**Міністерство освіти і науки України**

**Запорізький національний університет**

**О. М. Павелько, В. О. Пономарьов**

**ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ**

Методичні рекомендації до самостійної роботи

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

спеціальності 014 «Середня освіта»

освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

Затверджено

вченою радою ЗНУ

Протокол № 6 від 24.12. 2024 р.

**Запоріжжя**

**2024**

УДК 373.5.016:796.41.011.3(076.5)   
Г484

Гімнастика з методиками викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад.: О. М. Павелько, В. О. Пономарьов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 55 с.

У пропонованому виданні відповідно до силабуса навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» викладено зміст самостійної роботи: теми, короткі теоретичні відомості, питання для самоконтролю та практичні завдання. Подано поради і вказівки до написання есе. На самостійне опрацювання здобувачам освіти з дисципліни пропонується програмний матеріал із дванадцяти тем, опрацювання яких має забезпечити набуття студентами готовності сприяти фізичному вдосконаленню учнів засобами гімнастики, здатності самостійно здійснювати навчання рухових дій. Тлумачення базових термінів і понять курсу подано у глосарії.

Увагу акцентовано на ролі гімнастики як засобу фізичного виховання, основах техніки гімнастичних рухових дій, методах і принципах навчання гімнастичних вправ, вимогах до викладання варіативного модуля «Гімнастика» навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти.

Навчально-методичне видання адресується здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт».

Рецензент

*К. В. Царенко*, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та спорту

Відповідальний за випуск

*А. В. Сватьєв*, д-р педагог. наук, професор кафедри фізичної культури і спорту

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступ**…………………………………………………………………………. | 5 |
| **Інструкція з техніки безпеки під час занять гімнастикою**……………. | 8 |
| **Тема 1. Стройові вправи. Їх призначення та особливості. Основні стройові терміни і поняття**………………………………………………… | 9 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 11 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 11 |
| **Тема 2. Основні групи стройових вправ**…………………………………. | 12 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 15 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 15 |
| **Тема 3. Методика навчання стройових вправ. Повороти на місці та в русі**………………………………………………………………………….. | 16 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 17 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 17 |
| **Тема 4. Гімнастична термінологія. Значення термінології. Засоби утворення термінів**…………………………………………………………. | 18 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 19 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 19 |
| **Тема 5. Основні терміни гімнастичних вправ. Способи утворення і правила скорочення**………………………………………………………... | 20 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 23 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 23 |
| **Тема 6. Правила та форми запису гімнастичних вправ**………………… | 23 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 28 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 28 |
| **Тема 7. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) та їх різновиди**………….. | 28 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 30 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 31 |
| **Тема 8.Форми запису та правила скорочення загальнорозвивальних вправ**………………………………………………………………………….. | 31 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 34 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 34 |
| **Тема 9. Терміни загальнорозвивальних і вільних вправ**……………… | 34 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 38 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 38 |
| **Тема 10. Акробатичні вправи**……………………………………………... | 39 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 41 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 41 |
| **Тема 11. Стійки**……………………………………………………………… | 41 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 43 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 43 |
| **Тема 12. Перекиди**…………………………………………………………... | 44 |
| *Питання для самоконтролю*……..………………………………………... | 45 |
| *Завдання для самостійного виконання*……………………………………. | 46 |
| **Характеристика модуля «Гімнастика» навчальної програми для закладів загальної середньої освіти**………………………………………. | 47 |
| **Глосарій**………………………………………………………………………. | 48 |
| **Рекомендована література**…………………………………………………. | 50 |
| **Використана література**……………………………………………………. | 51 |
| **Додаток А. Методичні поради до написання есе**………………………… | 53 |

**ВСТУП**

Гімнастика *–* один з універсальних засобів фізичного виховання. Вона сприяє всебічному та гармонійному вихованню здорової, фізично розвиненої людини. Гімнастика – це школа рухів, що забезпечує високу рухову культуру.

Курс «Гімнастика з методиками викладання» відповідно доосвітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти є обов’язковою дисципліною циклу професійної підготовки спеціальності.

Дисципліна « Гімнастика з методиками викладання» має важливе значення для підготовки вчителя фізичної культури, адже модуль «Гімнастика» є складовою навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Вивчення гімнастики покликане сприяти формуванню стійкого інтересу школярів до фізичної культури загалом та до гімнастики зокрема, набуттю необхідних умінь і навичок, розвитку природних здібностей та фізичних якостей.

Дисципліна спрямована на набуття студентами-бакалаврами готовності сприяти фізичному вдосконаленню учнів засобами гімнастики, здатності самостійно здійснювати навчання рухових дій, організовувати освітньо-виховний процес і позакласну роботу з гімнастики в закладах загальної середньої освіти та у сфері освіти.

*Метою* вивчення дисципліни є засвоєння теоретичних основ та понятійно-категоріального апарату гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ і методикою їх навчання, набуття готовності до реалізації принципів викладання в подальшій професійній діяльності.

Курс спрямований на підвищення фахової компетентності студентів; забезпечення їх готовності до професійної педагогічної діяльності;  формування професійного мислення, професійно значущих здібностей та особистісних якостей, здатності пропагувати й передавати цінності фізичної культури та здійснювати розвиток фізичних якостей учнів засобами гімнастики; підвищення рівня спортивної майстерності.

Основними *завданнями* вивчення дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є:

* ознайомлення з історією становлення та розвитку гімнастики як виду спорту
* усвідомлення ролі гімнастики в системі фізичного виховання, впливу гімнастичних вправ на організм і на поліпшення фізичних якостей;
* вивчення загальних закономірностей гімнастичних рухових дій;
* засвоєння техніки виконання та методики навчання гімнастичних вправ;
* ознайомлення з педагогічними принципами організації та проведення уроку з використанням гімнастичних вправ.

