

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ОРГАНІЗУЮЧИМ ВПРАВАМ

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 навчання гімнастичним організуючим вправам: 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.

У навчально-методичному посібнику викладено сучасні погляди на проведення гімнастичних організуючих вправ. Описана техніка виконання, методика навчання організуючих вправ, подано графічне зображення щодо виконання.

Навчально-методичний посібник адресований студентам факультету фізичної культури та фахівцям з фізичного виховання.

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	
	УМОВНА РОЗМІТКА ЗАЛУ	
	ОРГАНІЗУЮЧІ СТРОЙОВІ ДІЇ ОРГАНІЗАЦІЯ СТРОЮ ОРГАНІЗУЮЧІ СТРОЙОВІ ДІЇ НА МІСЦІ	
	ОРГАНІЗУЮЧІ СТРОЙОВІ ДІЇ В РУСІ ПОВОРОТИ В РУСІ НАПРЯМКИ РУХУ	
	РОЗМИКАННЯ ТА ЗМИКАННЯ ПЕРЕШИКУВАННЯ З РОЗМИКАННЯМ	
	ШИКУВАННЯ І ПЕРЕШИКУВАННЯ ПЕРЕШИКУВАННЯ НА МІСЦІ ПЕРЕШИКУВАННЯ У РУСІ	
	ФІГУРНІ МАРШИРУВАННЯ	
	МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ВИКОНАННЯ ОРГАНІЗУЮЧИХ СТРОЙОВИХ ВПРАВ	
	ПЕРЕСУВАННЯ (прикладні)	
	ЛІТЕРАТУРА	

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 НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ОРГАНІЗУЮЧИМ ВПРАВАМ

Навчально-методичний посібник

Один електронний оптичний диск (CD-ROM).
Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 8,4. Підп. 10.03.2020. Тираж 10. Зам. № 890.

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

Організуючі вправи – невід’ємна частина проведення різних форм фізичного виховання. За допомогою організуючих вправ розв’язуються численні педагогічні, навчальні, виховні і оздоровчі завдання. Використовуючи організуючі вправи, викладач може зручно розміщувати учнів під час занять, швидко перешиковувати їх з одного положення в інше. Виконання організуючих вправ сприяє вихованню дисциплінованості, організованості, узгодженості дій, формуванню правильної постави, красивої ходи, навичок колективних дій, розвитку відчуття ритму і темпу рухів. Організуючі вправи застосовуються на уроках фізичної культури, при проведенні спортивно-показових виступів, марш-парадів і інших організованих масових заходів, що сприяє утворенню єдиного колективу, який спільно і організовано вирішує поставлені завдання.

Як свідчить практика фізичного виховання, фахівці недостатньо володіють методикою навчання і проведення організуючих вправ, що є причиною збіднення уроку фізичного виховання та поганою організацією учнів на уроці, що в свою чергу призводить до неповного вирішення завдань уроку.

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

Перебудова шкільної освіти зумовлює необхідність оновлення й удосконалення змісту гімнастичних організуючих вправ.

У навчально-методичному посібнику «Теорія і методика навчання гімнастичним організуючим вправам» викладений основний теоретичний матеріал з техніки виконання і методики навчання організуючим вправам. Виконання вправ проілюстровано графічними рисунками. Навчально-методичний посібник містить методичні особливості виконання організуючих вправ та застереження щодо можливих помилок у навчанні та виконанні організуючих вправ. У даному навчально-методичному посібнику при навчанні і проведенні організуючих вправ

допускається варіативність, яка залежить від умов проведення та зручності виконання вправ.

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

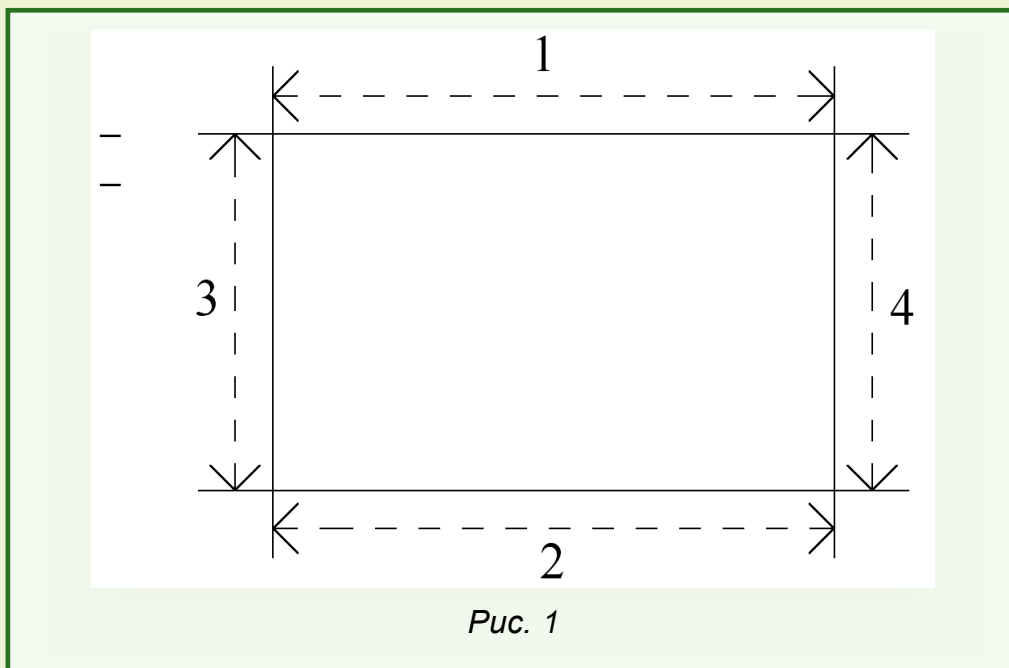
УМОВНА РОЗМІТКА ЗАЛУ

Для належної організації і здійснення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, зручності проведення стройових вправ, розміщення учнів, в гімнастичному залі визначаються умовні межі, кути, точки, лінії, сторони, половини, частини і трикутники.

МЕЖІ ЗАЛУ

Межі залу (майданчика) – лінії, які обмежують корисну площину залу (рис. 1).

!!! При виконанні організуючих стройових вправ межі залу не можна перетинати!



Розрізняють праву, ліву, верхню, нижню межі залу.

Права межа (1) – лінія, яка з'єднує верхній правий і нижній правий кути (вздовж правої межі шикуються учні перед початком занять. Якщо на даній стороні розміщуються вікна, то учні стають до них спиною).

Ліва межа (2) – лінія, яка з'єднує верхній лівий і нижній лівий кути (протилежна правій межі) .

Верхня межа (3) – лінія, яка з'єднує праву і ліву межі (знаходиться найближче до правого флангу строю перед початком заняття).

Нижня межа (4) – лінія, яка з'єднує праву і ліву межі (знаходиться найближче до лівого флангу строю перед початком заняття).

КУТИ ЗАЛУ

У кожному залі (майданчику) прийнято визначати чотири кути, кожний з яких дорівнює 90% (рис. 2).

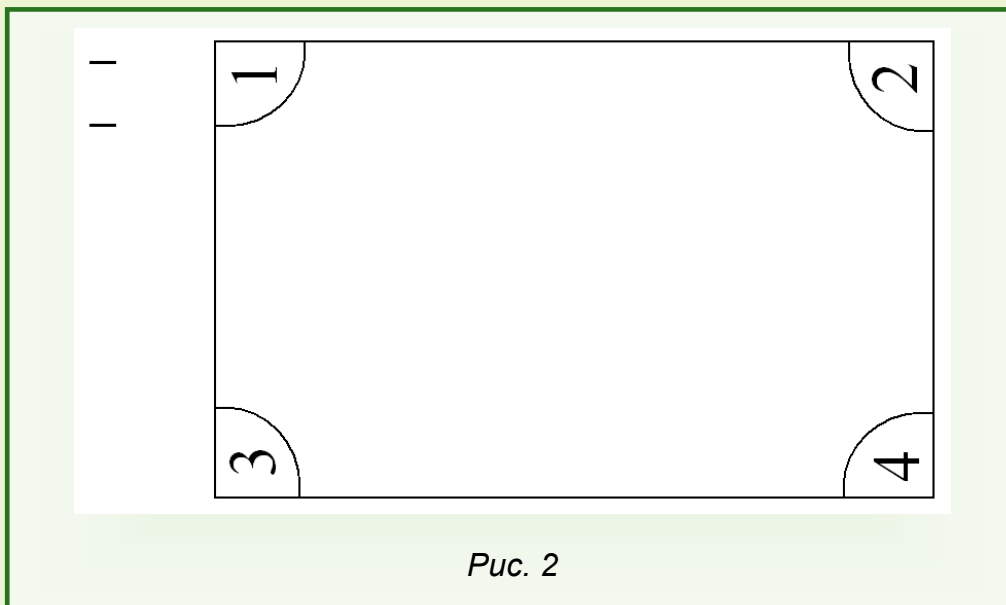


Рис. 2

Верхній правий кут (1) – місце з'єднання правої і верхньої меж.

Нижній правий кут (2) – місце з'єднання правої і нижньої меж.

Верхній лівий кут (3) – місце з'єднання лівої і верхньої меж.

Нижній лівий кут (4) – місце з'єднання лівої і нижньої меж.

ТОЧКИ ЗАЛУ (рис. 3)

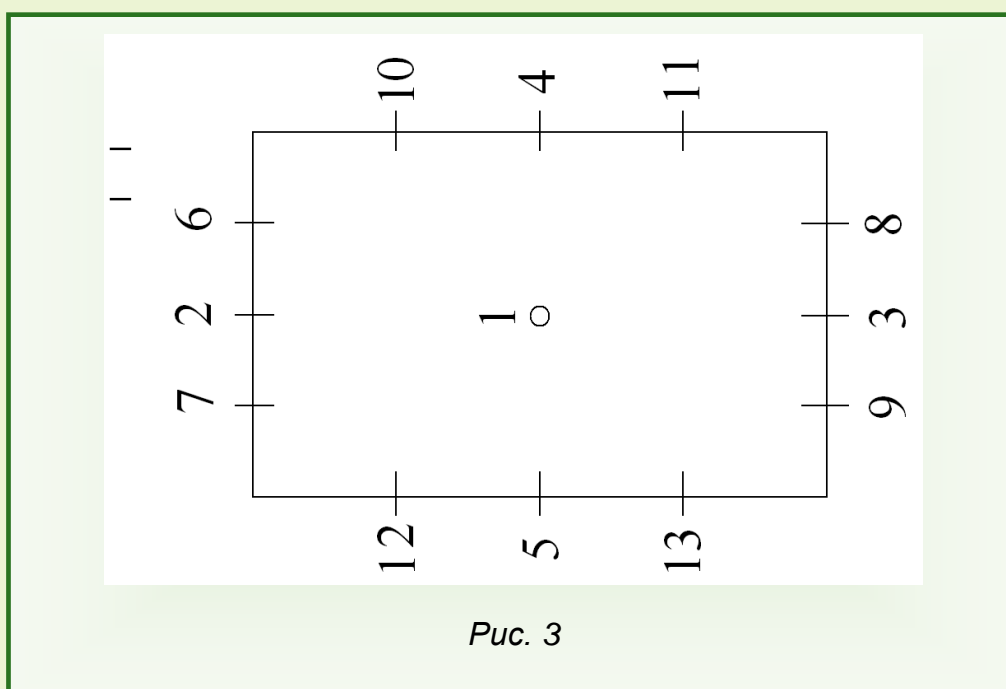


Рис. 3

Центр залу (1) – точка, яка знаходиться у центрі залу (в якій перетинаються діагоналі, середня повздовжня і середня поперечна лінії залу).

Верхня середина (2) – точка, яка ділить верхню межу на дві рівні сторони.

Нижня середина (3) – точка, яка ділить нижню межу на дві рівні сторони.

Права середина (4) – точка, яка ділить праву межу на дві рівні половини.

Ліва середина (5) – точка, яка ділить ліву межу на дві рівні половини.

Напівсередини (точки, які ділять навпіл кожну з напівмеж) – верхня права 6; нижня права 8; верхня ліва 7; нижня ліва 9; права верхня 10; права нижня 11; ліва верхня 12; ліва нижня 13.

ЛІНІЇ ЗАЛУ (рис. 4)

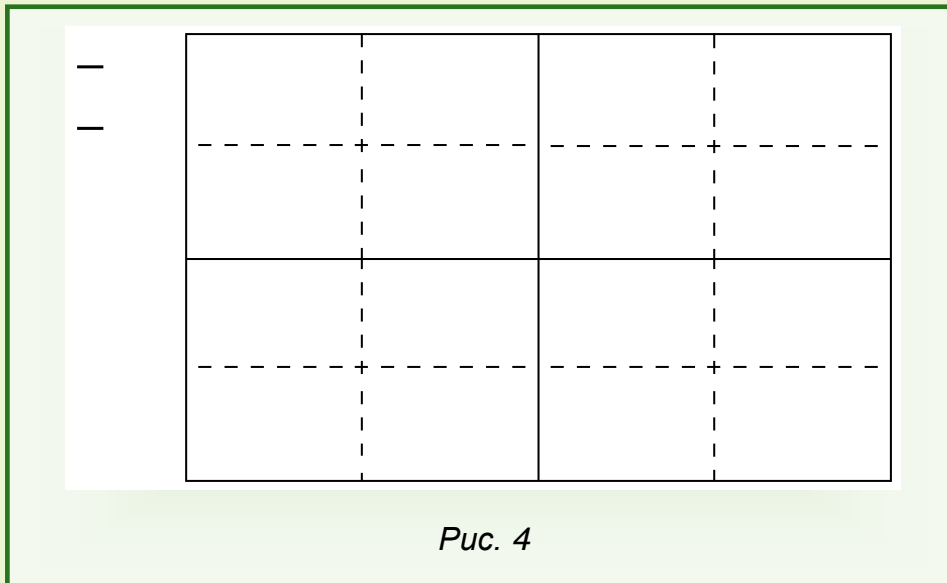


Рис. 4

Середня повздовжня лінія (рис. 4) – пряма, яка проходить через центр, з'єднує верхню середину з нижньою серединою (ділить зал на праву і ліву повздовжні сторони (рис. 6)).

Середня поперечна лінія (рис. 4) – пряма, яка проходить через центр, з'єднує ліву середину з правою серединою (ділить зал на верхню і нижню (поперечні) половини (рис. 7)).

Права повздовжня лінія (рис. 4) – пряма, яка з'єднує верхню праву напівсередину з нижньою правою напівсерединою.

Ліва повздовжня лінія (рис. 4) – пряма, яка з'єднує верхню ліву напівсередину з нижньою лівою напівсерединою.

Верхня поперечна лінія (рис. 4) – пряма, яка з'єднує ліву верхню напівсередину з правою верхньою напівсерединою (ділить верхню половину на верхню та верхньо-нижню частини залу (рис. 9)).

Нижня поперечна лінія (рис. 4) – пряма, яка з'єднує ліву нижню напівсередину з правою нижньою напівсерединою (ділить нижню половину на нижньо-верхню та нижню частини залу (рис. 9)).

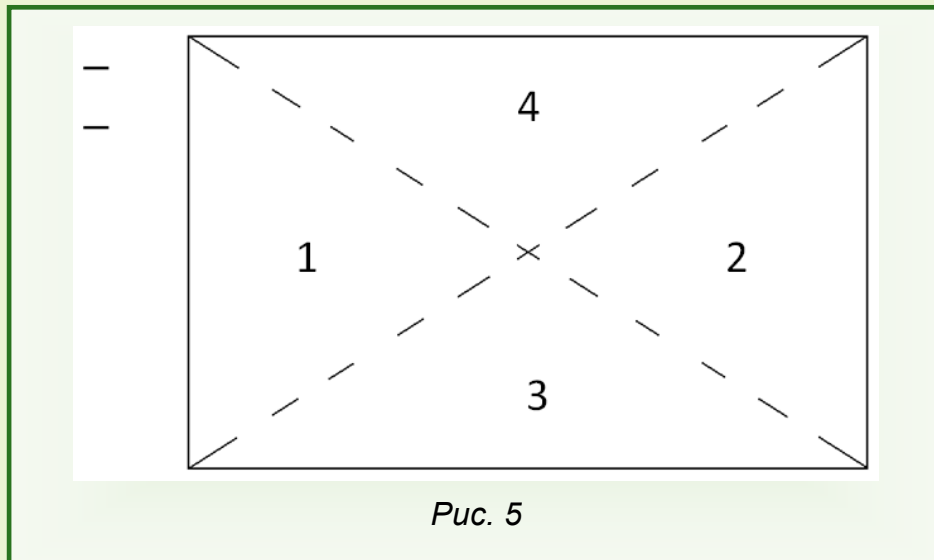


Рис. 5

Діагональ – пряма, яка з’єднує вершини двох протилежних кутів проходячи при цьому через центр (рис. 5). Одна діагональ ділить зал на два великих трикутника (рис. 10). Дві діагоналі утворюють чотири малих трикутника (верхній (1), нижній (2), лівий (3), правий (4) (рис. 5).

СТОРОНИ, ПОЛОВИНИ І ЧАСТИНИ ЗАЛУ

Права сторона – площа, яка знаходиться між середньою повздо-вжньою і правою межею (ділиться середньою поперечною на праву верхню та праву нижню (повздо-вжні) частини).

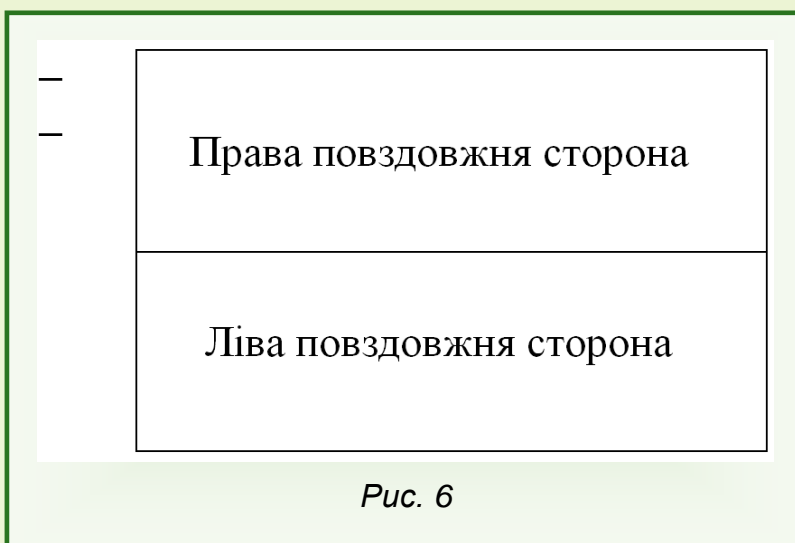


Рис. 6

Ліва сторона – площа, яка знаходиться між середньою по-вздо-вжньою і лівою межею (ділиться сере-дньою повздо-вжньою на ліву верхню та ліву нижню (повздо-вжні) ча-стини залу (рис. 6)).

Верхня половина – площа, яка знаходиться між верхньою межею та середньою поперечною лінією (ділиться верхньою поперечною на верхню і верхньо-нижню частини, середньою повздовжньою на праву і ліву верхні частини (рис 7, 8, 9).

Нижня половина – площа, яка знаходиться між середньою поперечною лінією і нижньою межею (ділиться середньою повздовжньою на ліву, праву нижні (повздовжні) частини, нижньою поперечною на нижню-верхню і нижню (поперечні) частини (рис. 7, 8, 9).



