі збільшення кута під яким встановлюється лава.

Використовуються всі можливі способи лазіння.

Використання лави для розвитку рівноваги

Вправи в статичних положеннях

Стоячи на лівій (правій) нога (ноги) вперед, назад, вправо (ліво) зігнута, до коліна

Півприсід, присід

Вправи в русі

Ходьба на носках, п'ятках, внутрішній, зовнішній, зігнувши ноги, приставним кроком лівим, правим боком

Стрибки на лівій, правій, підскоки, на двох, з поворотами

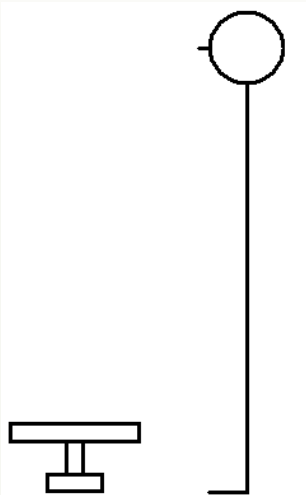
Галоп лівою, правою, лівим, правим

Біг звичайний, на носках, з високим підніманням стегна, з захлестом гомілок, з підніманням ніг вперед, назад, в сторони

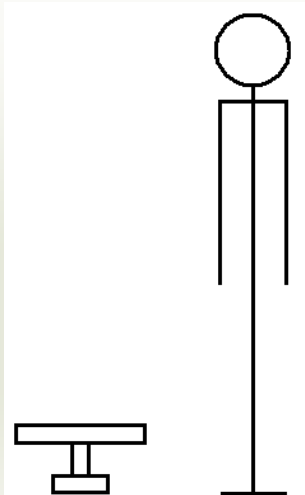
Танцювальні кроки польки, вальсу

!!! *Вправи виконуються з різними положеннями рук, відкритими і закритими очима, самотійно і групою учнів обнявшись за плечі, на широкій та вузькій поверхнях лави.*

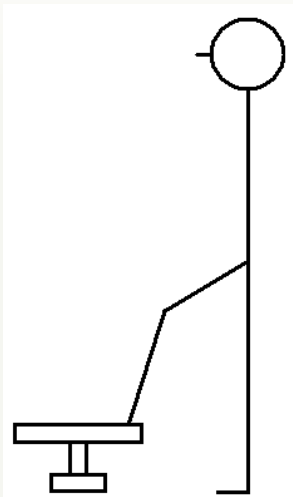
ПОЛОЖЕННЯ ЧАСТИН ТІЛА ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ



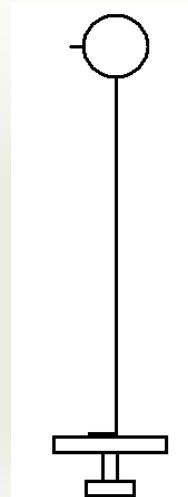
*Стоячи обличчям до лави
(лівим боком, правим, спиною)*



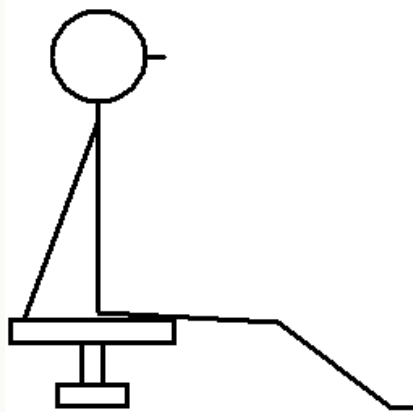
Стоячи лави з ліва, ліва на лаві



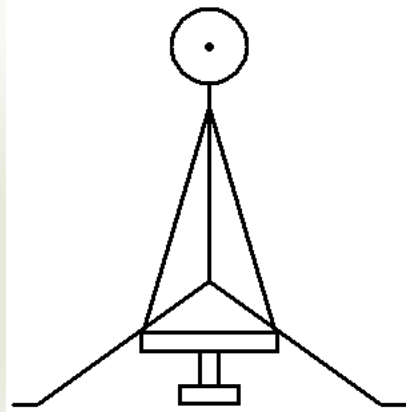
Стоячи лави з ліва, ліва на лаві зігнута