Рис.7

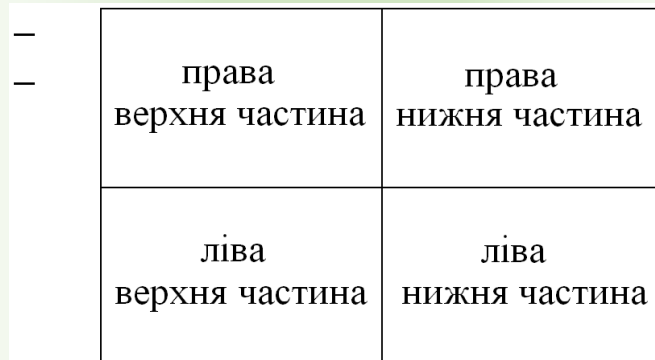


Рис. 8

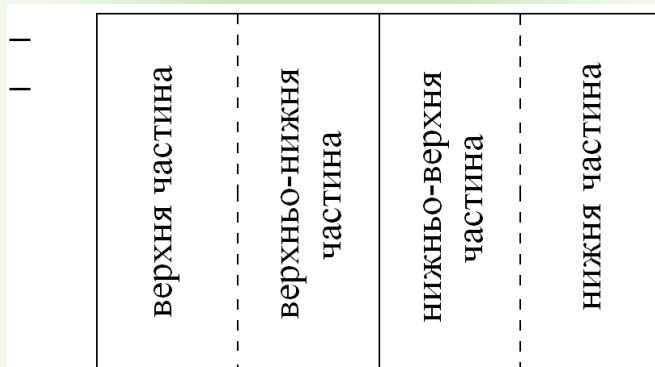
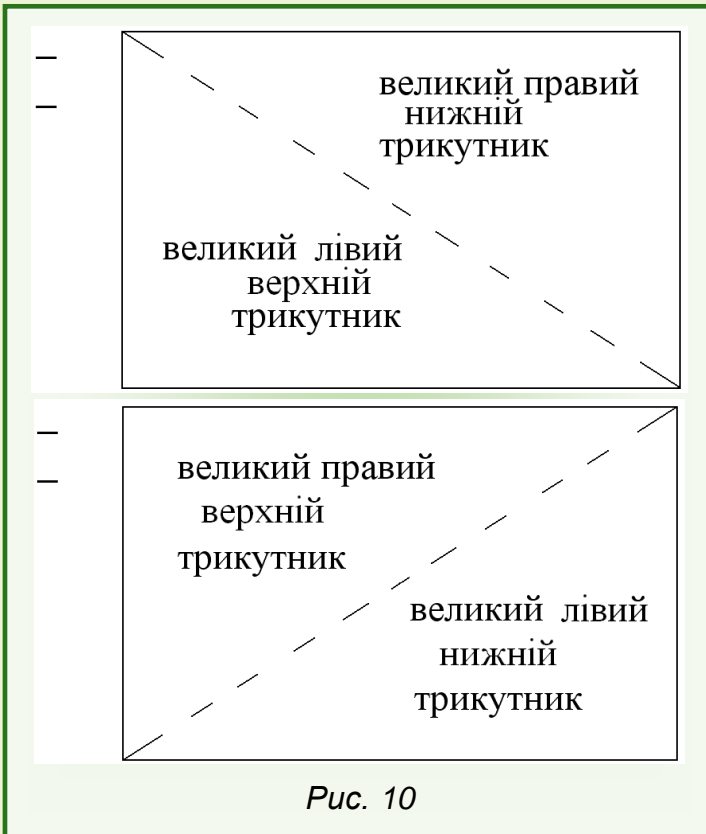


Рис. 9

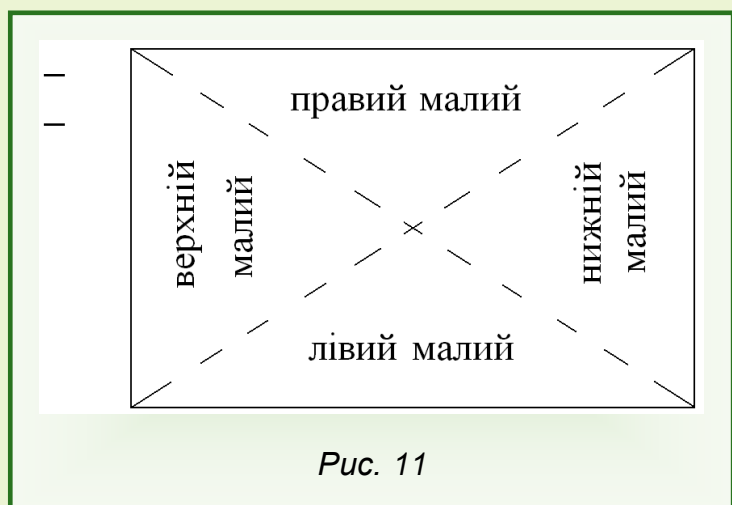
ТРИКУТНИКИ

Діагональ ділить площину на два великих трикутника. Дві діагоналі ділять площину на чотири малих трикутника.



Великі трикутники – трикутники, які утворились в результаті проведення діагоналі (назви трикутники отримали від прямого кута, що лежить в основі (рис. 10)).

Малі трикутники – трикутники, які утворились в результаті проведення двох діагоналей (назва утворюється від межі, яка лежить в основі трикутника (лівий, правий, верхній, нижній) (рис. 11)).



Методичні вказівки

1. На етапі вивчення умовної розмітки формуємо уявлення застосовуємо показ та пояснення.

2. На етапі закріплення навичок використовуємо ігровий метод, наприклад:

- викладач називає точку, межу, частину, половину, а учні повинні якнайшвидше встати на вказане місце, тощо.
- те саме, але учні розподіляються на відділення і змагаються відділеннями, (для кожного своє завдання).

3. На етапі удосконалення вчитель використовує умовну розмітку під час проведення різновидів ходьби, бігу, стрибків, організуючих стройових дій, тощо. Наприклад:

- рух до точок, по лініям, трикутникам, робота відділень у різних половинах, сторонах, частинах залу.

ОРГАНІЗУЮЧІ СТРОЙОВІ ДІЇ

Організуючі стройові дії – способи сумісних дій у строю.

Організуючі стройові дії поділяють на:

1. Організуючі дії на місці і в русі.
2. Шикування і перешікування.
3. Розмикання і змикання.
4. Фігурні марширування.

ОРГАНІЗАЦІЯ СТРОЮ

Для застосування організуючих вправ визначені основні поняття про *організацію строю*.

Стрій – встановлене розміщення учнів для спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один біля одного на встановленому інтервалі.

Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним на встановленій дистанції. (Глибина колони повинна бути більша за ширину або дорівнювати їй).

Ряд – частина учнів, що стоять у колоні на одній лінії по фронту. (у колоні по чотири кожна четвірка становить ряд).

Дистанція – відстань між учнями в глибину (дорівнює витягнутій руці вперед, кисть якої знаходиться на плечі товариша, що попереду).

Інтервал – відстань між учнями по фронту (дорівнює ширині долоні, яка вільно проходить між учнями, що стоять один біля одного).

Фланг – права і ліва сторона строю (назва флангів при поворотах не змінюється).

Фронт – сторона строю, куди учні повернуті обличчям.

Тил – сторона, протилежна фронту.

Направляючий – учень, який направляє колону.

Замикаючий – учень, який замикає колону.

Правофланговий – учень, який стоїть першим у шерензі (розташовується ближче до правого верхнього кута на початку занять).

Лівофланговий – учень, який стоїть останнім у шерензі (розташовується ближче до правого нижнього кута на початку занять).

Глибина строю – відстань між учнями в глибину (від направляючого до замикаючого, від першої шеренги до останньої, від першого ряду до останнього).

Ширина строю – відстань між учнями в ширину (від правофлангового до лівофлангового).

!!! Організуючі стройові дії виконуються зі стройової стійки.
Стройова стійка приймається учнями самотійно при подачі попередньої команди!

Команда – наказ, обов'язковий до виконання.

Стройові команди поділяються на попередню і виконавчу. Попередня команда подається дещо протяжно, а виконавча відривисто, чітко з наголосом. Між попередньою і виконавчою командами повинна бути пауза, (це дає можливість учням приготуватись до виконання виконавчої команди). Наприклад: «Ліво – Руч!», «Кру – Гом!» тощо. Але бувають команди лише виконавчі, наприклад: «Рівняйся!», «Струнко!», «Прямо!», тощо. В деяких випадках додають слово «Клас!»; «Група!» (як попередню команду), що сприяє концентрації уваги учнів.

ОРГАНІЗУЮЧІ СТРОЙОВІ ДІЇ НА МІСЦІ

«**Рівняйся!**» – команда подається для вирівнювання строю.

Техніка виконання. Учні, переміщують масу тіла на носки, не відриваючи п'ят, і повертають голову вправо, нахилиючи її так, щоб праве вухо було дещо вище лівого припіднявши підборіддя (крім правофлангового) і вирівнюються так, щоб кожний бачив груди четвертого, вважаючи себе першим. За командою «ліворуч – рівняйся» лівофланговий дивиться вперед, а решта учнів повертають голову вліво. Щоб вирівняти стрій на середину, вчитель називає учня який знаходиться у середині строю (середина Петренко, Петренко піднімає руку вперед і опускає), потім подається команда «На середину рівняйся!». Усі учні повертають голову до Петренка і вирівнюються як звичайно.

«**Струнко!**» – за цією командою учні приймають стройову стійку.

Техніка виконання – положення, при якому п'ятки разом, носки нарізно (на ширину стопи), ноги випрямлені; плечі розгорнуті, живіт підтягнутий; руки опущені та притиснуті до бічних поверхонь тулуба; кисті із стислими пальцями і зігнутими нігтьовими фалангами повернуті всередину і притиснуті до середини стегна (напівкулаки); підборіддя припідняте; дивитися вперед.

«**Вільно!**» – команда подається для відпочинку.

Техніка виконання. Розслабити ногу в коліні (загальний м'язовий тонус), не сходячи з місця. У розімкненому строю учні відставляють на крок ліву ногу (розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги), руки за спину (кисть однієї утримує за зап'ясток іншу).

«**Відставити!**» – команда подається для припинення виконання команди і виконання команди, що була перед «Відставити».

«**Розійдись!**» – команда, при якій учні швидко залишають своє місце в строю і розходяться для самостійних дій.

Розподіл строю

Для виконання деяких перешикувань та інших організуючих стройових дій з групою учнів, необхідно застосовувати різні види розподілів строю.

«Розподіли за завданням». Завдання вказуються у попередній команді, наприклад: «По порядку – Розподілись!»; «На перший, другий – Розподілись!»; «По три, (по чотири), тощо, – Розподілись!»; «На шість, чотири, два на місці- Розподілись!»; тощо.

Техніка виконання. При виконанні розподілу кожний учень послідовно. Справа наліво голосно, швидко і чітко, з поворотом голови ліворуч, називає той чи інший номер, (в залежності від завдання, яке формується у попередній команді) і відразу повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає.

Повороти на місці

Рух тіла навколо вертикальної осі.

Розрізняють *повороти*: ліворуч; праворуч; кругом, (90°, 180°), *півповороти*: ліворуч; праворуч (45°). Відповідно поворот виконуються за командою «Ліво-Руч!»; «Право-Руч!»; «Кру-Гом!», «Пів повороту ліво-Руч!» тощо.

Техніка виконання. Виконується по команді «Ліво-Руч!», «Кру-Гом!» «Пів повороту ліво-Руч!», на два рахунки, зі стройової стійки, на п'ятці лівої і носку правої ноги, маса тіла переноситься на ліву ногу. Інші частини тіла свого положення не змінюють, ноги в колінних суглобах не згинаються.

Повороти *праворуч* 45°; 90°; виконується по команді «Право-Руч!», «Пів повороту право-Руч!», на два рахунки, зі стройової стійки на п'ятці правої і носку лівої ноги, маса тіла переноситься на праву ногу. Поворот *кругом*, виконується по команді «Кру-Гом!», на два рахунки, зі стройової стійки через ліве плече, на п'ятці лівої і носку правої ноги, вага тіла переноситься на ліву ногу.

Методика навчання

Етап *вивчення*.

- Формування загального уявлення про рухову дію: демонстрація і розповідь про техніку виконання того чи іншого повороту.
- Формування первинного уміння на основі сформованого уявлення: *етап вивчення* – виконання повороту по частинах: на рахунок – 1 – виконується поворот без приставляння ноги, рахунок – 2 – приставляється нога.
- Виконання повороту у повільному темпі.
- Виконання повороту на два рахунка у звичайному темпі.

Етап *закріплення уміння* з техніки виконання поворотів – багаторазове виконання поворотів.

Етап *удосконалення навичок* з техніки виконання поворотів – на наступних уроках фізичної культури.

ОРГАНІЗУЮЧІ СТРОЙОВІ ДІЇ В РУСІ

Під час занять при виконанні організуючих стройових дій використовуються наступні види *ходьби*: **похідним** (звичайним) і **стройовим кроком**.

Похідний крок (*звичайний*) – крок, який найчастіше використовується на заняттях з фізичного виховання (подібний до кроку, який використовується у повсякденному житті, але більш чіткий).

Техніка виконання. Пересування похідним кроком відбувається по команді «Кроком – Руш!», «Звичайним кроком – Руш!» при цьому учень, чи група учнів, рухаючись в певному строю, виконують почерговий різнойменний (відносно ноги) вільний взмах руками в передньо задньому напрямку, (на взмаху вперед рука дещо згинається у ліктьовому суглобі, пальці кисті у положенні напівкулаки, на взмаху назад рука припиняє рух у положенні назад донизу). Нога зігнута у колінному і кульшовому суглобах піднімається на відстань 10-15 см. від пальців ніг до підлоги (у положенні піднятої ноги стопа нахилена до підлоги) тулуб рівний, плечі розгорнуті, підборіддя припідняте. Довжина похідного кроку 35-40 см.

Стройовий крок. Використовується для надання ходьбі чіткого енергійного вигляду. Застосовується під час занять, парадів, свят.

Техніка виконання. Пересування стройовим кроком відбувається по команді «Стройовим кроком – Руш!», техніка виконання подібна до пересування похідним кроком, але виконується більш чітко та енергійно, довжина кроку збільшується до 45-50 см.. Нога ставиться на підлогу на повну стопу, при підйомі нога не згинається у колінному суглобі стопа паралельно підлозі на висоті 15-20 см. від підлоги носок відтягнутий. Руками учні також роблять більш енергійні і чіткі рухи, піднімаючи руку вперед згинають у ліктьовому суглобі і наближають передпліччя до нижнього рівня грудей паралельно підлозі, кисть руки повернута до тулуба і знаходиться на відстані кулака від грудей, при взмаху назад – рука максимально відводиться назад.

Темп та ритм руху. Для регулювання частоти та довжини кроку подаються наступні команди: «Ширше Крок!»; «Коротше Крок!»; «Частіше Крок!»; «Повільніше Крок!»; «Повний Крок!». Виконавча команда подається під ліву ногу. Для забезпечення злагодженості дій учнів викладач підрахунком задає потрібний темп руху.

«Кроком – Руш!» – команда для початку руху (з лівої ноги).

«Стій!» – команда для припинення руху.

Техніка виконання. Команда подається під ліву ногу, після чого робиться крок правою, ліва нога приставляється до правої, приймається положення стройової стійки.

«Направляючий на Місці!», «На Місці!» – команда, яка подається для зупинки строю в означеному місці зі збереженням кроку (*крок на місці* – крок, при якому не відбувається просування).

Техніка виконання. По команді *«Направляючий на Місці!»*, яка подається під ліву ногу, направляючий робить крок правою і з лівої ноги виконує крок на місці, інші учні продовжують рух вперед, до належної дистанції і виконують крок на місці.

По команді *«На Місці!»*, яка подається під ліву ногу, всі учні роблять крок правою і з лівої ноги виконують крокування на місці.

«Прямо!» – команда, яка подається для руху вперед з кроку на місці, (а також для зміни напрямку руху).

Техніка виконання. Команда подається під ліву ногу після чого учні роблять крок правою на місці і з лівої ноги починають рух вперед.

ПОВОРОТИ В РУСІ

Виконання повороту не припиняючи рух.

Виконуються за командою **«Ліво-Руч!; Право-Руч!; Кругом – Руш!»**.

Техніка виконання. Поворот в русі *«Ліворуч»* виконується по команді *«Ліво-Руч!»*. Виконавча команда *«Руч!»* подається з постановкою лівої ноги на підлогу, після чого учень робить крок правою з поворотом *«ліворуч»* на носках і з лівої ноги продовжує рух.

Виконавча команда *«Руч!»* подається з постановкою правої ноги на підлогу, після чого учень робить крок лівою з поворотом *«праворуч»* на носках і з правої ноги продовжує рух.

Поворот в русі *«Кругом»* виконується по команді *«Кругом – Руш!»*. Виконавча команда *«Руш!»* подається з постановкою правої ноги на підлогу, після чого учень робить крок лівою, пів кроку схресно правою з одночасним поворотом *«кругом»* на носках (під час виконання повороту руки притискаються до тулуба) і з лівої ноги продовжує рух.

!!! *Описана техніка виконання виконується зі «стройового кроку», також повороти в русі виконуються з похідного кроку способом «переступанням».*

НАПРЯМКИ РУХУ

При проведенні організуючих стройових дій використовують різні напрямки руху: обхід; діагональ; повздовжній; поперечний; косий; рух до точок та кутів залу, тощо.

Обхід – пересування вздовж меж залу (з відстанню один крок).

Виконується по команді: «В обхід (ліворуч, праворуч) кроком – Руш!» (в русі «кроком» опускається). На початку заняття для початку руху подається команда «В обхід кроком – Руш!».

Діагональ – рух з одного кута в інший, проходячи при цьому через центр. Виконується по команді: «По діагоналі – Руш!» Виконавча команда подається на одному з кутів.

Повздовжній (прямолінійний) напрямок руху – рух паралельно бічним межам.

Поперечний (прямолінійний) напрямок руху – рух паралельно верхній і нижній межам.

Косий напрямок руху – рух під певним кутом відносно меж.

Рух до точок та кутів залу – виконується за командою «До верхньої середини – Руш!»; «До центру залу – Руш!»; «До лівого нижнього кута – Руш!», тощо.

Рух по лініям та трикутникам залу – виконується за командою «По лівій повздовжній – Руш!», тощо. «По верхньому трикутнику – Руш!», «По верхньому лівому трикутнику – Руш!», тощо.

РОЗМИКАННЯ ТА ЗМИКАННЯ

Розмикання – дії, які пов'язані зі збільшенням відстані (інтервалу, дистанції) між учнями.

Види розмикання і змикання. Розрізняють: односторонні (рух в одному напрямку). Виконуються: вперед; назад; в ліво; в право. Двосторонні (одночасний рух в двох напрямках). Виконуються: вперед і назад; вліво і вправо. При розмиканні у напрямку вліво і вправо. Подається команда «Від середини!».

Змикання – ущільнення строю (дія протилежна розмиканню).

Для розмикання строю спочатку визначають напрямок (вліво, вправо, вперед тощо), відстань (на один, два, три кроки) і спосіб руху (бігом, стрибками тощо).

Наприклад: «Від середини на витягнуті руки, приставним кроком – Розімкнись!».

Техніка виконання. При виконанні двостороннього розмикання зі строю в колону по три, флангові колони повертають голови в сторону середньої колони і поступово починають розмикатись. Спочатку руки в сторони (по мірі збільшення інтервалу) піднімають учні середньої колони, потім учні флангових колон (учні флангових колон піднімають лише одну руку, зі сторони середньої колони). Після того як розмикання на вказану відстань закінчилось, учні припиняють рух і приймають строюву стійку.

Способи розмикання і змикання

Двостороннє «**розмикання з поворотом**» з колони по троє.

Техніка виконання. «Від середини з поворотом на два кроки Розім – Кнись!», флангові колони виконують поворот в сторону розмикання – Раз! Два!. Під рахунок – Три! Чотири! П'ять! – роблять два кроки і приставляють ногу. На рахунок – Шість! Сім! – поворот.

Розмикання строю в **колону по троє**.

Техніка виконання. «Вліво на два (три і т. д.) кроки Розім–Кнись!».

Стрій розмикаються послідовно. Починає розмикання ліва колона, наступна колона виконувати команду починає тоді, коли попередня зробить один крок. Ліва колона повинна зробити чотири (шість), а наступна – два (три) кроки.

Розмикання від середини зі строю в **колону по чотири**.

Техніка виконання. «Від середини на два кроки Розім–Кнись!».

Розмикання починають флангові колони, які роблять по три кроки, середні колони роблять по одному кроку. З колони по п'ять флангові колони роблять по чотири, друга і четверта – по два кроки, а середня колона залишається на місці. Для змикання подається команда: «Вліво (вправо, до середини) Зім–Кнись!». Змикання здійснюється в зворотному порядку одночасно. Спочатку змикаються колони, які стоять найближче до колони, що залишалася на місці.

!!! Викладачу необхідно робити підрахунок з урахуванням кількості колон і відстані між учнями в кроках.

Наприклад: для розмикання «з поворотом з колони по три на два кроки» підрахунок ведеться до семи: перші два рахунки – поворот, рахунок «три», «чотири» – два кроки вперед, на «п'ять» – приставити ногу, на «шість», «сім» – поворот у вихідне положення.

!!! Різні види розмикання і змикання можуть проводитися не по команді, а по розпорядженню викладача: «Розімкніться від середини на витягнуті в сторони руки!», «Розімкніться по орієнтирах!», (для цього необхідно наперед розставити орієнтири – прапорці, кубики, м'ячі, тощо).

Розмикання колони у русі. Виконується за розпорядженням, наприклад: «Інтервал, Дистанція – два Кроки!», «Збільшити дистанцію (інтервал) до двох Кроків!», (учні не припиняючи рух виконують розпорядження).

Техніка виконання. При збільшенні дистанції учні, що знаходяться у першій половині колони, прискорюють швидкість руху, учні, що знаходяться у другій половині колони, уповільнюють швидкість руху. Змикання відбувається по команді «До середини (направляючого) – Зімкнись!», чи по розпорядженню «Набрати встановлений інтервал! (дистанцію)».

Розмикання колони у русі може здійснюватись по команді наприклад: (стрій в колону по три рухається через центр) «Від середини на витягнуті руки (на два кроки) – Розім – Кнись!».

Методичні вказівки до виконання «розмикань» і «змикань»

1. Застосовувати при виконанні розмикань і змикань різновиди пересувань (танцювальні кроки, акробатичні та інші різноманітні способи).

2. Застосовувати різноманітні способи і види розмикання і змикання.