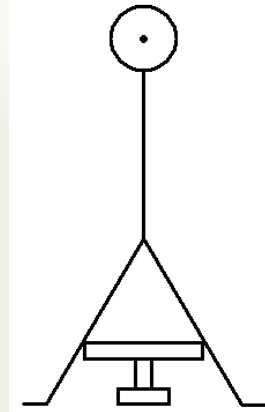
Стоячи на лаві повздожньо



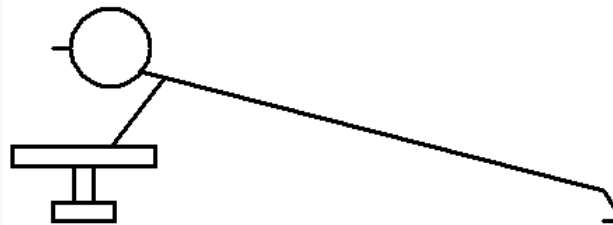
*Упор сидячи позаду
повздожньо*



*Упор сидячи позаду ноги
нарізно поперечно*



*Стоячи ноги нарізно,
лава між ногами*



Упор лежачи повздожньо

Методичні поради щодо організації і проведення вправ з використанням гімнастичної лави

- Гімнастична лавка є універсальним гімнастичним предметом, який широко використовується на уроках фізичної культури
- Лавка використовується при лазіннях, при створенні смуг перешкод, при виконанні ЗРВ, вправ для розвитку рухових навичок, рухових здібностей
- Вправи виконуються: поточно, фронтально
- Вправи виконуються: з опорою об лавку, на лавці, з лавкою
- При виконанні упорів, учні розташовуються з обох сторін в шаховому порядку

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ

I. В.п. – стоячи лава з ліва

- 1 – ліва на лаву, ліва на пояс
- 2 – встати на лаву, права на пояс
- 3 – лівою з лави, ліва у В.п.
- 4 – правою з лави у В.п.

II. В.п. – стоячи лава з ліва, руки на пояс

- 1 – стрибок лава між ногами, руки вгору
- 2 – стрибок на лаву, на пояс
- 3 – стрибок лава між ногами, вгору
- 4 – стрибок у В.п.

III. В.п. – сидячи поперечно, руки на плечах товариша

- 1 – нахил вперед
- 2 – В.п.
- 3 – нахил в ліво
- 4 – В.п.
- 5 – нахил в право
- 6 – В.п.
- 7 – нахил назад
- 8 – В.п.

IV. В.п. – стоячи обличчям до лави

- 1 – упор присівши
- 2 – упор лежачи
- 3 – зігнути руки
- 4 – розігнути
- 5 – зігнути
- 6 – розігнути
- 7 – упор присісти
- 8 – В.п.

V. В.п. – лава на передпліччях

- 1 – зігнути руки
- 2 – розігнути
- 3 – лава вперед
- 4 – В.п.

VI. В.п. – стійка ноги нарізно, лава з ліва

- 1 – нахилитись, взяти лаву
- 2 – дугою, лаву в гору
- 3 – зігнути руки
- 4 – розігнути
- 5 – присісти
- 6 – встати
- 7 – нахилитись, поставити лаву
- 8 – В.п.

VII. В.п. – упор сидячи позаду поздовжньо

Згинання, розгинання ніг

VIII. В.п. – упор лежачи позаду

- 1 – зігнути руки
- 2 – розігнути
- 3 – прогнутись
- 4 – В.п.

IX. В.п. – ліва на лаві зігнута, на плечах товариша

Стрибком зміна положень ніг

X. В.п. – стоячи лава з ліва

- 1 – ліва на лаву, права на пояс
- 2 – встати на лаву, ліва на пояс
- 3 – лівою з лави, права у В.п.
- 4 – правою з лави у В.п.

ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ

Вправи зі скакалкою є ефективним засобом виховання спритності, координації рухів, швидкості, витривалості, розвитку м'язів нижніх кінцівок, серцево-судинної та дихальної системи. В строю скакалка складається в четверо, утримується правою рукою.

Вправи виконуються з короткою (з обертанням, без обертання) та довгою скакалкою.

Вправи з короткою скакалкою

Вправи без обертання скакалки

Для виконання вправ скакалка складається в двоє (четверо) і виконуються вправи подібна до вправ з гімнастичною палицею. Вправи виконуються на місці в русі.

За допомогою скакалки можуть створюватись різноманітні смуги перешкод.