3. Команда для розмикання і змикання повинна включати: напрям розмикання, відстань і вид пересування. Наприклад: «Вліво на два кроки (на витягнуті руки) схресним кроком Розім – Кнись!».

4. При виконанні розмикань і змикань спосіб (приставним кроком) можна не вказувати.

5. Під час розмикання слід дивитися в сторону протилежну розмиканню, (щоб не відійти далі від визначеної відстані (крім уступу)).

6. При виконання змикання у учнів голова повернута у сторону змикання (крім уступу).

7. Учні починають виконувати розмикання і змикання при наявності вільного місця.

8. У розімкнутому строю змикання виконується одночасно.

ПЕРЕШИКУВАННЯ З РОЗМИКАННЯМ

Перешикунням з розмиканням – дія, при якій відбувається одночасно і перешикунням і розмиканням.

До даного виду організуючих дій відноситься **«Уступ»**.

«Уступ» виконується зі строю в одну шеренгу і зі строю в колону по одному.

Види «Уступа»: односторонній; двосторонній.

Односторонній «Уступ» – виконується в одному напрямку (вперед; назад; вліво; вправо).

Двосторонній «Уступ» виконується одночасно в двох напрямках вперед і назад; вліво і право.

!!! Найпростіший спосіб виконання «уступу». Наприклад:
«По чотири – Розподілись!», «За розподілом кроком – Руш!»

Способи виконання

Перешикунням з розмиканням **«уступом з однієї шеренги в чотири шеренги на три кроки»**

Техніка виконання Для виконання перешикунням необхідно:

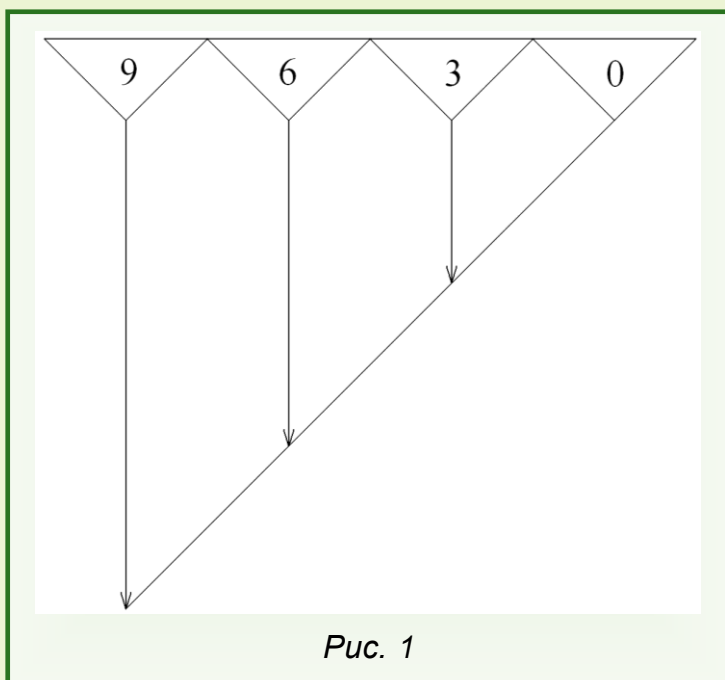


Рис. 1

1. Подати команду для виконання розподілу: «На дев'ять-шість-три-на місці – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання «Уступа»: «За розподілом Кроком – Руш!» (рис. 1).

3. Виконати стройову дію. Рівняючись праворуч, учні роблять відповідну кількість кроків (за розподілом) і приставляють ногу.

4. Виконати зворотнє перешиккування: «На свої місця Кроком – Руш!». Усі учні, які виходили з строю, повертаються кругом і чітким кроком ідуть на свої місця, приставляють ногу і повертаються кругом.

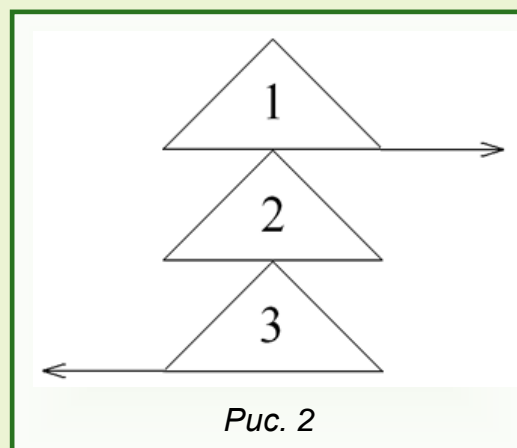
Перешиккування з розмиканням «**двостороннім уступом з колони по одному в колону по три**»

Техніка виконання. Для виконання перешиккування необхідно:

Подати команду для виконання розподілу «По троє – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання «Уступу»: «В колону по три – перші – крок праворуч, треті – крок ліворуч Кроком – Руш!» (рис. 2).

3. Виконати зворотнє перешиккування: «На свої місця Кроком – Руш!».



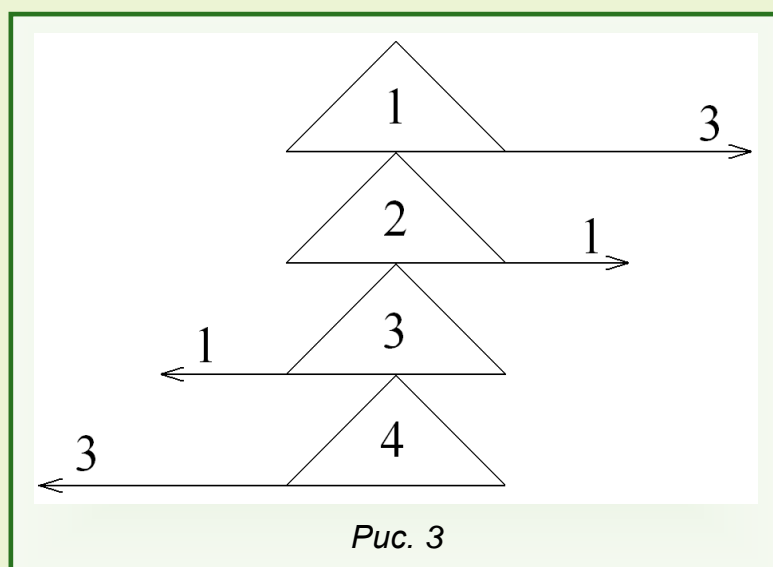
!!! «Розмикання і змикання» зі строю в колону відбувається приставним кроком.

Перешиккування з розмиканням «**двостороннім уступом з колони по одному в колону по чотири на два кроки**»

Техніка виконання. Для виконання перешиккування необхідно:

1. Подати команду для виконання розподілу. «По чотири – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання «Уступу»: «В колону по чотири – Перші – три кроки вправо, Другі – один крок, Треті – один крок вліво, Четверті – три кроки вліво – Кроком – Руш!» (рис. 3).

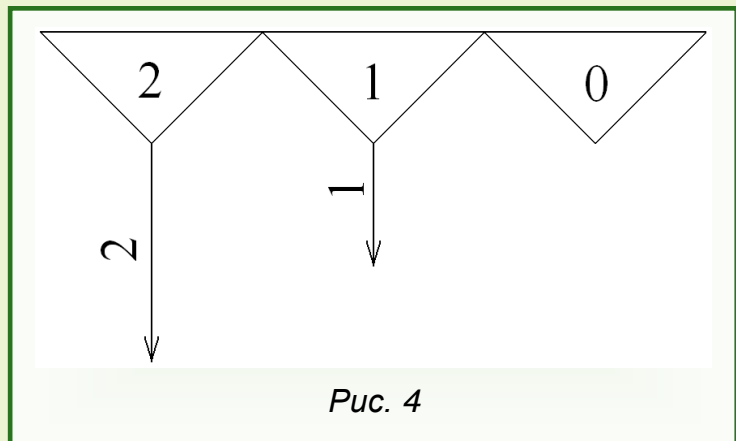


Перешиккування з розмиканням «з однієї шеренги в три»

Техніка виконання. Для виконання перешиккування необхідно:

1. Розподіл по команді «По троє – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання. «Перші – два кроки вперед, Другі – крок вперед, Кроком – Руш!» (рис. 4). Після виконавчої команди учні виконують рух вперед на кількість кроків вказаних вчителем.



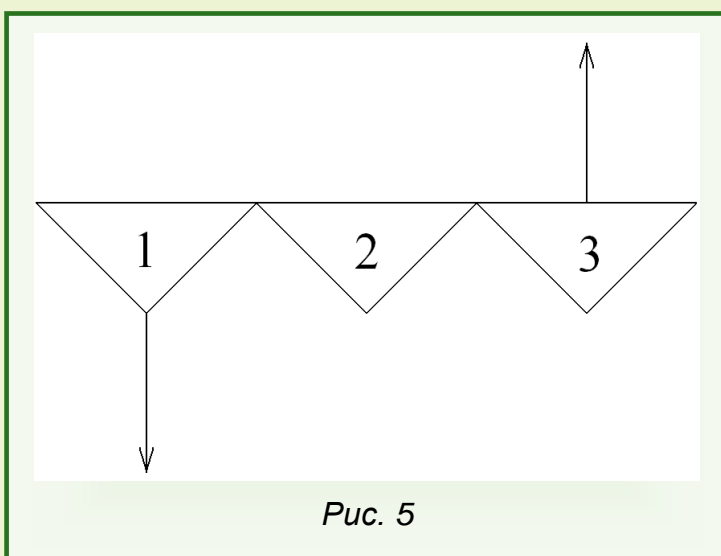
3. Зворотне перешиккування: «На свої місця Кроком – Руш!».

!!! При виконанні зворотнього перешиккування на свої місця учні повертаються без виконання поворотів кругом. Перешиккування відбувається на три рахунки.

Перешиккування з розмиканням «двостороннім уступом з однієї шеренги в три»

Техніка виконання. Для виконання перешиккування необхідно:

1. Розподіл по команді «По троє – Розподілись!».



2. Подати команду для виконання перешиккування. «Перші – крок вперед, Треті – крок назад Кроком – Руш!» (рис. 5). Перешиккування відбувається на два рахунки.

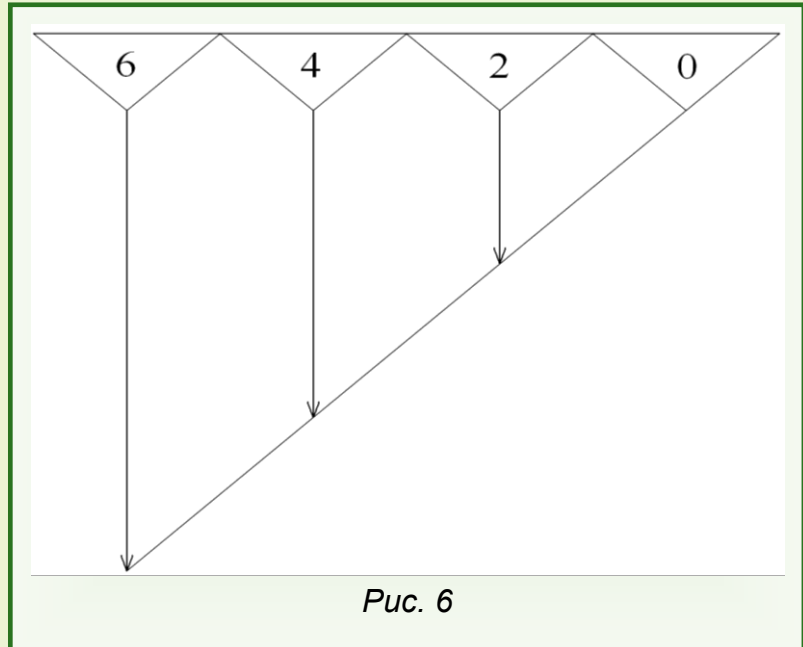
Перешикунання з розмиканням «з однієї шеренги в чотири на два кроки»

Техніка виконання. Для виконання перешикунання необхідно:

1. Розподіл по команді « На шість, чотири, два, на місці – Розподілись!».

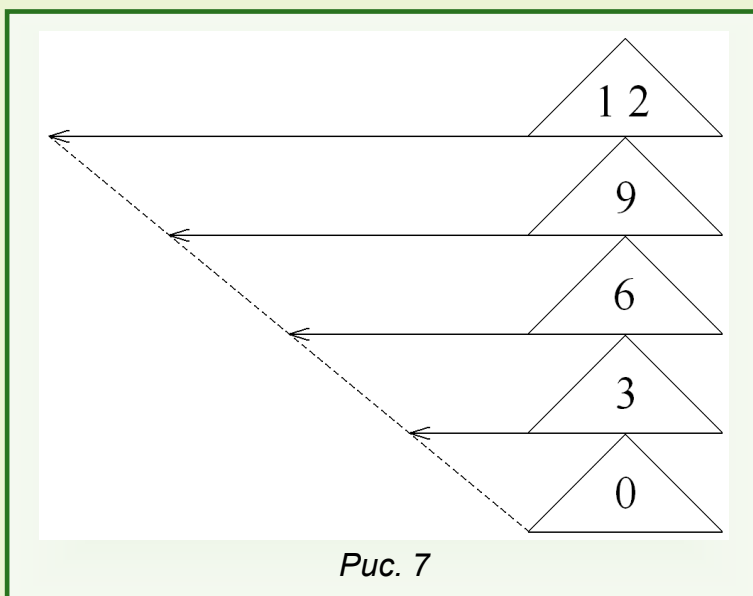
2. Подати команду для виконання перешикунання: «За розподілом Кроком – Руш!» (рис. 6). Після виконавчої команди учні виконують рух вперед на кількість кроків, вказаній у попередній команді.

3. Зворотне перешикунання відбувається за командою «На свої місця Кроком – Руш!». При виконанні зворотнього перешикунання на свої місця учні виконують поворот кругом, стають на свої місця і повертаються кругом. Перешикунання відбувається на десять рахунків.



Перешикунання з розмиканням «з колони по одному в колону по п'ять на три кроки»

Техніка виконання. Для виконання перешикунання необхідно:



1. Розподіл по команді: «На дванадцять, дев'ять, шість, три, на місці – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешикунання: «За розподілом Кроком – Руш!» (рис. 7). Після виконавчої команди учні виконують рух приставним кроком.

3. Зворотне перешикування відбувається за командою «На свої місця Кроком – Руш!».

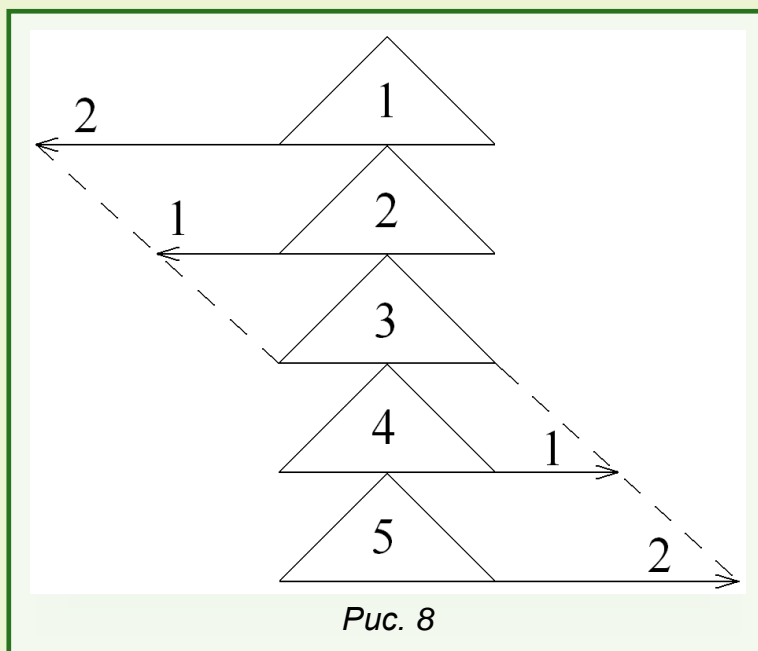
!!! Рахунок при виконанні перешикування здійснюється наступним чином: РАЗ-ДВА!; РАЗ-ДВА!; РАЗ-ТРИ!; РАЗ-ЧОТИРИ!; РАЗ-ОДИНАДЦЯТЬ!; РАЗ-СТІЙ!

Перешикування з розмиканням «**двостороннім уступом з колони по одному в колону по п'ять**»

Техніка виконання. Для виконання перешикування необхідно:

1. Розподіл по команді «По п'ять – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешикування : «Перші – два кроки вліво!; Другі – крок!; Треті – на місці!; Четверті – крок в право!; П'яті – два кроки в право! – Кроком – Руш!» (рис. 8). Після виконавчої команди учні виконують рух приставним кроком.



3. Виконати зворотне перешикування за командою «На свої місця Кроком – Руш!». При виконанні зворотнього перешикування учні рухаються в зворотньому напрямку.

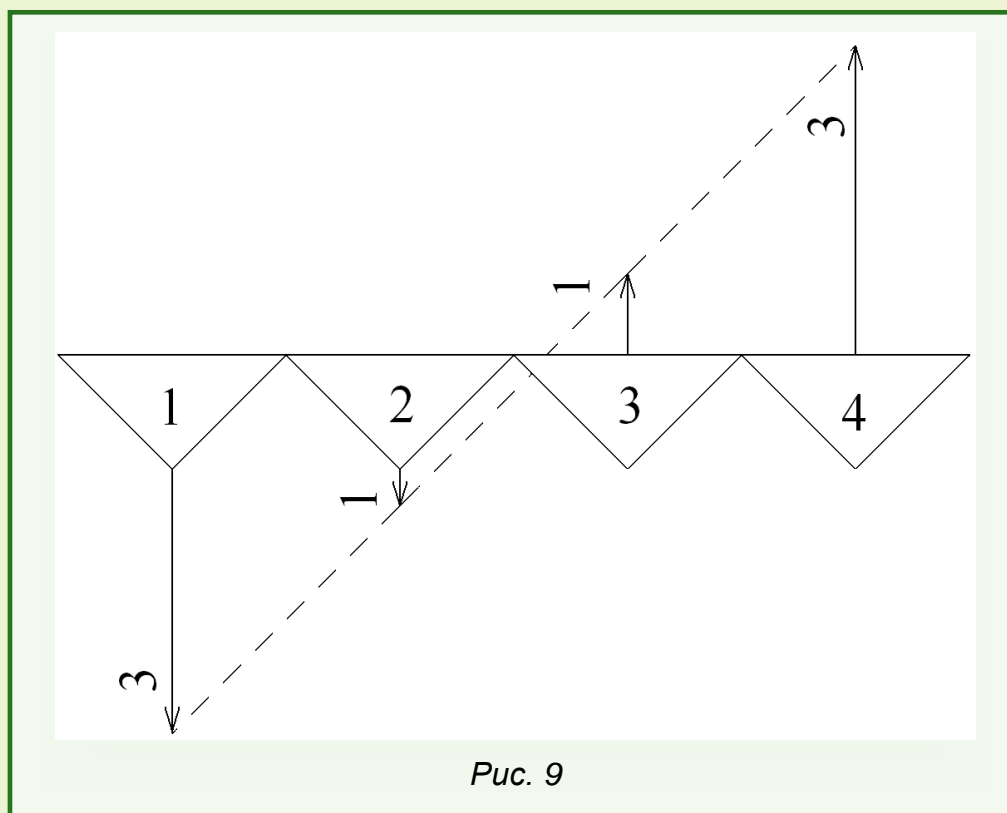
!!! Перші і другі можуть рухатись в право, а четверті, п'яті – вліво.

Перешиккування з розмиканням «**двостороннім уступом з однієї шеренги в чотири шеренги на два кроки**»

Техніка виконання. Для виконання перешиккування необхідно:

1. Розподіл по команді «По чотири – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешиккування: «Перші–три кроки вперед!; Другі – крок!; Треті – крок назад!; Четверті – три кроки назад Кроком – Руш!» (рис. 9). Після виконавчої команди учні виконують рух вперед і назад на кількість кроків, що вказано у попередній команді.



3. Зворотне перешиккування відбувається за командою «На свої місця Кроком – Руш!». При виконанні зворотнього перешиккування учні рухаються в зворотньому напрямку.

Методичні вказівки до виконання перешикування з розмиканням «уступ»

1. У попередній команді (при виконанні одностороннього «уступу»), розподіл повинен відповідати виду строю якій повинен утворитись у результаті перешикування, а різниця між числами – вказує на відстань між учнями. *Наприклад:* «На шість, чотири, два, на місці – Розподілись!». При виконанні стройової дії, учні утворять стрій в чотири шеренги (в колону по чотири) з відстанню два кроки.
2. Односторонній «Уступ» виконується по команді: «За розподілом кроком – Руш!». Зворотне перешикування відбувається за командою «На свої місця кроком – Руш!».
3. При виконанні двостороннього «Уступу» спочатку подається команда для виконання розподілу (відповідно до строю якій утвориться у результаті перешикування), «По п'ять – Розподілись!», потім вчитель вказує кількість кроків для кожного і напрямок руху. «Перші – два кроки вліво!; Другі – крок!; Треті – на місці!; Четверті – крок в право!; П'яті – два кроки в право! – Кроком – Руш!»
4. При *односторонньому уступі* з розмиканням на один крок, при виконанні зворотнього перешикування поворот кругом не виконується, (учні встають в шеренгу кроком назад).
5. При *двосторонньому «уступ» і зі строю в одну шеренгу*, перешикування відбувається без виконання поворотів кругом.
6. З шереножного строю підрахунок проводиться в залежності від кількості кроків *наприклад:* при розподілі «Чотири, два, на місці», кількість рахунків дорівнює 5, 4–ля виходу, 1–приставити ногу. Для зворотної дії рахунок буде дорівнювати – 9. 4–рахунка для виконання двох поворотів.
7. При виконанні любого зворотнього «перешикування з розмиканням одностороннім уступом вперед» з шереножного строю підрахунок буде на 4 більше.
8. При виконанні «перешикування з розмиканням» зі строю в колону, пересування виконується приставним кроком, підрахунок здійснюється на перший крок – РАЗ–ДВА; на другий крок – РАЗ–ДВА; на третій крок – РАЗ–ТРИ; тощо.

ШИКУВАННЯ І ПЕРЕШИКУВАННЯ

ПЕРЕШИКУВАННЯ НА МІСЦІ

Шикування – дії учнів по команді чи розпорядженню викладача для утворення вказаного виду строю.

Перешикування – зміна виду строю.

«**Шикуйсь!**» – виконавча команда, при виконанні перешикувань.

Наприклад: «В дві шеренги – Шикуйсь!».

«**Ставай!**» – команда, для утворення вказаного вчителем строю (при його відсутності).

Наприклад: «В одну шеренгу – Ставай!».

!!! Команда «Ставай!» подається при відсутності строю для його утворення.

Перешикування на місці

Перешикування з **шереножного строю в колону і навпаки** виконується поворотом по команді: «Право–Руч!».

Перешикування з «**однієї шеренги в дві**» (рис. 1).

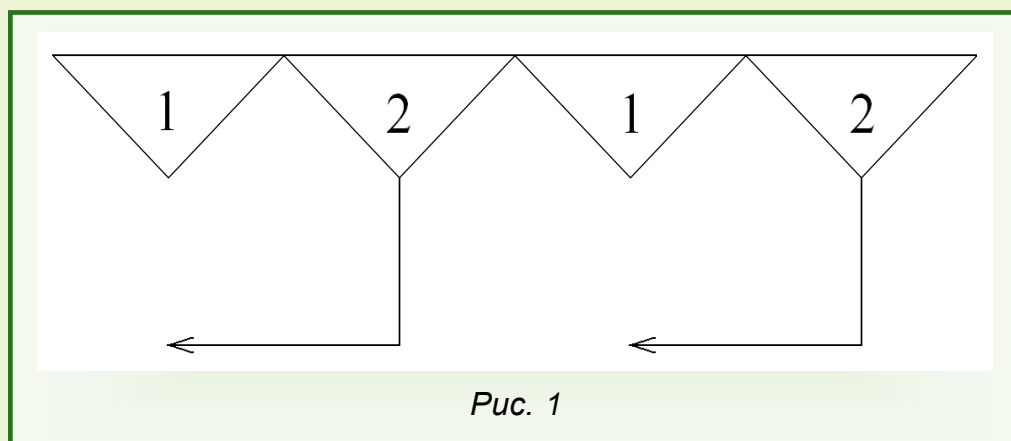


Рис. 1

Техніка виконання. Для виконання перешикування необхідно:

1. Розподілитися на «перший–другий; (по двоє)», за командою «На перший, другий (по двоє) – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешикування: «В дві шеренги – Шикуйсь!». Перші залишаються на місці, другі на рахунок – Раз! – виконують крок лівою вперед; на рахунок – Два! – правою в право; на рахунок – Три! – приставляють ногу (стають перед першими утворюючи двошереножний стрій).

3. Зворотнє перешикування відбувається послідовно у зворотньому напрямку на три рахунки за командою: «В одну шеренгу – Шикуйсь!».

Перешикування з «колони по одному в колону по двоє» (рис. 2).

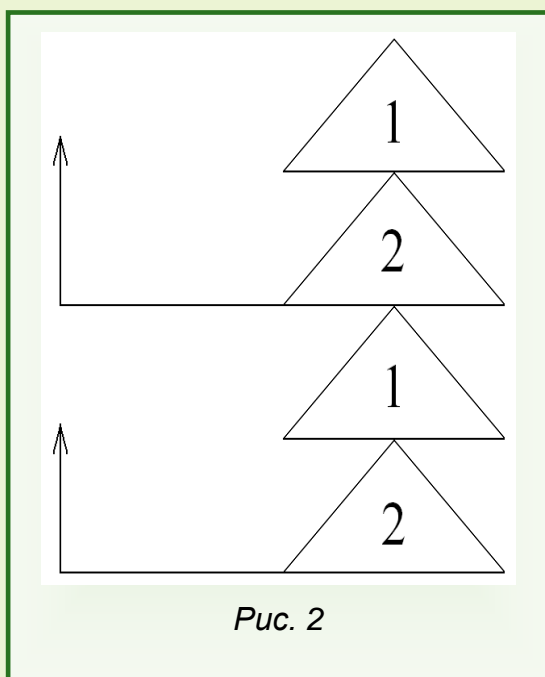


Рис. 2

Техніка виконання. Для виконання перешикування необхідно:

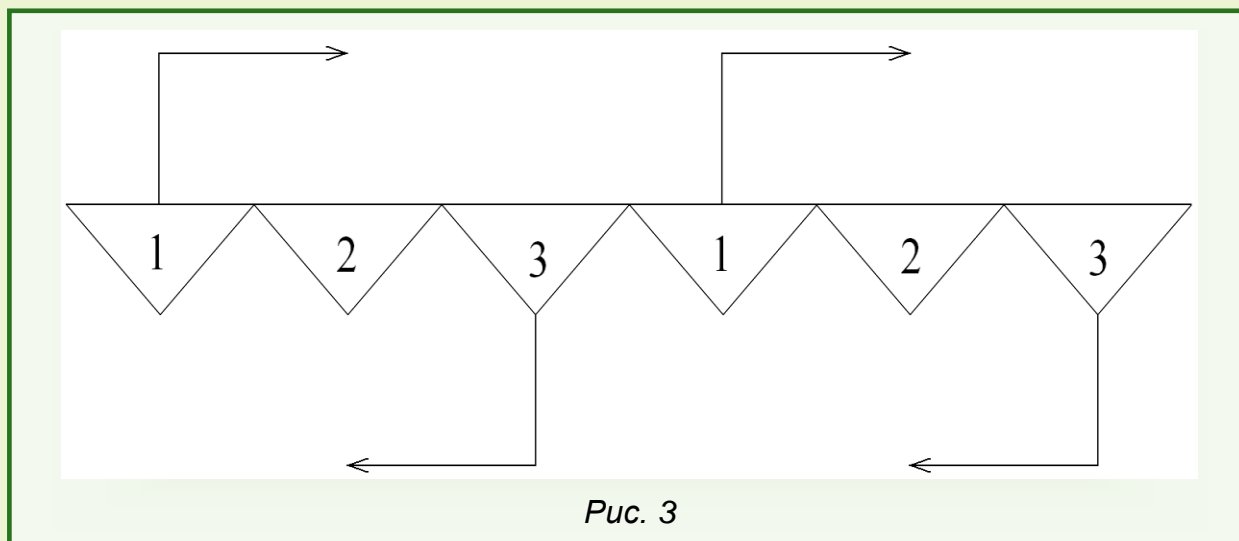
1. Утворити стрій «в колону по одному» подавши відповідну команду: «Право–Руч!».

2. Виконати розподіл за командою на «перший–другий (по двоє)–Розподілись!».

3. Подати команду для виконання перешикування: «В колону по двоє – Шикуйсь!». Перші залишаються на місці, другі на рахунок – Раз! – виконують крок лівою вліво; на рахунок – Два! – правою вперед; на рахунок – Три! – приставляють ногу (стають зліва від перших, утворюючи стрій «в колону по два»).

4. Зворотнє перешикування відбувається послідовно у зворотньому напрямку на три рахунки за командою: «В колону по одному – Шикуйсь!».

Перешикунання з «однієї шеренги в три» (рис. 3).



Техніка виконання. Для виконання перешикунання необхідно:

1. Виконати розподіл «по троє» по команді «По троє – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешикунання: «В три шеренги – Шикуйсь!». На рахунок – Раз! – перші виконують крок правою назад, треті – крок лівою вперед; на рахунок – Два! – перші виконують крок лівою вліво, треті правою вправо; на рахунок – Три! – приставляють ногу. Перші стають за другими, треті перед другими. Перешикунання відбувається на три рахунки.

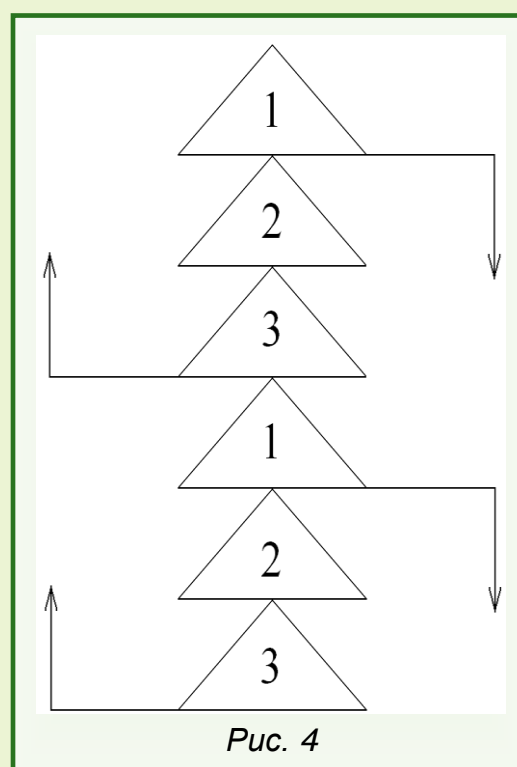
3. Зворотнє перешикунання відбувається послідовно у зворотньому напрямку на три рахунки за командою «В одну шеренгу – Шикуйсь!».

Перешикунання з «колони по одному в колону по троє» (рис. 4).

Техніка виконання. Для виконання перешикунання необхідно:

1. Утворити стрій «в колону», подавши відповідну команду.

2. Виконати розподіл «по троє» по команді «По троє – Розподілись!».



3. Подати команду для виконання перешикування: «В колону по троє – Шикуйсь!». На рахунок – Раз! – перші виконують крок правою вправо, треті – крок лівою вліво; на рахунок – Два! – перші виконують крок лівою назад, треті – правою вперед; на рахунок – Три! – приставляють ногу. Перші стають справа від других, треті зліва. Перешикування відбувається на три рахунки.

4. Зворотнє перешикування відбувається послідовно у зворотньому напрямку на три рахунки за командою «В колону по одному – Шикуйсь!».

!!! Для перевірки правильності виконання перешикувань на місці необхідно пам'ятати:

- при перешикуваннях з «колони по одному в колону по двоє; по троє» праворуч повинен знаходитись учень, який при розподілі стоїть попереду.
- при перешикування з шереножного строю «з однієї шеренги в дві, (три) шеренги» – при повороті строю праворуч справа також повинен знаходитись учень який при розподілі стояв попереду.

!!! При виконанні цих перешикувань учні можуть рухатись і в інших напрямках в залежності від зручності.

Методика навчання при перешикуваннях на місці

- Показ і розповідь про техніку виконання. Двоє (троє) учнів стають перед строєм і по команді викладача виконують перешикування.
- Виконання перешикування по частинам (на прикладі перешикування «з однієї шеренги в три»):
 - виконання перешикування повільно зі словом «**роби**» у попередній команді «перші -крок правою назад, треті крок лівою вперед **роби** – Раз!; перші -крок лівою в ліво, треті крок правою в право **роби** – Два!; приставити ногу **роби** – Три!».
 - виконання перешикування повільно без слова «**роби**» у попередній команді «перші– крок правою назад, треті крок лівою вперед – Раз!; перші – крок лівою вліво, треті – крок правою вправо – Два!; приставити ногу – Три!».

- виконання перешикування в повільному темпі з акцентом на кожний рахунок по команді «В три шеренги – Шикуйсь! РАЗ!.. ДВА!.. ТРИ!», «В одну шеренгу – Шикуйсь! РАЗ!.. ДВА!.. ТРИ!».
- виконання перешикування в звичайному темпі.

Перешикування «з однієї шеренги в коло».

Техніка виконання. Для виконання перешикування необхідно:

1. Подати команду «В коло – Шикуйсь!». За цією командою учні від середини (ліворуч, праворуч) за правофланговим і лівофланговим, приставними (схресними) кроками рухаються протилежними «дугами», утворюючи «коло».

2. Зворотнє перешикування відбувається по команді «В одну шеренгу – Шикуйсь!»

!!! На етапі вивчення (запропонований спосіб виконується з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку) перешикування виконується взявшись за руки.

При виконанні перешикування можливо подати інші команди: «По колу кроком – Руш!». Для зворотнього перешикування подається команда «На свої місця кроком – Руш!»

Перешикування «з кола у два (три) кола».

Техніка виконання. Для виконання перешикування необхідно:

1. Виконати розподіл по команді «По двоє (по троє) – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешикування «В два (три) кола – Шикуйсь! Перешикування відбувається подібно до перешикування «З однієї шеренги в дві (три)».

3. Зворотнє перешикування: «В одне коло – Шикуйсь!»

!!! Спрощений варіант перешикування (уступом з одного кола в три) відбувається за командою «Перші крок назад! Треті крок вперед кроком- Руш!».

Перешиккування «**відділеннями заходженням плечем**».

Види перешиккування: *одностороннє (вперед, назад,); двостороннє (вперед і назад).*

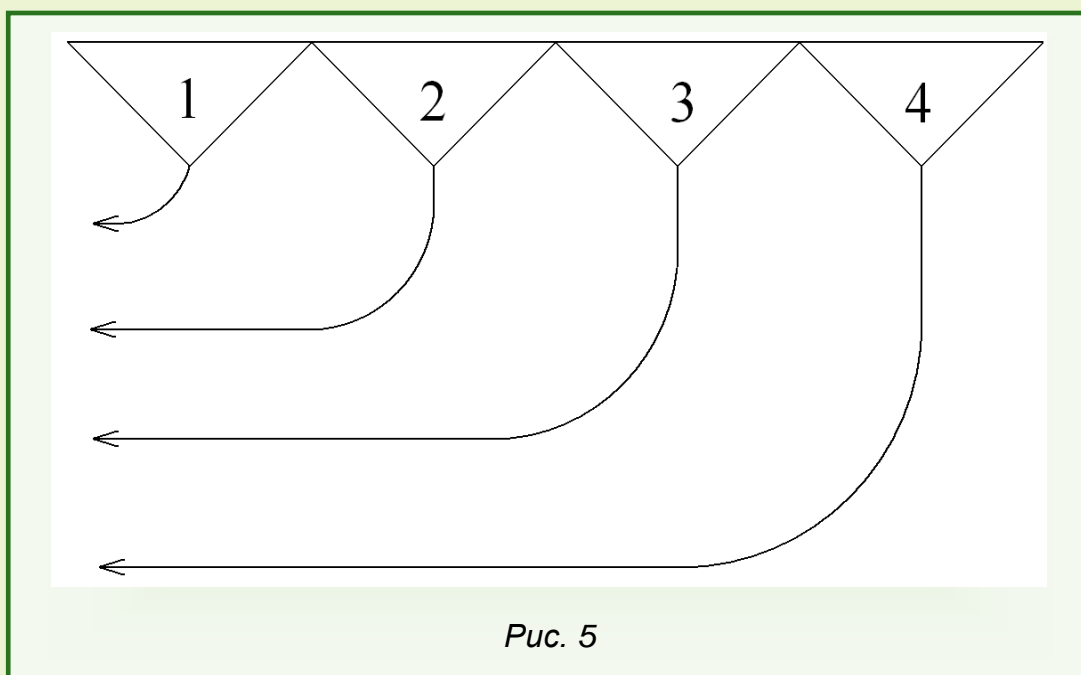
Перешиккування «**відділеннями з однієї шеренги в колону по четверо заходженням лівим плечем вперед**»

Техніка виконання. Для виконання перешиккування (рис. 5) необхідно:

1. Виконати розподіл «по–четверо» по команді «По четверо – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешиккування: «Відділеннями в колону по четверо ліве плече вперед кроком – Руш!». Учні (що відповідно розподілу утворили відділення) виконують заходження рухаючись вперед кроками різної довжини (зберігаючи при пересуванні рівняння у відділеннях) повернувши голову в сторону флангу, яким здійснюється заходження.

4. Зворотнє перешиккування відбувається по команді: «На свої місця кроком – Руш!». Учні рухаються в зворотньому напрямку. Інший варіант зворотнього перешиккування: «Сій!»; «Кру–гом!»; «Відділеннями в одну шеренгу ліве плече вперед кроком – Руш!»; «Сій!»; «Кру–гом!».



!!! На етапі вивчення вчитель пропонує учням зчепити руки на рівні ліктів щільно притиснувшись один до одного. Спочатку перешикування виконується у відділеннях по двоє, поступово кількість учнів у відділеннях збільшується.

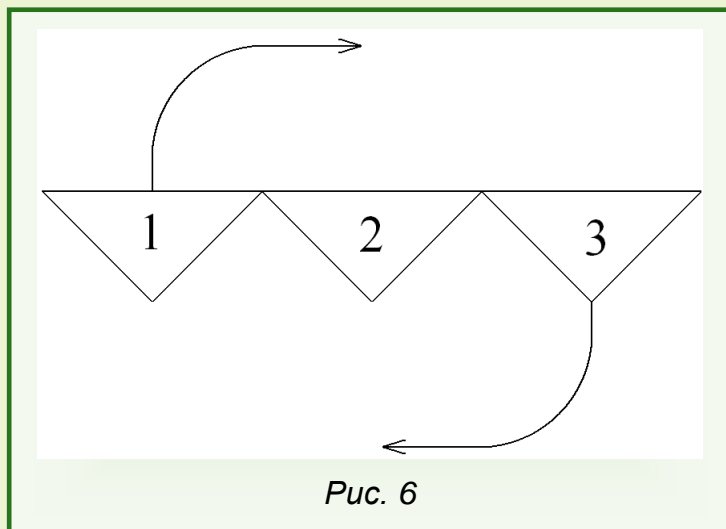
Відділення, що виконує заходження рухається наступним чином:

- Учень, який стоїть на фланзі, (який виконує заходження), рухається повним кроком;
- Учень найближчий до нього робить трохи коротший крок і т. д.
- Учень, який стоїть на протилежному фланзі у відділенні від сторони заходження, виконує заходження переступанням на місці. Кожне відділення рухається до утворення вказаного виду строю. Утворивши вказаний стрій, кожне відділення позначає крок на місці.

Методика навчання

- Розказати про особливості техніки виконання перешикування.
- Створити уявлення про перешикування шляхом графічного зображення; шляхом виконання перешикування одним (двома) відділеннями перед рештою учнів.
- Виконати перешикування створивши відділення з двох чоловік і поступово збільшувати кількість учнів у відділенні.
- Виконати вказане перешикування.

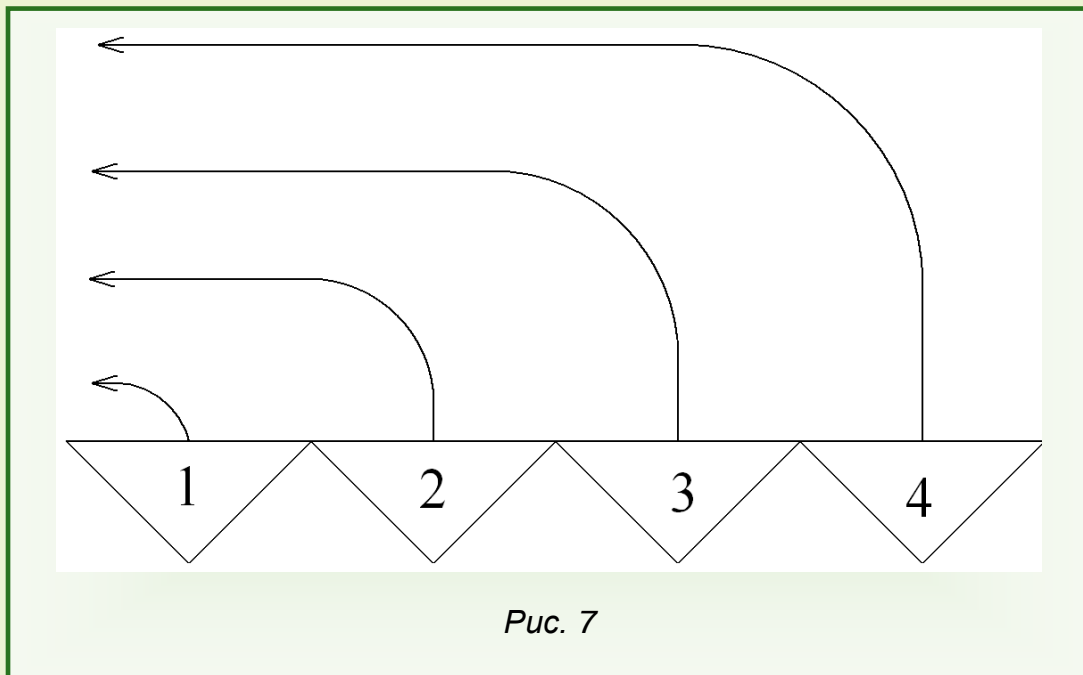
Двостороннє перешикування «**відділеннями з однієї шеренги в колону по троє заходженням лівим плечем – вперед, правим – назад**».