Методичні поради щодо утворення смуги перешкод з використанням скакалок

- Залучають учнів що звільнені від занять, при їх відсутності учні діляться на відділення: одне відділення утворює смугу, друге долає перешкоди.
- При створенні смуги перешкод скакалка утримується двома учнями за кінці.
- Регулюється відстань між скакалками, висота підняття
- При подоланні смуги перешкод використовують прикладні вправи: різновиди ходьби, бігу, стрибків, повзання, перелітання, підлізання.
- При виконанні вправ дотримуватись безпечної дистанції.

***Вправи з обертанням скакалки
(не перестрибуючи через скакалку)***

Скакалка утримується одною рукою, вправи виконуються почергово кожною рукою, обома руками на місці, в русі.

Обертання скакалки над головою

Обертання скакалки у фронтальній площині

Обертання скакалки у фронтальній площині «вісімкаю»

Обертання скакалки у бічній площині

Комбіновані рухи з обертанням скакалки

***Вправи з обертанням скакалки
(перестрибуючи через скакалку)***

Прості стрибки: на двох, на одній, почергово (лівою, правою), стрибок з між скоком.

Складні стрибки: на один стрибок два оберти, схресний стрибок, комбіновані стрибки, стрибки в парі, стрибки з просуванням вперед.

Послідовність навчання вправ з обертання скакалки:

- обертання скакалки без стрибків
- обертання скакалки зі стрибками (не перестрибуючи через скакалку)
- скакалка по переду, стрибки вперед, назад
- В.п. – скакалка по заду
- дугою скакалку вперед
- перестрибнути
- прості стрибки з поступовим збільшенням темпу
- складні стрибки

Вправи з обертанням довгої скакалки

- стрибки через скакалку що коливається
- стрибки через скакалку що обертається
- про бігання під скакалку по ходу її обертання
- вбігти під скакалку що обертається виконати декілька стрибків і вибігти
- стрибки у двох, трьох
- стрибки з обертанням двох скакалок, які по чергово обертаються в різних напрямках

Методичні поради щодо організації і проведення вправ зі скакалкою

- Враховуючи інтенсивність вправ чітко регулювати навантаження.
- Дотримуватись безпечного інтервалу і дистанції при виконанні вправ.
- Складність вправ підвищується поступово.
- Довжина скакалки підбирається індивідуально. Учень стає на середину скакалки, кінці скакалки повинні доходити до пахвинних западин.
- Обертання скакалки здійснюється за рахунок обертових рухів в променево-зап'ясткових суглобах і частково роботою передпліч.

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ СКАКАЛКОЮ В РУСІ

I. В.п. – скакалка вгорі (вперед, під кутом, горизонтально)

Ходьба на носках (п'ятках, пів присід, на внутрішні, на зовнішні)

II. В.п. – скакалка внизу

1 – крок лівою, скакалка вперед

2 – крок правою, скакалка вгору

3 – крок лівою, скакалка вперед

4 – крок правою, скакалка у В.п.

III. В.п. – скакалка вперед вертикально

Ходьба випадами, зі зміною положень скакалки

IV. В.п. – скакалка внизу

1 – стрибок скакалка до грудей

2 – стрибок скакалка в гору

3 – стрибок скакалка до грудей

4 – стрибок скакалка у В.п.

V. В.п. – скакалка вперед до низу

Біг з високим підніманням стегна

VI. В.п. – скакалка назад до низу

Біг з захлестом гомілок

VII. В.п. – скакалка вперед

Крок галопу зі зміною положень скакалки

VIII. В.п. – скакалка в низу

1 – крок лівою, скакалка дугою в гору

2 – В.п.

3-4 – теж саме правою

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ СКАКАЛКОЮ

I. В.п. – скакалка вниз

- 1 – скакалка вперед
- 2 – підняти на носки скакалка в гору прогнутись
- 3 – опуститись скакалка вперед
- 4 – В.п.

II. В.п. – скакалка вниз

- 1 – скакалка до грудей
- 2 – підкинути скакалку
- 3 – піймати до грудей
- 4 – В.п.

III. В.п. – м'яч до грудей

- 1 – випад в ліво руки в сторони м'яч в лівій
- 2 – В.п.
- 3 – теж саме в право
- 4 – В.п.

IV. В.п. – скакалка в низу

- 1 – підняти на носки скакалка дугою в гору прогнутись
- 2 – нахил вперед скакалкою торкнутись підлоги
- 3 – присісти скакалка вперед
- 4 – В.п.

V. В.п. – сидячи скакалка в горі

- 1-2-3 – пружні нахили вперед
- 4 – В.п.

VI. В.п. – лежачи на спині скакалка в горі в четверо

- 1 – підняти ліву, захопити скакалкою, зігнути руки
- 2 – В.п.
- 3 – теж саме правою
- 4 – О.с.

VII. лежачи на животі скакалка в горі в четверо

1 – підняти ліву, захопити скакалкою, зігнути руки

2 – В.п.

3 – теж саме правою

4 – О.с.

VIII. В.п. – стоячи скакалка по переду на підлозі вертикально

Стрибки зі зміною положень ніг на кожний рахунок

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

1. Перед виконанням ЗРВ необхідно: показати і розказати як виконується вправа (техніка виконання).

2. Розповідь про ЗРВ починається зі слів: вихідне положення – Одночасно з розповіддю вчитель розказує про дію на кожний рахунок, звертає увагу на особливості виконання.

3. При поясненні і показу учні приймають положення гімнастичної стійки «Вільно», (ноги нарізно, руки за спиною, правий променево-зап'ястковий суглоб утримується кистю лівої).

4. Виконання ЗРВ починається з команди: «Вихідне положення – Прийняти!»; «Вправу почи – Най!».

5. Припинення виконання ЗРВ на місці за командою «Стій!», – учні приймають «Основну стійку».

6. ЗРВ в русі можуть виконуватись: з кроку; з основної стійки.

7. Припинення виконання ЗРВ в русі за командою «Закінчили!», – за цією командою закінчується виконання ЗРВ, учні продовжують рух кроком. За командою «Стій!», – учні приймають «Основну стійку».

8. Різновиди ходьби, бігу, стрибків, також відносяться до ЗРВ в русі.

9. За способом виконання ЗРВ виконуються: за «Розповіддю і показом»; «Поточно».

10. За кількістю рахунків: 2; 4; 8; 12; 16; 20; 24; 28; 32.

11. Перед подачею команди, для припинення виконання вправи, викладач робить необхідний наголос. На приклад: Раз! Два! Три! – Стій!

12. При вивченні ЗРВ викладач застосовує роздільний метод навчання: роби – Раз!; роби – Два!; тощо.

13. Комплекс вправ вивчається з учнями і виконується на протязі 4-6 занять, у подальшому цей комплекс можна виконувати «Поточно».

14. Особливістю «Поточного способу» виконання є те що при останньому повторенні кожної вправи, замість команди «Стій!», приймається вихідне положення наступної вправи.

15. Регулювання фізичного навантаження здійснюється за рахунок:

- Дозування (кількості повторень)
- Складністю вправ
- Інтервалу відпочинку
- Темпу виконання
- Кількістю вправ, що входять до комплексу ЗРВ
- Вихідних положень
- Наявності предмету, його вага, положення, тощо
- Відстань між учнями (перекидання набивних м'ячів)

16. При дозуванні враховувати: вік; стать; підготовленість; стан здоров'я.

17. ЗРВ сприяють підготовці органів і систем до вирішення завдань в основній частині уроку, виробленню правильної постави і профілактиці плоскостопості.

18. Спосіб організації і проведення ЗРВ:

- Уступом в три, чотири шеренги
- В колі
- В колоні
- В шерензі
- Парами

19. Виконуючи ЗРВ, (якщо вправа потребує) вчитель виконує вправу разом з учнями перші 1-3 повторень.

20. При виконанні ЗРВ вчитель:

- Веде чіткий, ритмічних підрахунок
- Не збиваючи ритм дає методичні вказівки (ноги рівні, прогнутись, тощо)
- При значних помилках припиняє виконання вправи і ще раз повільно виконує разом з дітьми

21. У разі виконання вправи у напрямках в ліво, в право, перший рух (без вказування сторони виконання) виконується в ЛІВО!

22. Виконуючи розповідь і показ вчитель дотримується «дзеркального відображення»

23. Після виконання «стрибкових, бігових» вправ, вчитель подає команду для виконання «ходьби», після відновлення дихання подає команду «Стій!»

24. Виконуючи вправи в парах для зручності управління необхідно розподілити учнів на «перший; другій». Вказуючи напрямок виконання вправи називати орієнтири (до вікна; до перекладени; тощо).

25. Положення кінцівок завжди називаються відносно тулуба.