Техніка виконання. Виконавши попередній розподіл по троє. Подається команда «Відділеннями в колону по три ліве плече вперед праве назад кроком – Руш!» (рис. 6).

!!! При парній кількості учнів у відділенні, при утворенні строю в колону по четверо, перші і другі номери роблять заходження правим плечем назад; треті, четверті – лівим плечем вперед. При непарній кількості учнів у відділенні, при утворенні строю в колону по три, п'ять, сім, тощо, учні, що знаходяться посередині, виконують поворот переступанням позначаючи крок на місці.

Перешиккування «відділеннями з однієї шеренги в колону по четверо заходженням лівим плечем назад» (рис. 7).



ПЕРЕШИКУВАННЯ У РУСІ

При перешикуваннях в русі **виконавча команда – «Руш!»**.

Розподіл під час руху.

Техніка виконання. Виконують за командою «По порядку – Розподілись!», (подається під ліву ногу). Після кроку правою кожний учень, починаючи з направляючого з постановкою лівої ноги, повертає голову вліво, називає свій порядковий номер і повертає голову вправо.

Перешикування «**з колони по одному в колону по двоє**».

Техніка виконання. Для виконання перешикування необхідно:

1. Виконати розподіл «по двоє» по команді «По двоє – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешикування «В колону по двоє – Руш!». Виконавча команда подається з постановкою лівої ноги, після чого перші на рахунок – Раз! – роблять крок правою на місці; другі – крок правою на місці; на рахунок Два! – перші – роблять крок лівою на місці; другі – крок лівою у напрямку вліво–вперед; на рахунок – Три! – перші – крок правою на місці; другі – крок правою (вирівнюються з першими); на рахунок Чотири! – продовжують рух вперед утворивши стрій в «колону по двоє»

3. Для виконання зворотнього перешикування подається команда «В колону по одному – Руш!». Виконавча команда подається з постановкою лівої ноги, після чого перші продовжують рух вперед, а другі виконують крок правою, лівою на місці; правою вправо і з лівої ноги крокують вперед утворивши стрій «в колону по одному»

Перешиккування **«послідовними поворотами»**.

Наприклад: перешиккування *«з колони по одному в колону по троє»*.

Техніка виконання. Для виконання необхідно:

1. Виконати розподіл «по троє» по команді «По троє – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешиккування «В колону по троє -ліворуч (праворуч; до нижньої (верхньої) середини; через центр; тощо) – Руш!». Виконавча команда «Руш!» подається з постановкою ноги (однойменна стороні повороту). Після повороту першої трійки наступні ряди виконують поворот на тому ж місці. Команду «Руш!» подає замикаючий кожного ряду з постановкою відповідної ноги.

3. Зворотнє перешиккування. Подається команда: «Ліворуч!» (праворуч) «В колону по одному в обхід ліворуч (праворуч), кроком – Руш!»

!!! Утворений стрій (розташування учнів), у результаті зворотнього перешиккування, не повинен відрізнитись від строю до початку перешиккування.

Перешиккування **«послідовними поворотами в шаховому порядку»**.

Наприклад: перешиккування **«з колони по одному в колону по троє; по четверо»**

Техніка виконання. Для виконання необхідно:

1. Виконати розподіл «по троє; по чотири» по команді «По троє; по четверо – Розподілись!».

2. Подати команду для виконання перешиккування «В колону по троє; по четверо – ліворуч (праворуч; до нижньої (верхньої) середини; через центр; тощо) – Руш!». Виконавча команда «Руш!» подається з постановкою ноги, яка відповідає стороні повороту. Перешиккування відбувається за розподілом (послідовно виконують поворот трійка; четвірка).

4. Зворотнє перешиккування виконується подібно до попереднього перешиккування.

Певні види перешикування виконуються способами: **дробленням, зведенням, розведенням, злиттям.**

Дроблення – спосіб перешикування, при якому одна колона ділиться на дві чи більшу кількість таких же колон по фронту, але відносно менших в глибину.

Зведення – спосіб перешикування, при якому дві чи більше колони з'єднуються в один стрій (в колону по двоє, по четверо, тощо), більших по фронту, менших в глибину.

Розведення – спосіб перешикування протилежний зведенню, при якому дві чи більше колони роз'єднуються і стають відповідно менші по фронту, але більші в глибину.

Злиття – спосіб перешикування протилежний дробленню, при якому дві чи більше колон з'єднуються і стають відповідно менші по фронту, але більші в глибину.

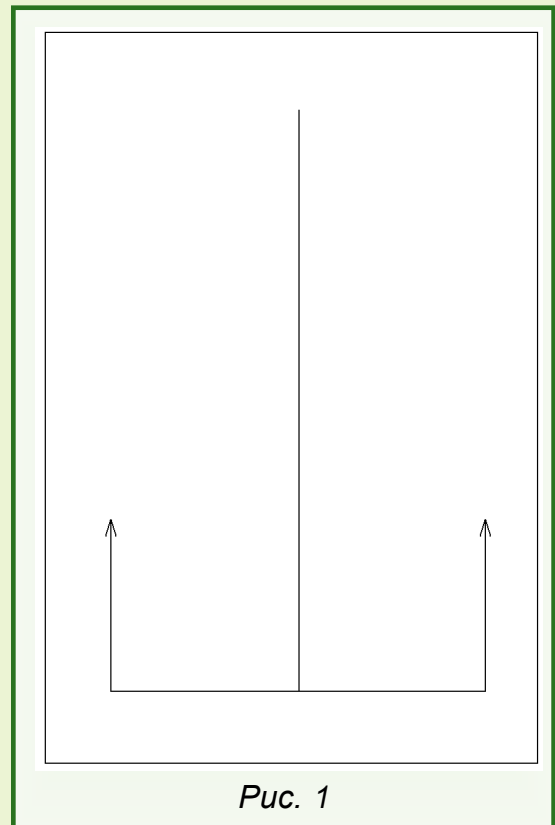
Перешикування (*дробленням та зведенням*) «**з колони по одному в колону по четверо**». Та зворотне перешикування (*розведенням та злиттям*) «**з колони по четверо в колону по одному**».

Перешикування можливо виконати у повздовжньому, поперечному напрямках, по діагоналі.

Техніка виконання. Для виконання перешикування необхідно:

1. Утворити стрій «в колону по одному» по команді: «Право–Руч!». Спрямувати стрій у потрібному напрямку (наприкладі повздовжньому напрямку), «В обхід ліворуч Кроком – Руш!»; «До нижньої середини – Руш!»

2. Подати команду для виконання першої частини перешикування «*дробленням та зведенням*» «**З колони по одному в колону по двоє**», по команді «В колону по одному в обхід ліворуч і праворуч – Руш!» (*дроблення: рис. 1*).



- «В колону по двоє до нижньої середини – Руш!» (зведення: рис. 2).

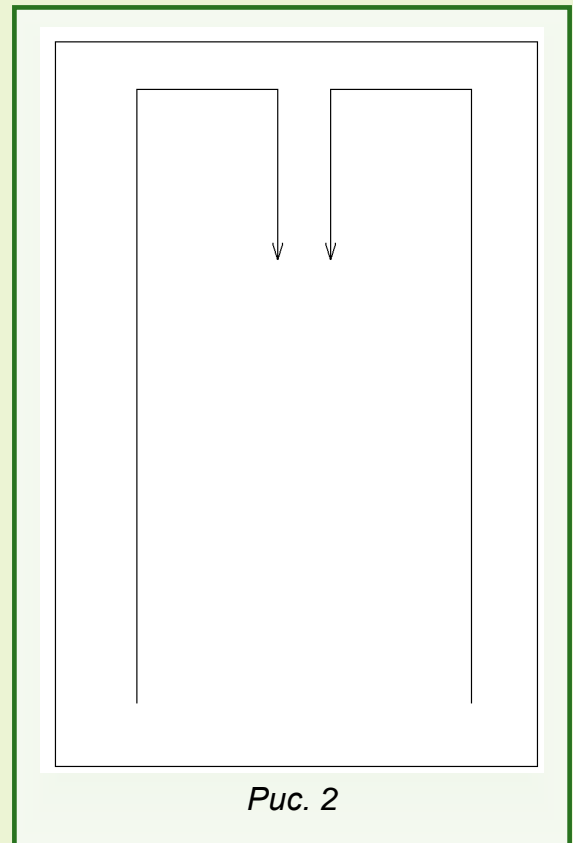


Рис. 2

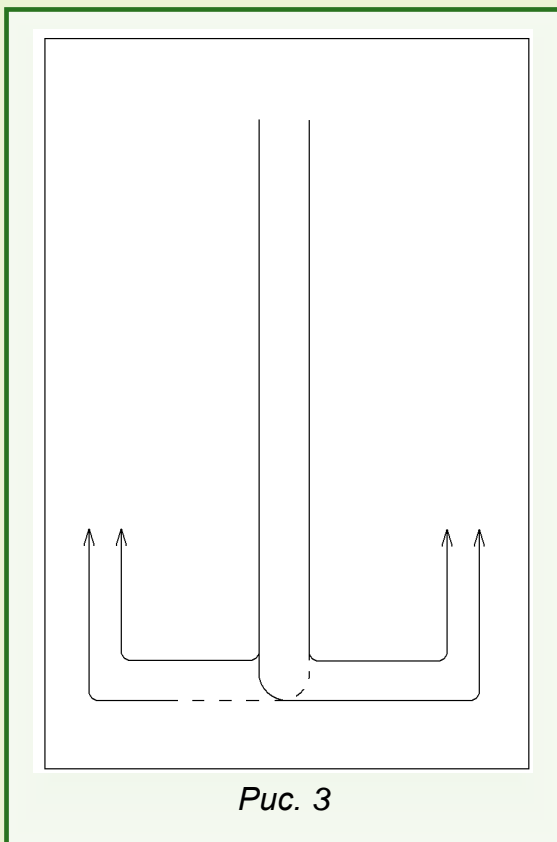


Рис. 3

3. Подати команду для виконання другої частини перешикування «дробленням та зведенням» «3 колони по двоє в колону по четверо», по команді «В колону по двоє в обхід ліворуч і праворуч – Руш!» (дроблення: рис. 3).

- «В колону по четверо до нижньої середини – Руш!» (зведення: *рис. 4*).

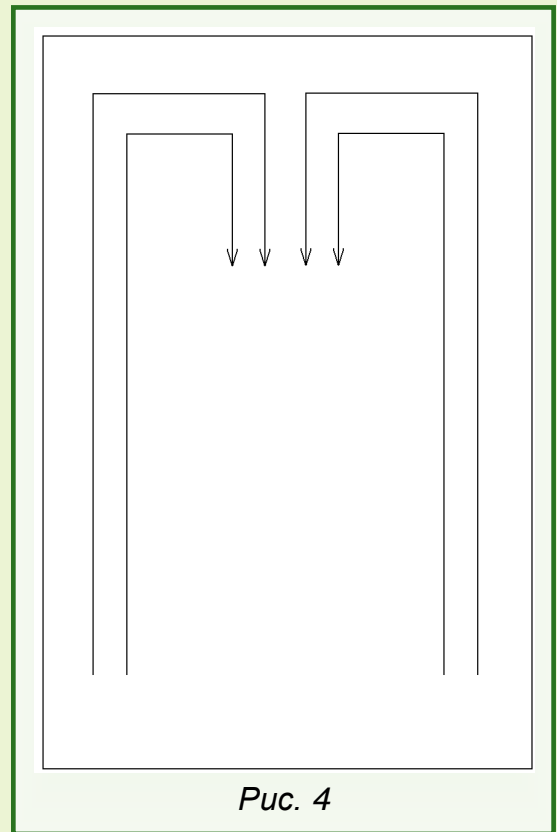


Рис. 4

Зворотнє перешикуння (розведенням та злиттям) «з колони по четверо в колону по одному».

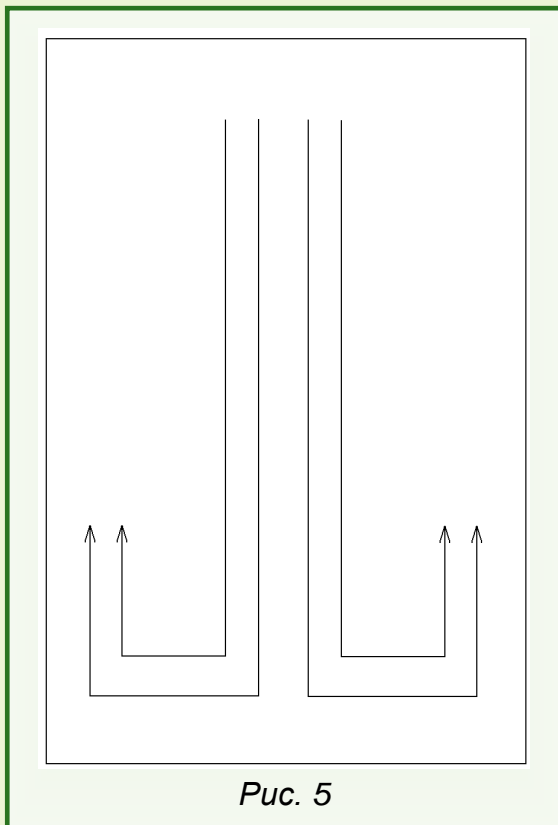
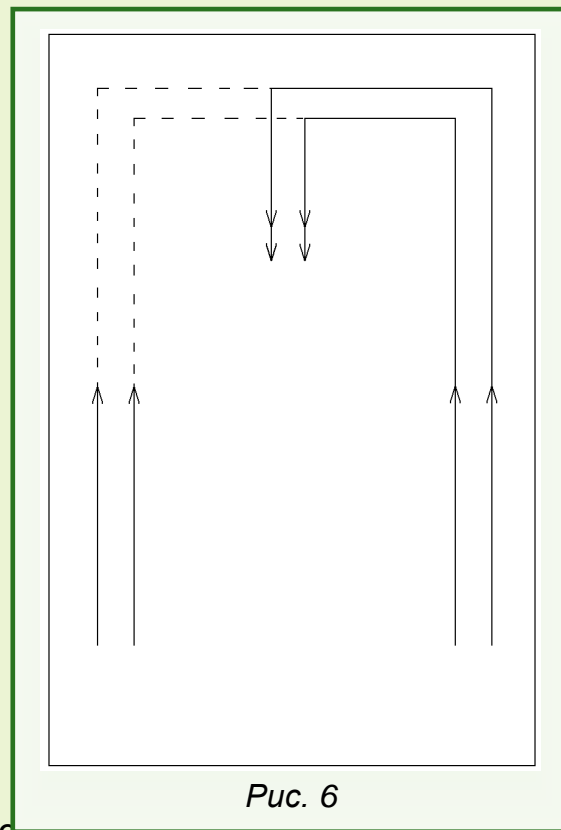
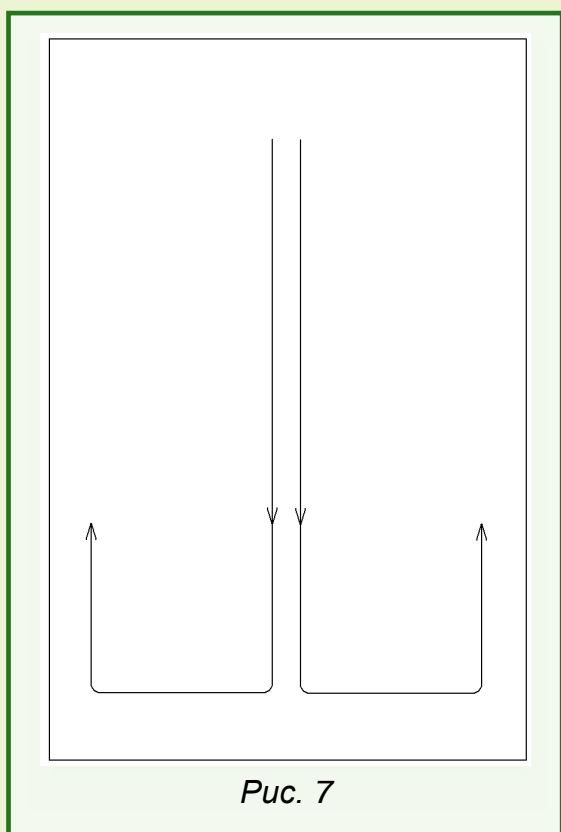


Рис. 5

Для виконання перешикуння необхідно:

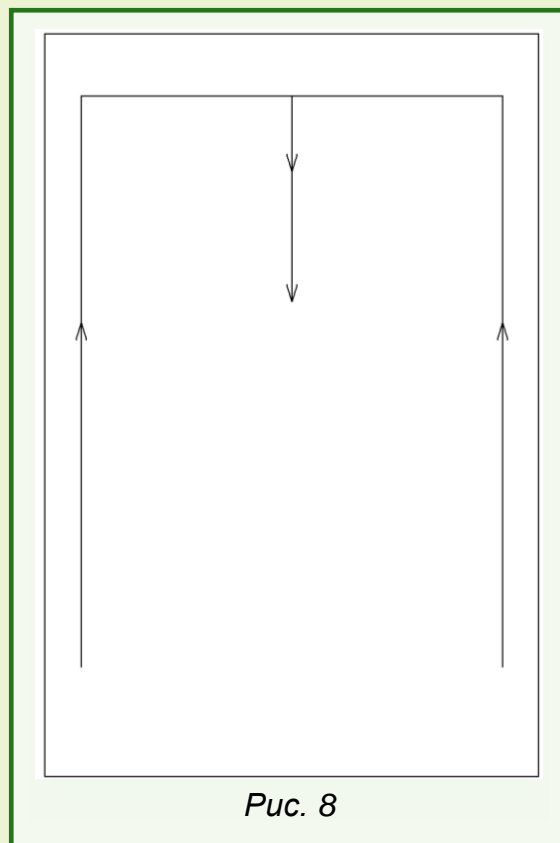
1. «В колону по двоє в обхід ліворуч і праворуч – Руш!» (розведення: *рис. 5*).

2. «В колону по двоє до верхньої середини, – Руш!» (злиття: рис. 6).



3

. «В колону по одному в обхід ліворуч і праворуч – Руш!» (розведення: рис. 7).



4. «В колону по одному до верхньої середини, – Руш!» (злиття: рис. 8).

!!! При виконанні даного перешикуння напрямки руху можуть бути різні. Запропоноване перешикуння відбувається в одному з можливих напрямків (прямолінійному повздовжньому).