Комплекс № 6. ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

I. В. п. – основна стійка, гантелі унизу.

1. Гантелі до плечей.
2. Піднімаючись на носки, гантелі в сторони, прогнутися.
3. Гантелі до плечей.
4. В.п.
Повторити 8 раз.

II. В. п. – гантелі назад.

1. Присід на всій ступні, гантелі уперед.
2. В.п.
Повторити 8 раз.

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

- 1-2. Поворот тулуба наліво, зігнути праву руку до лівого плеча.
- 3-4. В. п.
- 5-8. Те саме в іншу сторону. Повторити 8 раз.

IV. В. п. – упор присівши на лівій, праву в сторону, гантелі унизу на підлозі.

1. Поштовхом лівої змінити положення ніг.
2. Те саме в іншу сторону.
Повторити 8 раз.

V. В. п. – сід, руки в сторони, гантель в лівій руці.

1. Піднімаючи ноги, передати гантель в праву руку під ногами.
2. В.п.
- 3-4. Те саме в іншу сторону.
Повторити 8 разів.

VI. В. п. – о. с, гантелі на підлозі.

- 1-2. Піднімаючись на носки, руки уверх дугами назовні.
- 3-4. Трохи нахилиючись уперед, розслаблено опустити руки униз.
Повторити 4 рази.

VII. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед прогнувшись, праву гантелю уверх, ліву назад.

1. Змінити положення рук.
2. В.п.
Повторити 8 раз.

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

- 1-3. Три пружинистих нахили назад.
4. В. п.
Повторити 8 раз.

IX. В. п. – упор лежачи на гантелях.

1. Зігнути руки.
2. В. п.
3. Упор лежачи зігнувшись.
4. В. п.
Повторити 8 раз.

X. В. п. – о. с, гантелі унизу.

- 1-4. Чотири стрибка на носках по черзі піднімання гантелей до плечей і уверх.
- 5-8. Чотири стрибка на носках по черзі опускання гантелей у в. п.
Повторити 4 рази.
Ходьба на місці.

Комплекс № 7. ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ

I. В. п. – о. с, скакалка, складена вчетверо, ззаду унизу.

- 1-2. Крок правою уперед, ліва ззаду на носок, прогнутися, скакалку назад.
- 3-4. В. п.
- 5-8. Те саме з іншої ноги.
Повторити 4 рази.

II. В. п. – скакалка, складена вчетверо, уверху.

1. Присісти, покласти скакалку на підлогу.
2. Встати, руки за голову.
3. Присісти, взяти скакалку.
4. В. п.
Повторити 6-8 раз.

III. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натягнута за спиною.

1. Згинаючи праву, нахил вліво, праву руку уверх, ліву униз.
2. В. п.
- 3-4. Те саме в іншу сторону.
Повторити 8 раз.

IV. В. п. – скакалка, складена вчетверо, спереді.

1. Згинаючи праву, перемахнути нею через скакалку.
2. Крок правою в стійку ноги нарізно, права спереді.
3. Перемах назад, зігнувши праву.
4. В. п.
Повторити 8 раз.

V. В. п. – стійка на колінах, руки в сторони-назад-донизу, скакалка під гомілками.

- 1-2. Нахил назад, руки в сторони, натягуючи скакалку.
- 3-4. В. п.
Повторити 8 раз.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо уверх.

1-2. З напівповоротом тулуба наліво, круг руками уперед, зліва від тулуба.

3-4. Те саме в іншу сторону.

Повторити 8 раз.

VII. В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вчетверо, руки вверх.

1-2. Згинаючи ноги уперед, перемахнути ними через скакалку.

3-4. Спираючись руками об підлогу ззаду, виконати стійку на лопатках.

5-8. В. п.

Повторити 8 раз.

VIII. В. п. – упор присівши, скакалка складена вдвоє за ногами.

1. Поштовхом ніг упор лежачи, не торкаючись скакалки.

2. Поштовхом ніг упор присівши.

Повторити 8 раз.

IX. В. п. – скакалка, складена вдвоє, унизу широким хватом.

1. Скакалку уверх і викрут у плечових суглобах.

2. Скакалку униз-назад.

3. Скакалку уверх і зворотній викрут у плечових суглобах.

4. В. п.

Повторити 8 раз.

X. В. п. – стійка на лівій, праву уперед на носок, скакалка унизу-ззаду.

1. Стрибок на праву, зігнувши ліву назад, перестрибуючи через скакалку.