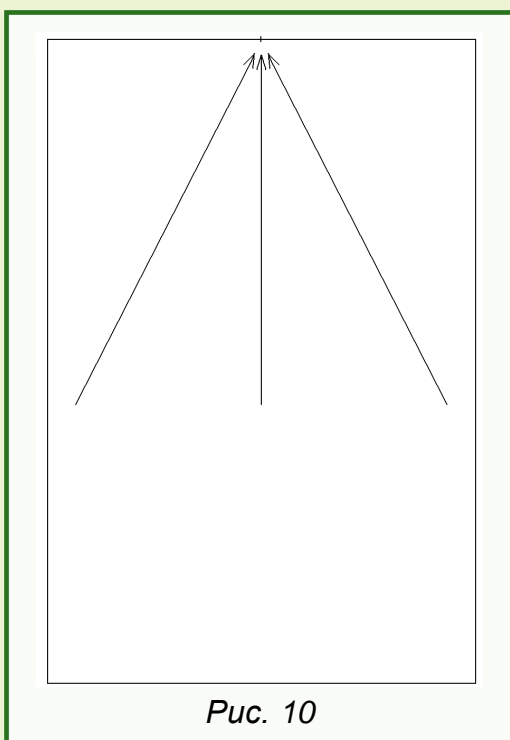
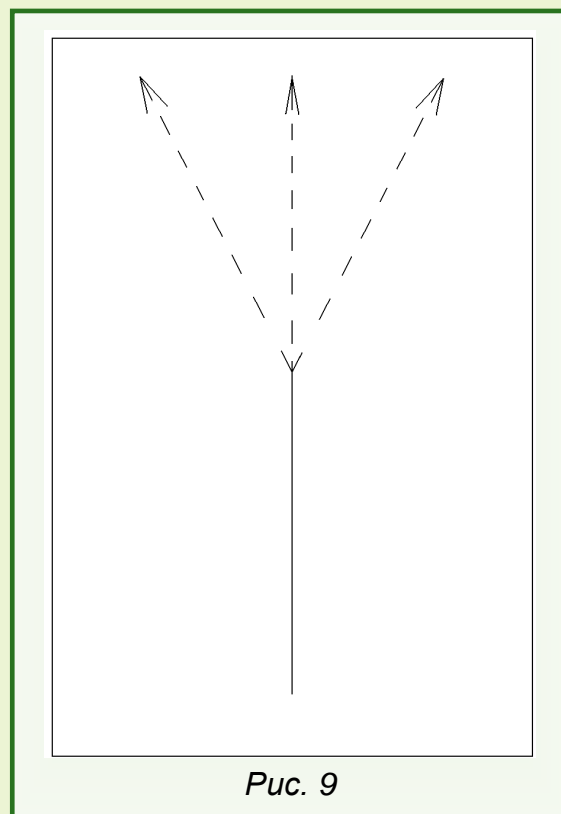
Особливості методики навчання

- Сформувані уявлення про перешикування (розповідь про техніку; наочний показ; виконання перешикування мінімально можливою кількістю учнів).
- Виконання перешикування по частинам з зупинкою у кожній точці виконання рухової дії. (спочатку вивчають перешикування «дробленням і зведенням»; «розведенням і злиттям» «з колони по одному в колону по двоє»)
- Виконання перешикування по частинам: з місця (1 етап):
 1. Спрямувати стрій у потрібному напрямку, зупинити у точці виконання перешикування (дроблення). Розповісти про виконання дроблення. Подати команду до виконання дії «В колону по одному в обхід ліворуч і праворуч Кроком – Руш!».
 2. Зупинити стрій у точці виконання наступної дії (зведення). Розповісти про виконання (зведення). Подати команду до виконання дії «В колону по двоє до верхньої (нижньої) середини, (через центр) кроком – Руш!».
 3. Зупинити стрій у точці виконання (дроблення). Розповісти про виконання (дроблення). Подати команду до виконання дії «В колону по двоє в обхід ліворуч і праворуч кроком – Руш!».
 4. Зупинити стрій у точці виконання (зведення). Розповісти про виконання (зведення). Подати команду до виконання дії «В колону по четверо до верхньої (нижньої) середини, (через центр) кроком – Руш!».
- На наступному етапі (2 етап) вивчення перешикування виконується з кроку на місці (перед кожною дією).
- На 3 етапі перешикування виконується без зупинок .
- На етапі *закріплення* навичок з техніки виконання: перешикування виконують застосовуючи різні напрямки руху.
- На етапі *удосконалення*: перешикування виконують використовуючи різновиди бігу, стрибків, тощо.

«Дроблення».

Виконується за командою «Дробленням в лівий верхній кут, до верхньої середини, в правий верхній – Руш!» (рис. 9).

!!! Кількість колон, які утворяться в результаті «дроблення» залежить від кількості орієнтирів напрямків руху у попередній команді, до яких прямують утворені в результаті «дроблення» колони.

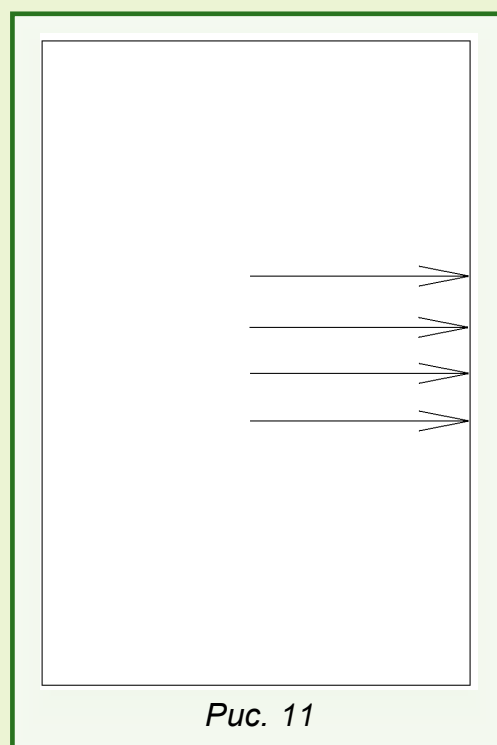


«Приведення» колон до орієнтиру (точки, кута, межі).

Виконується за командою «До центру залу – Руш!» (рис. 10, 11).

Перешиккування **«злиттям»**, після приведення до однієї точки (рис. 10), чи біля однієї з меж залу (рис. 11).

Виконується за командою «Злиттям в колону по одному в обхід ліворуч (праворуч, чи до іншої точки залу), – Руш!».



!!! Команда в обхід може подаватись при умові, що колони знаходяться біля меж залу.

Техніка виконання. Учні починають рухатись у вказаному напрямку виходячи послідовно по одному з кожної з колон утворюючи стрій в колону по одному.

!!! Розміщення учнів у строю, (який утворився в результаті перешикування), не повинен відрізнятись від строю який був до виконання перешикування.

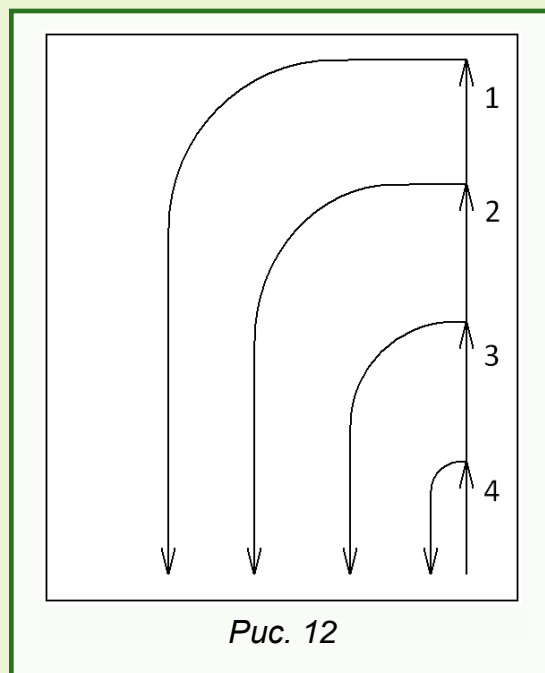
Перешикування «**відділеннями**».

Техніка виконання. Для виконання перешикування необхідно:

1. Створити відділення. Відділення утворюються в залежності від розподілу (по четверо; п'ять, шість), по команді «По п'ять – Розподілись!».

2. Виконати перешикування – за командою «Відділеннями, до нижньої межі – Руш!» направляючий кожного відділення веде своє відділення у вказаному напрямку (рис. 12).

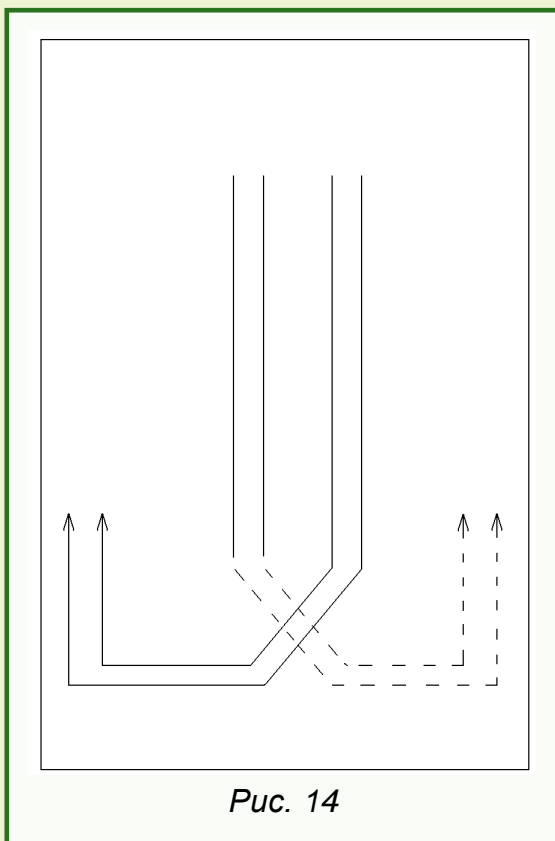
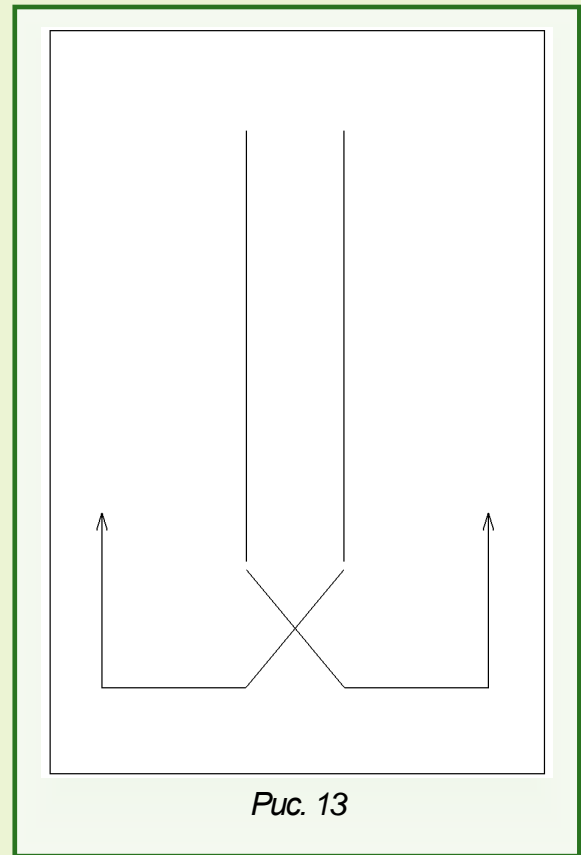
3. Для виконання зворотнього перешикування подається команда «Відділеннями в колону по одному в обхід ліворуч (праворуч, чи до точки залу) – Руш!». Починає рух перше відділення.



«Схрещення» – по чергове проходження колон через одну точку. Перешикування «схрещенням» здійснюються в точках і кутах залу.

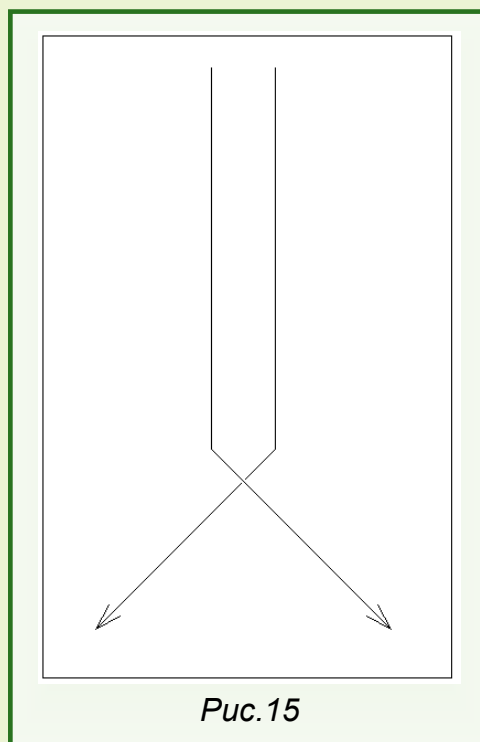
Розведення схрещенням.

Наприклад: «Схрещенням в колону по одному в обхід ліворуч і праворуч – Руш!» (рис. 13).

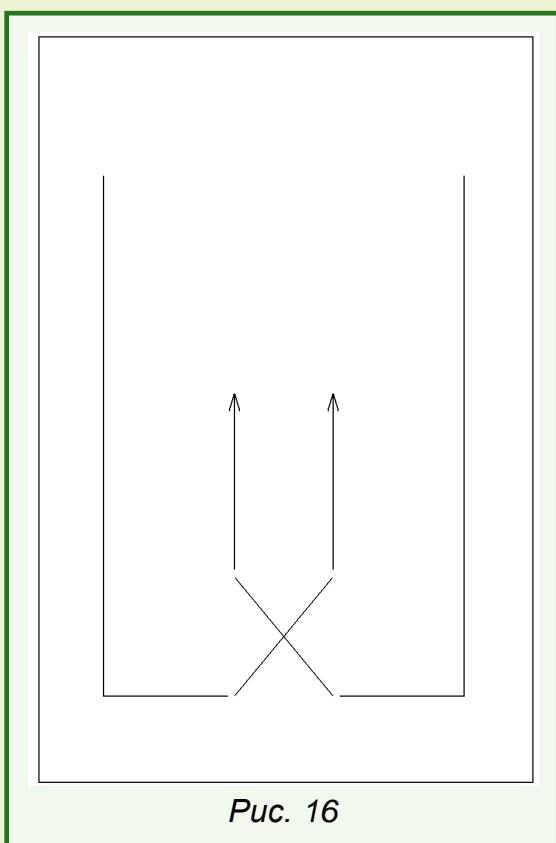


Наприклад: «Схрещенням в колону по двоє в обхід ліворуч і праворуч – Руш!» (рис. 14).

Наприклад: «Схрещенням в колону по одному в лівий нижній, правий нижній – Руш!» (рис. 15).



Зведення схрещенням.



Наприклад: «Схрещенням в колону по двоє до верхньої середини – Руш!» (рис. 16).

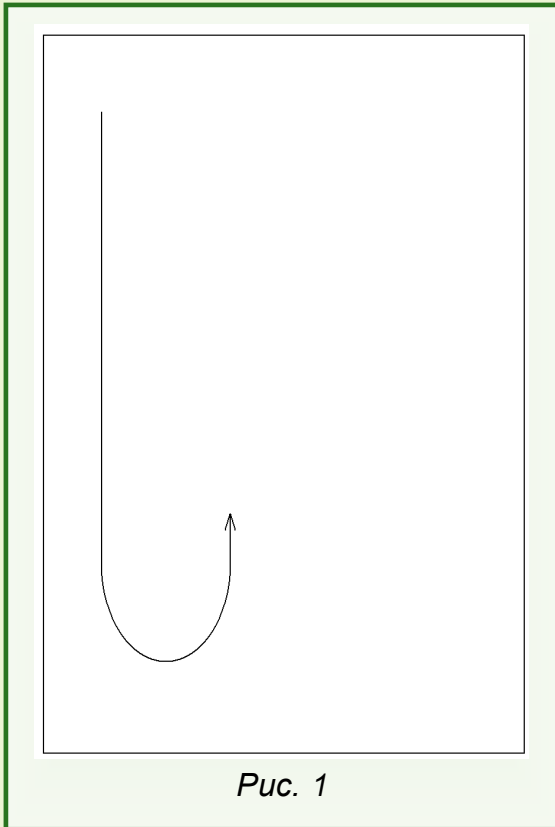
Методичні вказівки при виконанні перешикувань у русі

1. При виконанні перешикувань у русі виконавча команда – «Руш!».
2. Для перешиковування з одного строю в інший команда подається у такій послідовності: назва строю, напрям руху і спосіб пересування (за винятком коли на початку називається спосіб, яким здійснюється перешикування).
3. Якщо стрій змінює напрямок руху, то у попередній команді вказується тільки напрямок руху.
4. Якщо при перешикуванні у попередній команді вказується спосіб виконання перешикування, то його треба поставити на перше місце. Наприклад: «Схрещенням в колону по двоє в обхід ліворуч і праворуч....».

ФІГУРНІ МАРШИРУВАННЯ

Під час уроку фізичної культури, спортивних свят, парадів, показових виступів використовуються різні види фігурних марширувань.

Фігурні марширування (Ф.М.) – пересування, під час яких утворюються певні фігури.



Ф.М. «Протихід» – рух в протилежному напрямку.

Техніка виконання.

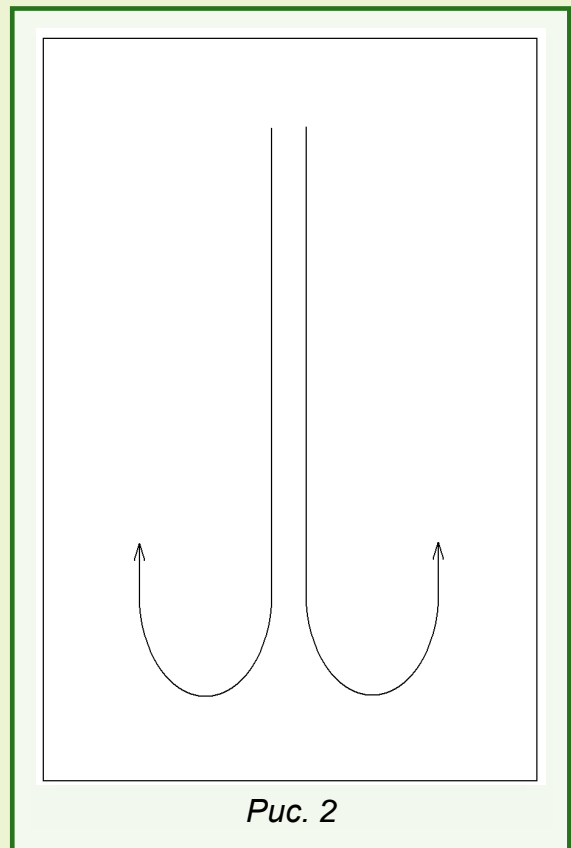
1. Подати команду: «Протиходом ліворуч (праворуч) – Руш!». Направляючий змінює напрямок руху на протилежний і продовжує крокувати з відстанню один крок (рис. 1). Виконавча команда подається під ногу одноїменну «протиходу».

Ф.М. «Протихід назовні»

Техніка виконання.

1. Подати команду: «В колону по двоє до нижньої середини (тощо) – Руш!»

2. «Протиходом на зовні – Руш!». Направляючі змінюють напрямок руху на протилежний і продовжують крокувати з відстанню один крок (рис. 2).



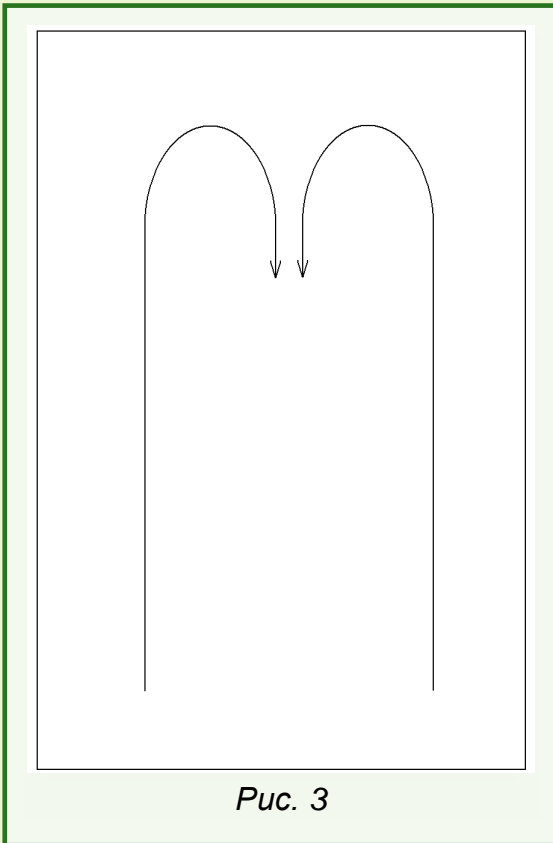


Рис. 3

Ф.М. «Протихід всередину»

Техніка виконання.

1. Подати команду: «В колону по двоє до нижньої середини (тощо) – Руш!»
2. «Протиходом на зовні – Руш!».
3. «Протиходом в середину – Руш!» (рис. 3).

Ф.М. «Протихід в колонах»

Техніка виконання.

Виконується при збільшеному інтервалі, який є достатнім для виконання фігурного марширування.

1. Подати команду: «В колону по троє (і т.д.) до нижньої середини (тощо) – Руш!».
2. Збільшити інтервал: «Інтервал один Крок!»
3. «В колонах протиходом ліворуч (праворуч) – Руш!» (рис. 4).

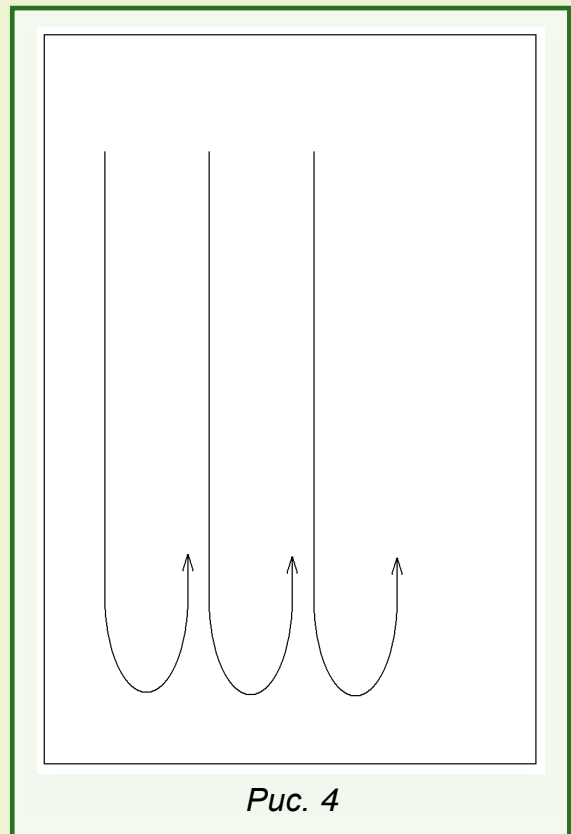


Рис. 4

Ф.М. «Змійка»

«Змійка» – декілька протиходів. За розміром «змійка» буває: велика, середня, мала. Розмір змійки визначається величиною першого протиходу. Виконується в поперечному, повздовжньому, косому напрямках.