2. Стрибок на праву, випрямляючи ліву уперед-донизу.

3. Стрибок на ліву зігнувши праву назад, перестрибуючи через скакалку.

4. Стрибок на лівій, випрямляючи праву уперед-донизу.

Повторити 12 раз.

Комплекс № 8. ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ

I. В. п. – обруч вертикально унизу, хват за верхній край.

1-2. Сійка на носках, обруч уверх, утримуючи лівою, права рука ковзає по обручу.

3-4. В. п.

5-8. Те саме утримуючи обруч правою.

Повторити 4 рази.

II. В. п. – сійка усередині обруча, хват на рівні попереку.

1. Упор присівши.

2. В. п.

3. Присід, обруч горизонтально уверх.

4. В. п.

Повторити 8 раз.

III. В. п. – обруч вертикально унизу-ззаду, хват за верхній край.

1-2. Нахил уперед, руки по обручу униз.

3-4. В. п.

5-8. Поперемінно обертати обруч, обвести його вправо навколо тіла.

9-16. Те саме виконати вліво.

Повторити 2 рази.

IV. В. п. – сійка ноги нарізно, обруч вертикально унизу-ззаду, хват за верхній край.

1. Нахил вліво, обруч вліво, нижній край торкається підлоги, праву руку уверх.

2. В. п.

3-4. Те саме вправо.

Повторити 8 раз.

V. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій.

1-8. Обертання обруча уперед.

9-16. Те саме на правій руці

Повторити 2 рази.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально спереди, хват за середину.

1. Поворот тулуба наліво, обруч горизонтально уверх.

2. В. п.

3-4. Те саме направо.

Повторити 4 рази.

VII. В. п. – обруч вертикально унизу на носках, хват за верхній край.

1. Мах лівою ногою уперед, підбити обруч до верху.

2. В. п.

3-4. Те саме правою.

Повторити 4 рази.

VIII. В. п. – стійка усередині обруча, хват на рівні поясу.

1. Стрибком стійка ноги нарізно, обруч горизонтально уверх.

2. Стрибком в. п.

Повторити 8 раз.

Ходьба на місці (обруч на правому плечі).

Комплекс № 11. ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

I. В. п. – м'яч унизу в лівій руці.

1-2. Руки дугами назовні уверх, передати м'яч в праву руку.

3-4. Руки униз, м'яч у правій руці.

Повторити 4 рази.

II. В. п. – руки в сторони, м'яч у правій руці.

1. Кинути м'яч уверх.

2. Упор присівши.

3. Встати і зловити м'яч двома руками.

4. В. п.

Повторити 8 раз.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці.

1. Нахил вліво, руки уверх, передати м'яч у праву руку.

2. В. п. м'яч у правій руці.

3-4. Те саме в іншу сторону.

IV. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в лівій руці.

1-2. Прогнутися, піднімаючи тулуб, і передати за спиною м'яч в праву руку.

3-4. В. п. м'яч у правій руці.

Повторити 6-8 раз.

V. В. п. – сід, руки в сторони, м'яч у правій руці.

1. Підняти праву уперед-уверх і передати м'яч під ногою в ліву руку.

2. В. п. м'яч у лівій руці.

3-4. Те саме в іншу сторону.

Повторити 8 раз.

VI. В. п. – стійка на колінах, ноги злегка нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці.

1. Повернути тулуб направо і покласти м'яч між стопами.
2. В. п.
3. Повернути тулуб наліво і взяти м'яч лівою рукою.
4. В. п.

Повторити 8-10 раз.

VII. В. п. – руки в сторони, м'яч у правій руці.

1. Кинути м'яч уверх, виконати хлопок в до лоні за спиною.
2. Піймати м'яч лівою рукою.
- 3-4. Те саме з лівої рукою.

Повторити 8 раз.

VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.

1. Нахилиючись уперед, покласти м'яч на підлогу між ногами.
2. Стійка ноги нарізно, руки в сторони.
3. Нахилиючись уперед, взяти м'яч лівою рукою.
4. В. п. м'яч у лівій руці.

Повторити 8 раз.

IX. В. п. – руки в сторони, м'яч у правій руці.

1. Кинути м'яч об підлогу перед собою і швидко повернутися на 360°.
2. Піймати м'яч.

Повторити 6-8 раз.

X. В. п. – руки на поясі, м'яч на підлозі зліва біля ніг.

1. Стрибок вліво перестрибнути через м'яч.
2. Стрибок на місці.
3. Стрибок вправо перестрибнути через м'яч.
4. Стрибок на місці.

Повторити 8-10 раз.

Ходьба на місці.

ВПРАВИ З ОПОРОМ

Комплекс № 12. ВПРАВИ В ПАРАХ

I. В. п. – стоячи один за одним, руки з'єднані.

1. А – стоїть попереду, піднімає руки через сторони уверх, Б – чинить опір.
2. Руки униз.
Повторити 4 рази.

II. В. п. – стійка ноги нарізно стоячи обличчям один до одного, руки прямі на плечах партнера

- 1-3. Пружинисті нахили вліво.
4. В. п.
- 5-8. Те саме в іншу сторону. Партнери взаємно підсилюють нахили.
Повторити 8 раз.

III. В. п. – стоячи обличчям один до одного, стійка ноги нарізно лівою, нахил уперед, руки прямі на плечах партнера.

- 1-3. Пружинисті нахили уперед, взаємний опір.
4. Стрибком зміна положення ніг – в. п.
Повторити 8 раз.

IV. В. п. – А – стійка ноги нарізно, руки уверх, пальці з'єднані; Б – стоїть збоку, стійка ноги нарізно, ліву руку на талію партнера, правою тримає за кисть А.

1. А – нахил назад, Б – підсилює нахил.
2. В. п.
Повторити 8 раз.

V. В. п. – стоячи обличчям один до одного, руки уперед, тримаючи за кисті партнера.

- 1-2. Присід на лівій нозі, праву уперед («пістолет»).
- 3-4. В. п.
Повторити 8 раз.
Те саме на іншій нозі.

VI. В. п. – стоячи обличчям один до одного, тримаючись за руки, руки вправо.

1. Мах лівою ногою уперед-вправо, руки вліво.

2. В. п.

3-4. Те саме з іншої ноги.

Повторити 12 раз.

VII. В. п. – А – сидить на підлозі, руки за головою пальці з'єднані. Б – стоїть за спиною в стійці ноги нарізно, нахилиючись уперед, руки під лопатки А.

1. Встати, прогинаючись уверх з допомогою партнера.

2. В. п.

Повторити 8 раз.

VIII. В. п. – сід ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки.

1-4. Кружіння тулуба вліво.

5-8. Кружіння тулуба вправо.

Повторити 4 рази.

IX. В. п. – А – лежачи на спині, руки уверх; Б – упор лежачи з сторони голови, упираючись в груди партнера (дівчата в плечі).

1. А – ноги уперед, Б – зігнути руки, ліву назад.

2. В. п.

Повторити 8 раз.

X. В. п. – стоячи на колінах спиною один до одного, упираючись ступнями ніг, тримаючись за руки.

1. Прогнутися.

2. В. п.

Повторити 8 раз.

XI. В. п. – стоячи один за одним; А – руки на пояс, Б – руки на плечі партнера.

1-4. А – стрибки на одній з опором.

5-8. А – стрибки на двох з опором.

Ходьба на місці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабюк С. М. Стройові вправи : навч.-метод. відеопосіб. Кам'янець-Подільський, 2011.
2. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. Москва : ФиС, 1969. 76 с.
3. Бузюн О. І. Гімнастична термінологія. Луцьк : Надстир'я, 1995. 72 с.
4. Гімнастика / під заг. ред. А. П. Жалія і В. Д. Палиги. Київ : Вища школа, 1975. 354 с.
5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. Москва : ВЛАДОС, 2000. 126 с.
6. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура для учнів I-XI класів. Київ : Нептун, 1999. 64 с.
7. Смолевский Ю. К., Гавердовский В. М. Спортивная гимнастика. Киев : Олимпийская литература, 1999. 286 с.
8. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : «ОВС», 2008. Т.1. 408 с.
9. Худолій О. М., Забора А. В. Стан і шляхи удосконалення викладання спеціальних дисциплін в системі базової освіти на факультетах фізичної культури педагогічних вузів // Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. 2002. № 2. С. 4-10; № 3. С. 2-5.
10. Худолій О. М., Іващенко О. В., Забора А. В. Актуальні проблеми викладання спортивно-педагогічних дисциплін у фізкультурних закладах освіти // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2006 р., м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків : ОВС, 2006. С. 16-18.