Техніка виконання.

1. Подати команду: «Протиходом ліворуч (праворуч) – Руш!».
2. «Змійкою – Руш!». Направляючий виконує протихід вказаного розміру і у подальшому самостійно виконує протиходи до наступної команди (рис. 5).

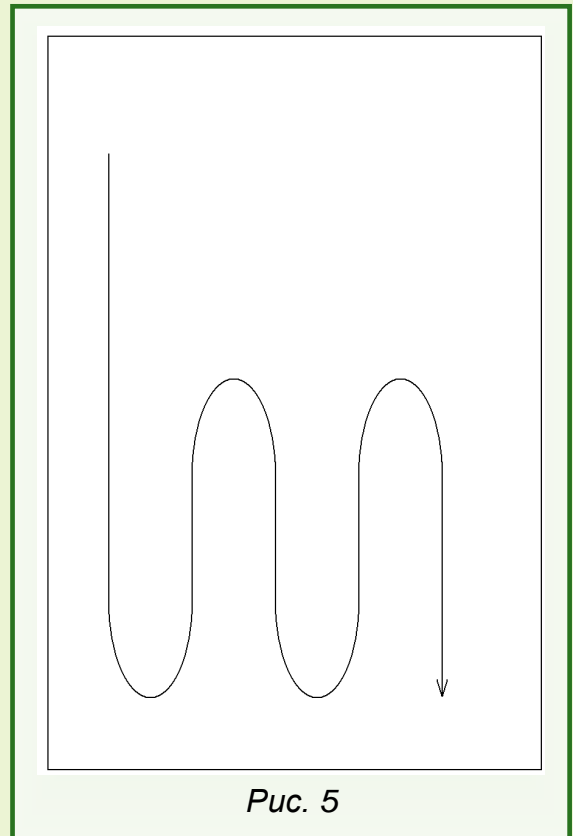


Рис. 5

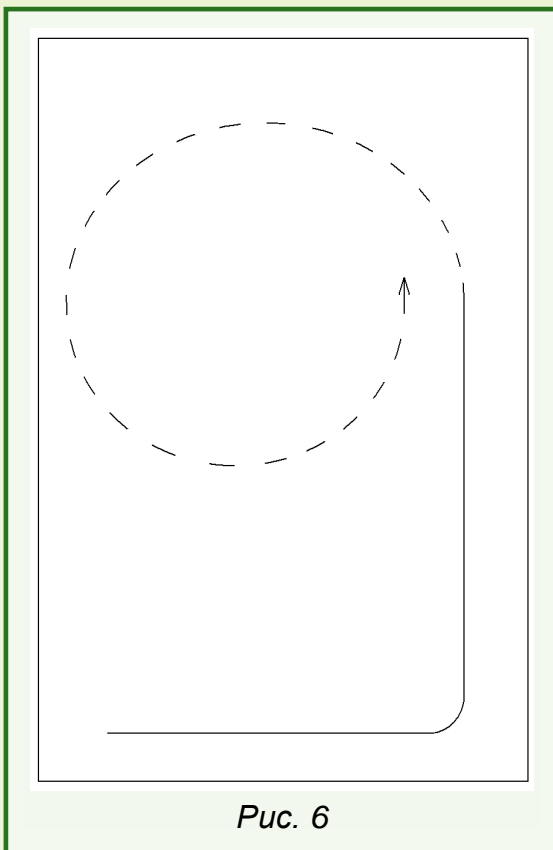


Рис. 6

Ф.М. «Коло»

«Коло» – рух по колу. За розміром Ф.М. «коло» буває: велике, середнє, мале.

Техніка виконання.

1. Подати команду: «По великому (малому, середньому), колу – Руш!». Направляючий рухається по колу відповідного розміру, поступово наближуючись до замикаючого до утворення кола і продовжує рух по колу (рис. 6).

Ф.М. «Кола»

«Кола» – Ф.М., у результаті якого утворюється декілька кіл.

Ф.М. «Кола» можуть утворюватися шляхом «Дроблення» та утворенням «Відділень».

«Кола дробленням»

Техніка виконання.

1. Спрямувати стрій через центр по команді: «Через центр (тощо) – Руш!».

2. «Дробленням по середньому колу – Руш!». Направляючий починає рух по колу ліворуч, наступний учень праворуч тощо (рис. 7).

3. Для виходу з Ф.М. виконується «приведення до точки чи межі» по команді «До верхньої середини (тощо) – Руш!». «Злиттям в колону по одному в обхід ліворуч – Руш!». Починає рух направляючий, потім направляючий іншої колони і т.д.

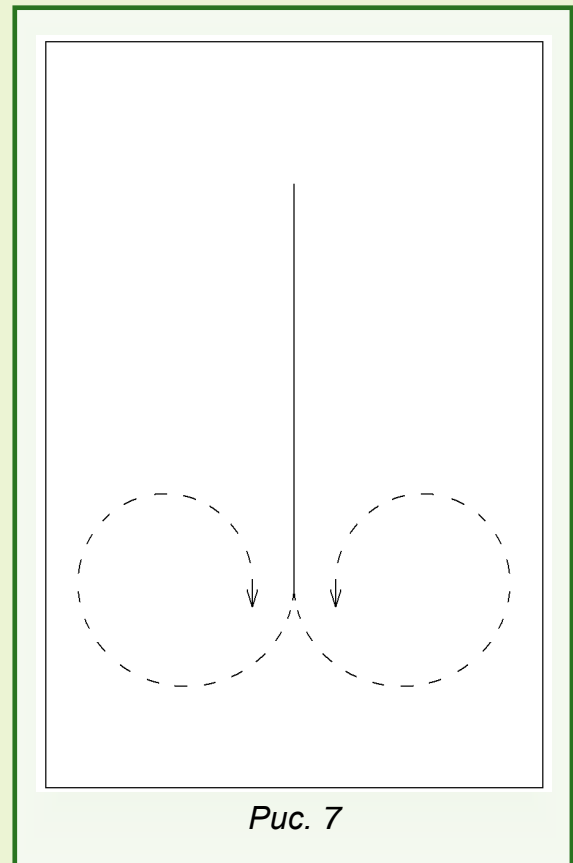


Рис. 7

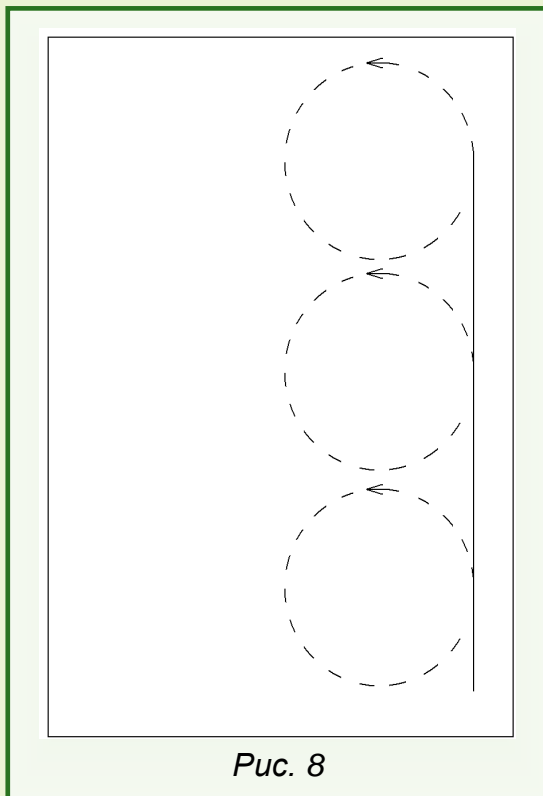


Рис. 8

Ф.М. «Кола відділеннями»

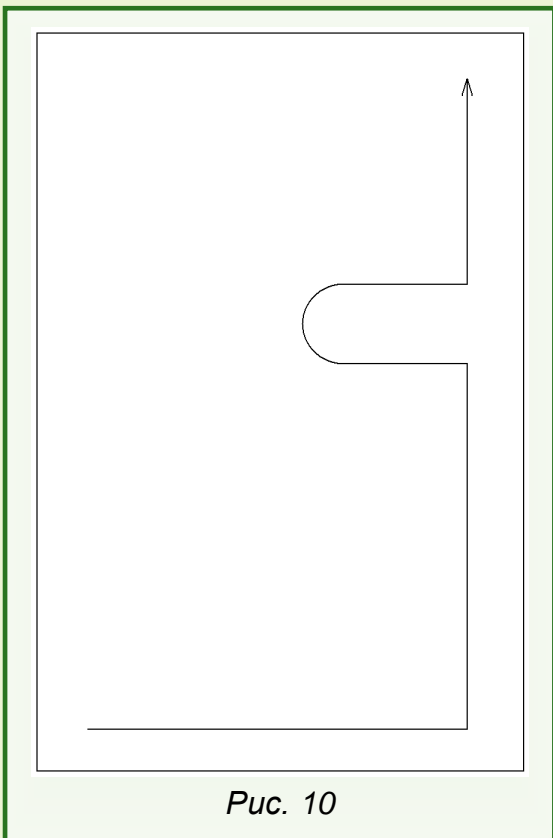
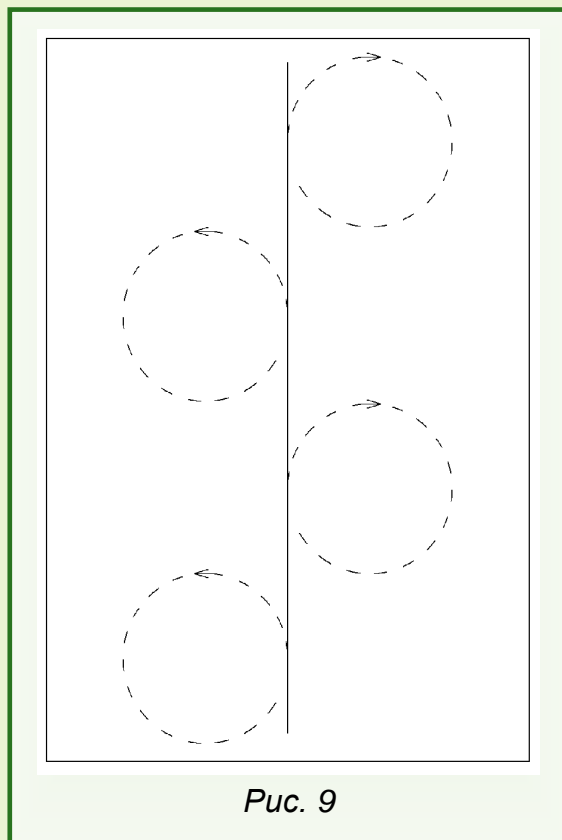
Техніка виконання.

1. Утворити відділення по команді: «По п'ять (і т.д.) – Розподілись!».

2. «Відділеннями по середньому колу – Руш!». Направляючий кожного відділення починає рухатись по колу. У результаті Ф.М. утвориться кількість «Кіл», що дорівнює кількості відділень (рис. 8 (одностороннє)).

Відділеннями по середньому колу ліворуч і праворуч – Руш!» (рис. 9 (двостороннє)).

3. Для виходу з Ф.М. виконується «Приведення» відділень до точки чи межі. «Відділеннями до верхньої межі (тощо) – Руш!». Направляючий кожного відділення найкоротшим шляхом веде відділення до вказаної межі (точки). «Відділеннями в колону по одному в обхід ліворуч – Руш!». Команду виконують починаючи з першого відділення поступово.



Ф.М. «Петля»

«Петля» – один протихід з попереднім збереженням напрямку руху.

По формі Ф.М. «петля», буває «відкритою» і «закритою», за розміром: велика, середня, мала. Виконується: у поперечному, повздовжньому, косому напрямках.

Техніка виконання.

1. Для виконання «відкритої петлі» подається команда: «Відкритою малою (середньою, великою) петлею – Руш!» (рис. 10).

2. Для виконання **«закритої петлі»** подається команда: «Закритою малою (середньою, великою) петлею – Руш!» (рис. 11).

3. Вихід з **«закритої петлі»** відбувається «схрещенням».

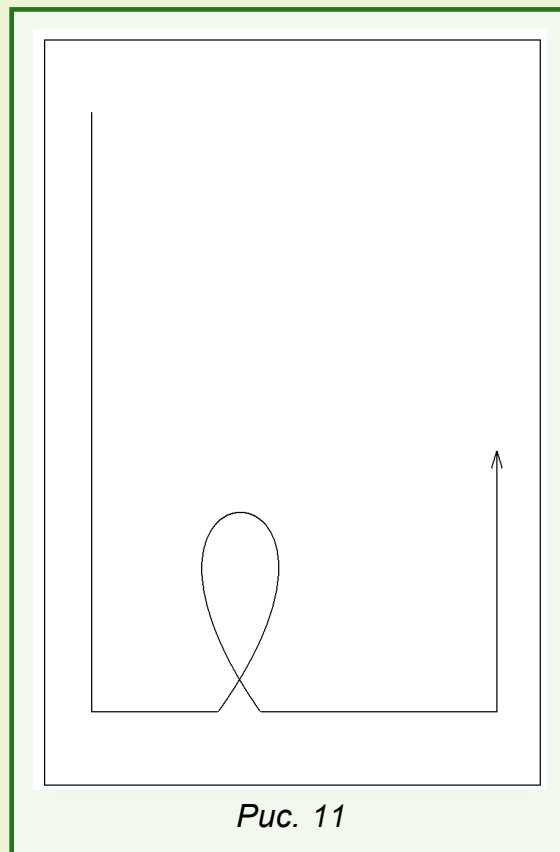


Рис. 11

Ф.М. «Спіраль»

«Спіраль» – рух по колу з поступовим зменшенням його діаметру.

За розміром «спіраль» може бути: малою, середньою, великою.

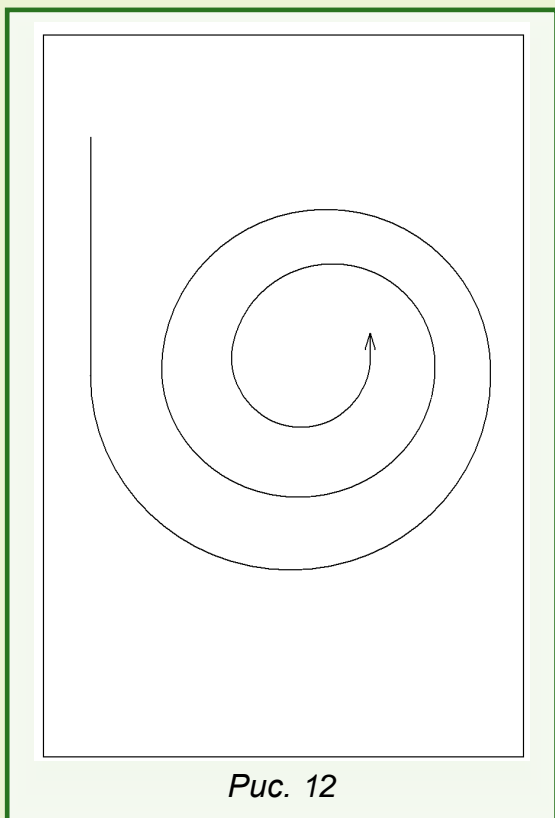


Рис. 12

Техніка виконання.

1. «По великий спіралі – Руш!». Направляючий починає рух по «колу» великого розміру, після утворення «кола» направляючий продовжує рух по «спіралі», закручуючи «спіраль», (направляючий повинен рухатись так, щоб інтервал між витками був достатнім для виконання виходу зі «спіралі») (рис. 12).

3. Вихід зі Ф.М. «спіраль» виконується двома способами: протиходом і поворотом кругом, по команді: «Протиходом праворуч – Руш!». «Кругом – Руш!». Вихід відбувається

поступовим розкручуванням «спіралі», до утворення Ф.М. «коло», чи до наступної команди.

Ф.М. «Прохід»

«Прохід» – розходження зустрічних колон. Виконується у поперечному, повздовжному напрямках, по діагоналі.

Техніка виконання. Виконується по команді: «Проходом зліва (справа) – Руш!». Після виконавчої команди, яка подається під ліву ногу для виконання Ф.М. «проходу з права» і під праву ногу для виконання Ф.М. «проходу зліва», направляючи в колонах роблять крок лівою (правою) у напрямку вперед–назовні і продовжують пересування (рис. 13).

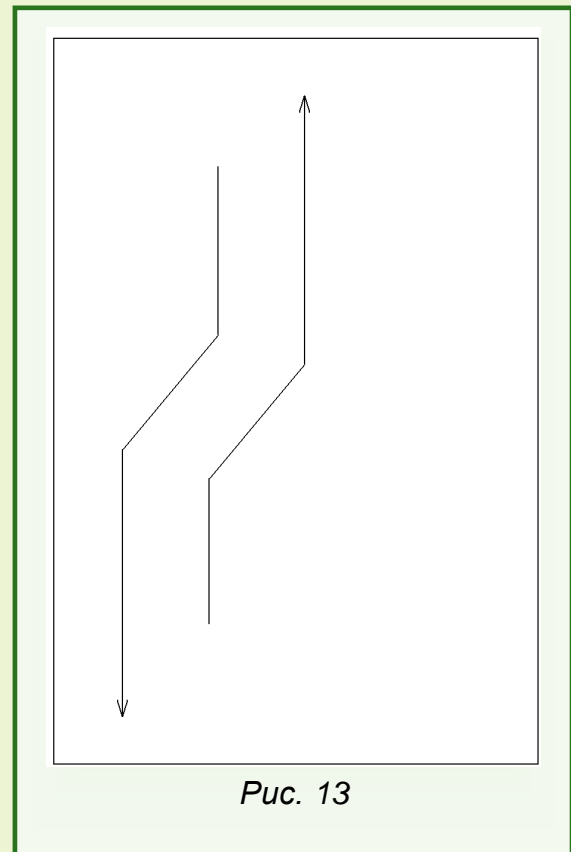


Рис. 13

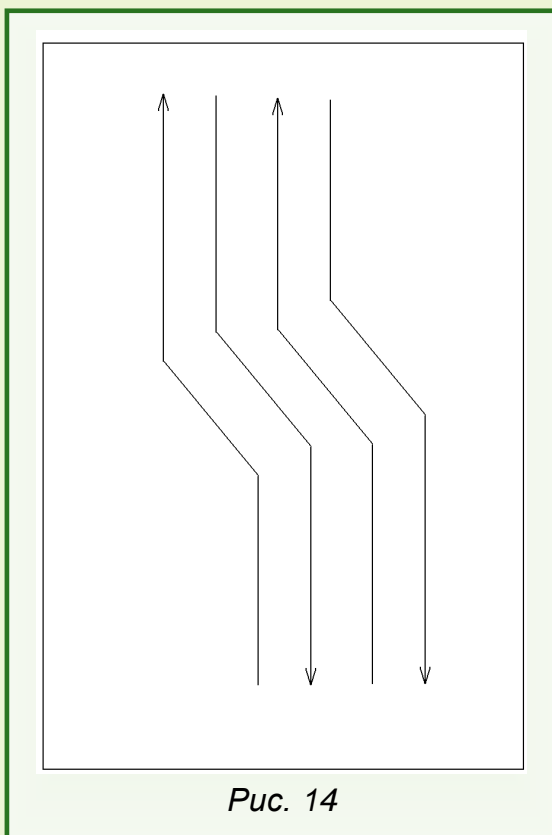


Рис. 14

Ф.М. «Прохід в колонах» (зліва, справа) – виконується по команді: «В колонах проходом зліва (справа) – Руш!» (рис. 14).

Техніка виконання. Збільшується інтервал: «Інтервал один Крок!». Зміщення виконується по команді «Проходом зліва Руш!» (під праву ногу).

Ф.М. «**Прохід назовні (всередину)**» – виконується по команді: «**Проходом назовні (всередину) – Руш!**». При виконанні *проходів назовні та всередину*, команду подають для тої колони, в якій знаходиться направляючий (рис. 15, 16).

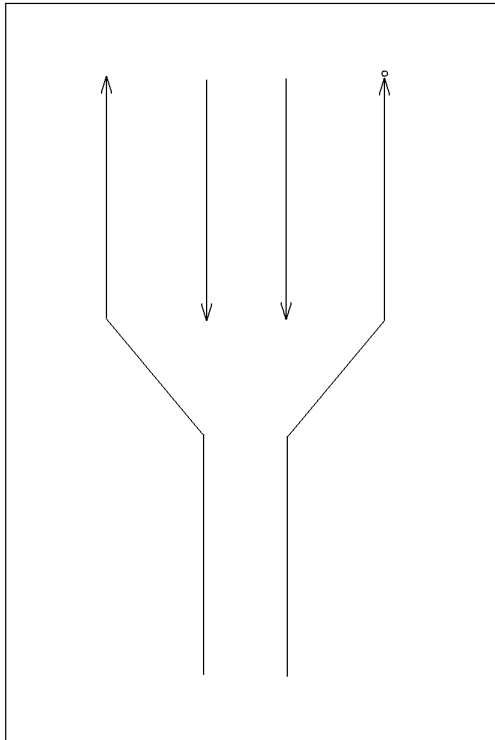


Рис. 15

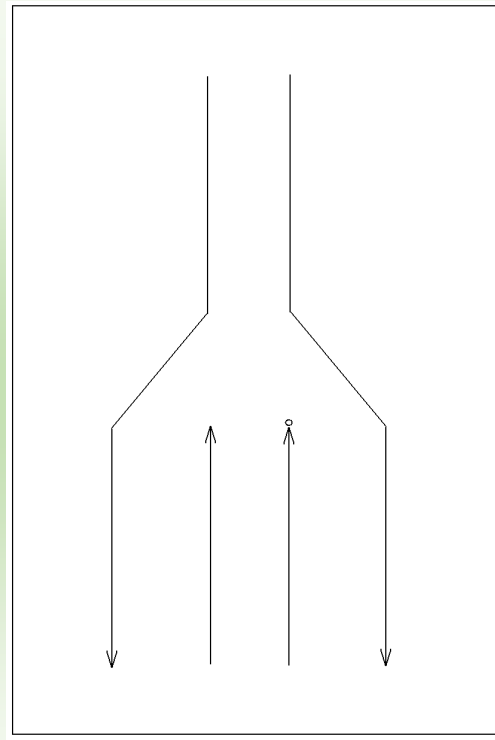


Рис. 16

Ф.М. «**Зигзаг**»

«**Зигзаг**» – рух під заданим кутом з постійною наступною зміною напрямку руху. Виконується в косому напрямку по формулі: кут падіння дорівнює куту відбиття.

Техніка виконання.

1. «До лівої нижньої півсереди-ни (тощо) – Руш!». Визначаєм кут і розмір «зигзагу»

2. «Зигзагом – Руш!». Наступні зміни напрямку направляючий вико-нує самостійно до наступної коман-ди (рис. 17).

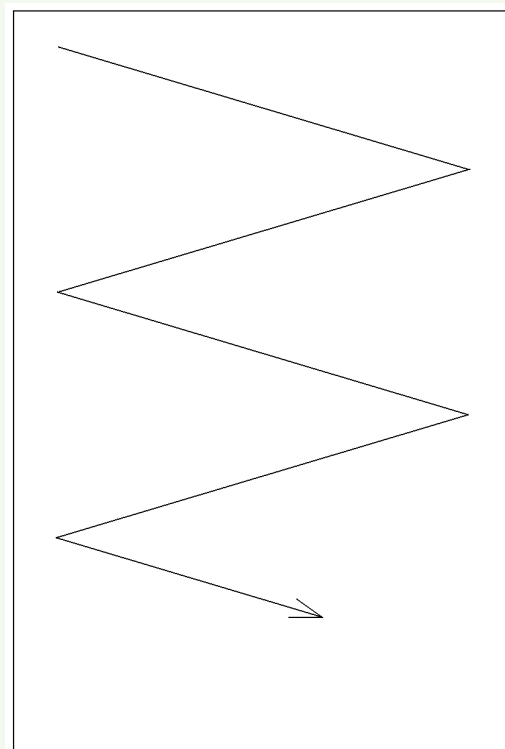


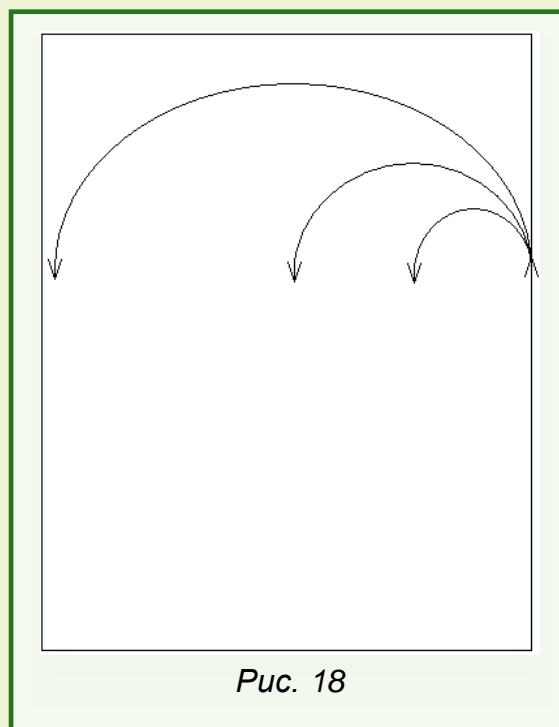
Рис. 17

Ф.М. «Дуга»

«Дуга» – половина кола. За розміром Ф.М. «дуга» буває: великою, середньою, малою. Виконується у поперечному, повздовжньому, косо-му напрямках.

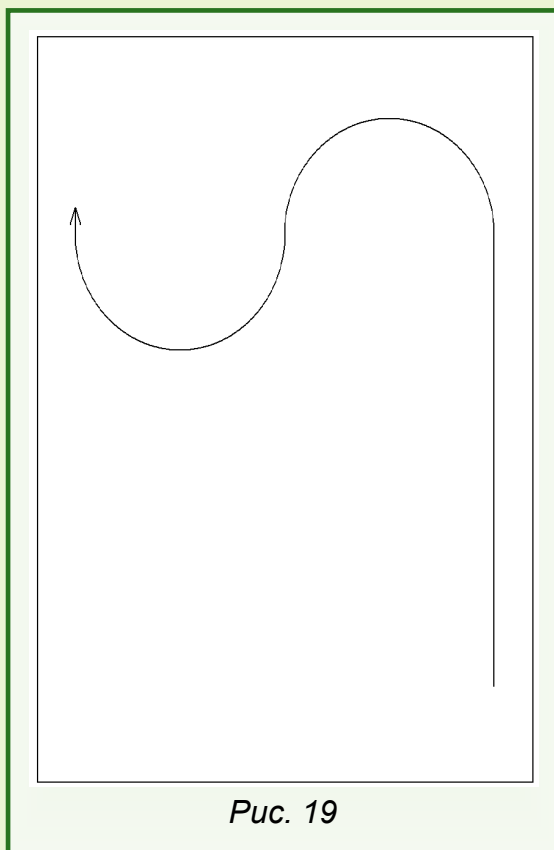
Техніка виконання.

По команді: «По великій (середній, малій) дузі – Руш!». Направляючий змінює напрямок руху і рухається по дузі (рис. 18).



Ф.М. «Протидуга»

«Протидуга» – поєднання двох «дуг» рівних за розміром, але протилежних за напрямком.



За розміром, «протидуга» може бути малою і середньою, за напрямком поперечною, повздовжньою, косою.

Техніка виконання.

Виконується за командою: «По середній (малій) дузі – Руш!», «Протидугою – Руш!» (рис. 19).

!!! При виконанні Ф.М. «Дуга» направляючий починає змінювати напрямок руху, як при виконанні Ф.М. «Коло».

Ф.М. «Вісімка»

«Вісімка» – це рух по вісімці.

«Вісімка» складається з двох «дуг» і двох «протидуг».

Виконується в поперечному, повздовжньому, косому напрямках.

За розміром «Вісімка» буває середньою, великою.

Техніка виконання.

Виконується по команді: «По великій вісімці – Руш!», направляючий починає рух по «дузі», потім по «протидузі», потім по «дузі» і «протидузі». (рис. 20).

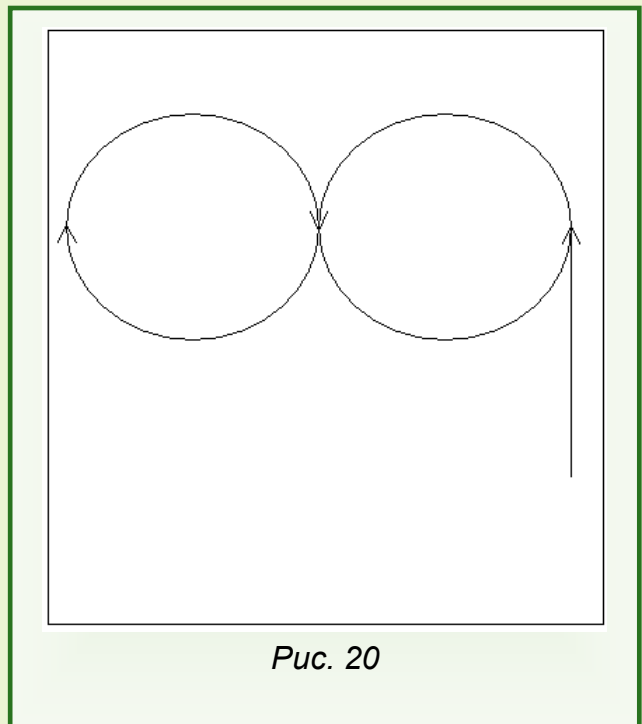


Рис. 20

!!! На етапі вивчення (велика вісімка) подається команда: «По середній дузі-Руш!», «Противодугою-Руш!», «Вісімкою-Руш!». На наступних етапах подається команда «Великою вісімкою-Руш!».

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ВИКОНАННЯ ОРГАНІЗУЮЧИХ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

1. Під час вивчення організуючих вправ викладач повинен вибрати для себе таке місце, щоб бачити всіх учнів. Подаючи будь-яку команду, треба стати в положення «струнко». Усі накази, вказівки, роз'яснення і команди слід подавати чітко і голосно, щоб добре чули всі учні. За попередньою командою учні приймають стройову (основну) стійку і зосереджуються на виконанні виконавчої команди.

2. Значну більшість команд поділяють на попередню («кроком...», «кру...», «ліво...», «розім...» і т.д.) і виконавчу («...руш!», «...гом!», «...руч!», «...кнись!» і т. д.). Але є команди лише виконавчі («Струнко!», «Вільно!», «Рівняйся!» тощо). Перед командами інколи доцільно додати слова: «Увага!», «Група!», «Відділення!», «Колона!», тощо. Ці слова підвищують увагу і мобілізують учнів.

Попередню команду слід подавати трохи протяжно, щоб учні встигли обміркувати наступні дії. Виконавча подається після невеликої паузи, відривно, енергійно, голосно.

3. Є команди, які подаються розпорядженням: «Лягайте!», «Сідайте!», «Займіть вихідне положення!», тощо. Вони подаються в наказовому, але м'якшому тоні.

4. Слід розрізняти команди «Ліворуч!» і «Вліво». «Ліворуч» – це рух з одночасним поворотом, а «вліво» – рух у зазначену сторону без повороту.

5. На початку навчання стройових вправ слід застосовувати розчленований метод, наприклад: «Роби – раз!», «Роби – два!» і т. д.

6. Щоб краще виконувати організовані дії викладач і учні повинні добре знати всі кути, точки, лінії і межі залу; крім того, викладач повинен уміти правильно подавати команди.

7. Щоразу направляючого треба міняти. Для цього черговий повинен завжди стояти на правому фланзі.

8. При вивченні нових організуючих вправ викладачеві треба чітко їх пояснити, а учням виконати по розділах або з зупинками.

9. Для зручності керування групою під час виконання організуючих вправ викладачеві краще стояти на нижній середині обличчям до верхньої.

10. Організуючі вправи (залежно від завдання уроку і його змісту) можуть бути в будь-якій частині уроку; але найчастіше вони використовуються на початку і в кінці занять.

11. Щоб урізноманітнити і підвищити емоційність, перешикування, фігурних марширувань, дії слід проводити в різних напрямках, по різних точках і кутах залу, використовувати різновиди бігу, стрибків.

12. Застосовують таку послідовність навчання організуючих вправ: спочатку вправи в прямих напрямках, потім вправи в косих і, нарешті, вправи в колових напрямках.

13. Під час виконання організуючих вправ в русі дотримуються наступної методичної послідовності:

- на етапі **вивчення** – поступове виконання кожної команди, що входить до перешикування; Ф.М. по етапам: з місця; з кроку на місці; в русу (без зупинки) з акцентуванням уваги;
- на етапі **закріплення навичок** – багаторазове виконання рухової дії у звичайному темпі;
- на етапі **удосконалення** – виконання організуючих дій у різних напрямках руху, бігом, стрибками, під звуковий сигнал тощо.

14. При будь-яких пересуваннях і перешикуваннях учні повинні зберігати рівняння; дотримуватись інтервалу чи дистанції.

15. Під час виконання організуючих вправ слід використовувати музичний супровід, застосовуючи технічні засоби (відеомагнітофон, DVD програвачі тощо).

ПЕРЕСУВАННЯ (прикладні)

До прикладних видів пересувань відносяться різновиди ходьби, бігу, стрибків.

Різновиди ходьби: на носках, на п'ятках, на внутрішній стороні стопи, на зовнішній, схресний крок, в присіді, у напівприсіді, ходьба випадами, тощо.

Техніка виконання

Ходьба на носках – учень максимально піднімається на носки, при цьому коліна і тулуб рівні, плечі розгорнуті, підборіддя припідняте.

При ходьбі на п'ятках передня частина стопи припіднімається від підлоги. Під час ходьби на п'ятках слід слідкувати, щоб учні не нахилились вперед.

Ходьба на внутрішній стороні стопи – коліна зводяться всередину, зовнішній край стопи припіднімається, інші частини тіла не змінюють свого положення (рекомендована відстань 4-6м, забороняється дітям з Х- подібними ногами і дітям з плоскостопістю).

Ходьба на зовнішній стороні стопи – коліна розводяться назовні, внутрішній край стопи припіднімається, інші частини тіла не змінюють свого положення (забороняється дітям з О-подібними ногами).

Ходьба схресним кроком – ноги в колінах не згинати, крок (лівою) робиться у напрямку вперед вправо, правою – вперед вліво.

При **ходьбі в присіді** – нижні кінцівки згинаються у кульшових і колінних суглобах (кут між стегном і гомілкою приблизно дорівнює 90°), інші частини тіла не змінюють свого положення.

При **ходьбі у напівприсіді** – нижні кінцівки згинаються у кульшових і колінних суглобах максимально, тулуб рівний, підборіддя припідняте.

При **ходьбі випадами** – кінцівка, якою виконується випад, згинається у кульшовому і колінному суглобі, інша кінцівка рівна, тулуб рівний, підборіддя припідняте.

Методичні рекомендації

1. При ходьбі переكات здійснюється з носка на п'ятку.
2. При виконанні різних видів ходьби особлива увага приділяється правильній техніці виконання.
3. Дотримання техніки виконання сприяє профілактиці і корекції порушень постави і плоскостопості.
4. При ходьбі на *п'ятках* рекомендована відстань пересування 3-5 метрів, щоб не травмувати п'яткову кістку.
5. При ходьбі на *внутрішній стороні стопи* рекомендована відстань 4-6 м, забороняється дітям з Х-подібною деформацією нижніх кінцівок і плоскостопістю.
6. Ходьба на *зовнішній стороні стопи* забороняється дітям з О-подібною деформацією нижніх кінцівок.
7. При ходьбі в *присіді і напівприсіді* регулювати навантаження.
8. При ходьбі випадами збільшити дистанцію.
9. При різновидах ходьби приймаються різні положення рук. Наприклад: «Руки в гору – Став!», «На носках – Руш!».
10. Під час виконання різновидів ходьби (після виконавчої команди) вчитель вказує на технічні особливості виконання вправи та на помилки.
11. Різні види ходьби припиняються по команді: «Закінчили!»; «Звичайним кроком – Руш!»; подається команда, яка змінює положення рук і вид ходьби.
12. Застосовувати різновиди ходьби і стрибків, що використовуються у танцях і у художній гімнастиці: високий крок, широкий крок, приставний крок (лівою, правою), гострий крок, крок польки, крок галопу (лівою, правою, лівим, правим боком), вальсовий крок, крок з підскоком.

Різновиди бігу: звичайний біг, схресний, з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, з підніманням ніг (вперед, назад, в сторони).

Техніка виконання

Біг – це більш інтенсивний спосіб пересування в порівнянні з ходьбою. Під час бігу ноги деякий час знаходяться у безопірному положенні.

При **схресному бігу** довжина кроку зменшується, напрямок руху ноги: лівої-вперед вправо, правої-вперед вліво.

При **бігу з високим підніманням стегна** кут між тулубом і стегном повинен бути не менше 90°. Тулуб не відхиляти назад.

При **бігу з захлестом гомілок** тулуб нахилиється вперед, підборіддя припідняте, п'ятками торкатись сідниць.

При **бігу з підніманням ніг** (вперед, назад, в сторони) тулуб відхиляється у сторону протилежну підніманню ніг (крім ніг в сторону). Ноги рівні у колінах, носки відтягнуті.

Методичні рекомендації

1. При бігу дистанція збільшується до 2-3 кроків.
2. Виконавча команда «Руш!».
3. При виконанні різних видів бігу особлива увага приділяється правильній техніці виконання.
4. Чітко регулювати навантаження, чергуючи біг з ходьбою, вправами на відновлювання дихання.
5. При різновидах бігу приймаються різні положення рук. Наприклад: «Руки в сторони – Став!», «З підніманням ніг в сторони – Руш!».
6. Для переходу від одного виду бігу до іншого подаються команди: «Закінчили!»; «Звичайним бігом – Руш!»; подається команда, яка змінює положення рук і вид бігу.
7. Під час виконання різновидів бігу (після виконавчої команди) вчитель вказує на технічні особливості виконання вправи та на помилки.

Різновиди стрибків: на лівій, правій, на двох, (з поворотами, з захлестом гомілки, з високим підніманням стегон, підскоки)

Техніка виконання

При виконанні **стрибків на лівій, правій, на двох** – нога, на якій здійснюється стрибок дещо згинається в коліні і енергійно розгинається, виконуючи стрибок. Довжина стрибка дорівнює довжині кроку. Тулуб рівний, підборіддя припідняте.

Стрибки з захлестом гомілки виконуються на одній нозі. На нозі, на якій виконується стрибок, тією ж ногою виконувати захлест гомілки, енергійно працювати руками.

Стрибки з високим підніманням стегон – виконуються на двох ногах під час відштовхування, енергійно підтягнути стегна якомога вище до грудей, тулуб при цьому не нахилити до стегон.

Підскоки – почергове високе піднімання стегна в момент торкання однією ногою підлоги (одна нога розгинається і у момент постановки на підлогу, інша піднімається).

Методичні рекомендації

1. При виконанні стрибків слідкувати за навантаженням.
2. Дітям, що хворі на сколіотичну хворобу стрибки заборонені!
3. Стрибки здійснюються за рахунок енергії, яка утворюється в результаті незначного згинання ніг у кульшових і колінних суглобах і енергійного розгинання.
4. Стопа працює – при приземленні з носка на п'ятку, при поштовху з п'ятки до носка.
5. При виконанні **стрибків з поворотами** особливу увагу приділити техніці безпеки (можливі падіння).
6. Чергувати стрибки з ходьбою, бігом.
7. Застосовувати різновиди стрибків, що використовуються у танцях і у художній гімнастиці: крок польки, крок галопа (лівою, правою, лівим, правим боком), вальсовий крок, крок з підскоком, відкритий стрибок, закритий стрибок.

Методичні рекомендації щодо застосування прикладних видів пересувань

1. Різновиди пересувань сприяють загальному фізичному розвитку, розвитку рухових якостей, формуванню правильної постави, профілактиці плоскостопості та інших захворювань.

2. При виконанні різновидів пересувань, особливо стрибків і бігу, збільшити дистанцію до максимальної можливої.

3. При подачі команди необхідно вказати вид пересування і виконавчу команду «Стрибкам на двох – Руш!».

4. При виконанні різновидів пересувань (крім звичайної ходьби, бігу) необхідно вказати положення рук. При подачі команди спочатку вказується положення рук, потім вид ходьби і, якщо необхідно, напрямок руху, наприклад: «Руки на пояс – Став! На носках до нижньої середини – Руш!».

5. Для переходу з ходьби на біг виконавча команда «– Руш!» подається під ліву ногу. Для переходу з бігу на ходьбу виконавча команда подається під праву ногу.

6. Під час виконання різновидів пересувань викладач повинен слідкувати за технікою виконання рухової дії. Для цього він повинен здійснювати підрахунок, давати методичні вказівки, щодо виконання тієї чи іншої вправи, а також задавати темп і ритм руху. *Підрахунок* здійснюється за командою: «Лівою, лівою, раз, два, три». Ця команда повторюється підряд декілька разів, у подальшому застосовується по необхідності. *Методичні вказівки* подаються у вигляді розпорядження: «Припідняти підборіддя, вирівняти спину, ноги в колінах не згинати, відтягнути носки, тощо». Темп і ритм руху задається частотою оплесків у долоні чи частотою подачі звукового сигналу, чи відповідною командою : «З високим підніманням стегна з максимальною інтенсивністю – Руш!». *Швидкість руху* задається відповідною командою: «Повільним бігом – Руш!»; «З прискоренням – Руш!»

7. Команда звичайним кроком (бігом), подається лише у випадках, коли учні виконують інші різновиди ходьби (бігу).

8. Рекомендуємо частіше міняти різновиди пересувань, змінювати темп, швидкість, інтенсивність, комбінувати різні види, об'єднувати в серії, використовувати перешикування в русі, фігурні марширування.

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.