У результаті вивчення дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» студенти повинні

*Знати*:

* категоріально-понятійний апарат курсу;
* закономірності розвитку гімнастики, класифікацію різних видів гімнастики та їх сутнісну характеристику;
* основні засоби гімнастики;
* вимоги навчальної програми для закладів загальної середньої освіти до викладання гімнастики;
* особливості розвитку рухових здібностей засобами гімнастичних вправ та підходи до реалізації принципів навчання;
* методи та принципи викладання гімнастики;
* особливості організації та структуру уроку гімнастики;
* правила та форми запису гімнастичних вправ;
* характеристику можливих травм під час виконання гімнастичних вправ і методику застосування прийомів страхування, допомоги та самострахування;
* вимоги до місць занять гімнастичними вправами і правила їх підготовки;
* правила користування спортивним гімнастичним інвентарем і приладами та правила догляду за ними.

*Уміти:*

* вільно оперувати термінами та поняттями курсу;
* пояснювати особливості гімнастичних рухових дій;
* демонструвати зразкову техніку виконання гімнастичних вправ;
* складати комплекси гімнастичних вправ та організовувати їх виконання;
* здійснювати розподіл програмного матеріалу з гімнастики та орієнтовне поурочне планування;
* підготувати та провести урок гімнастики;
* обирати й застосовувати найбільш ефективні й раціональні методи навчання гімнастичних вправ з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних і статевих особливостей учнів;
* забезпечувати оптимальне поєднання методів і засобів навчання гімнастичних вправ;
* оцінювати стан здоров’я вихованців, їх фізичну та функціональну підготовленість до виконання гімнастичних вправ;
* виявляти, аналізувати й усувати помилки в техніці виконання гімнастичних вправ;
* попереджати травматизм, застосовувати прийоми страхування та допомоги під час виконання гімнастичних вправ;
* застосовувати набуті знання, вміння та навички в майбутній професійній діяльності при вирішенні освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Важливе місце у структурі курсу «Гімнастика з методиками викладання» відведено самостійній роботі. Самостійна робота є основним засобом засвоєння навчального матеріалу в час, вільний від обов’язкових навчальних занять, і дозволяє забезпечити оптимальну безперервність та ефективність вивчення дисципліни. Оскільки студент навчається без безпосередньої участі викладача, то в його діяльності поєднується функція переведення навчальної інформації в знання, вміння та функція самостійного управління цією діяльністю. Відтак важливо, щоб самостійна робота була усвідомленою, чітко організованою та контрольованою. У ході виконання самостійної роботи студент обов’язково має здійснювати самоконтроль, пам’ятаючи, що навчальний матеріал дисципліни, передбачений для засвоєння під час самостійної навчальної діяльності, виноситься на підсумковий контроль.

На самостійне опрацювання здобувачам освіти з дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» пропонується програмний матеріал із дванадцяти тем. Тематика самостійної роботи визначається силабусом навчальної дисципліни. Її зміст конкретизується у пропонованому навчально-методичному виданні, що розроблене з метою спрямування самостійної роботи студентів і надання необхідної організаційної та методичної допомоги у її виконанні.

**Інструкція з техніки безпеки під час занять гімнастиКОЮ**

Травматизм на заняттях із гімнастики пов'язаний з виконанням складних рухових дій у специфічних умовах.

До найбільш суттєвих чинників, що можуть спричинити травматизм, належать:

1. Наявність великої кількості різноманітних за формою та змістом рухів, виконуваних на приладах або спеціальних конструкціях.
2. Наявність переважної більшості рухів обертального характеру, виконуваних зі зміною положення тіла в просторі.
3. Виконання рухів у польоті та при приземленні.

Щоб своєчасно попередити нещасні випадки та запобігти можливим травматичним ушкодженням, необхідно знати причини їх можливого виникнення. В основі цих причин майже завжди лежать відхилення від правильно організованого педагогічного процесу, порушення гігієнічних вимог або вимог до місця обладнання занять.

Основні причини травматизму:

1. Недотримання правил організації та методики проведення занять і змагань.
2. Недостатній рівень виховної та роз'яснювальної роботи.
3. Недооцінювання або неправильне застосування прийомів страхування.
4. Відсутність або несистематичне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я.
5. Невідповідність одягу і взуття вимогам для занять гімнастикою.
6. Несистематична перевірка якості обладнання та інвентарю, а також відсутність контролю за встановленням приладів.

Для запобігання травматизму важливе значення мають правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни. Всі заняття повинні проводитись згідно з розкладом і відповідно до заздалегідь визначеного плану, починатись і закінчуватись організовано.

Щоб запобігти травматизму, необхідно дотримуватись таких правил:

1.  Чітко виконувати правила поведінки в спортивному залі.

2.  Організовано переміщуватися по залу без зайвого галасу та метушні, які можуть призвести до нещасного випадку.

3.  Правильно розміщувати гімнастичні прилади в залі з урахуванням чинника освітлення. Світло не повинно падати в очі тим, хто виконує вправи, щоб не осліплювати їх. Водночас прилад і місце приземлення мають бути добре освітлені.

4.  Старанно перевіряти установку та закріплення гімнастичних приладів, щільність укладання гімнастичних матів.

5. Перебувати на занятті у спортивному костюмі та спортивному взутті. Костюм повинен бути зручним, щоб не сковувати рухів. Відвідувати заняття без спортивного одягу та взуття не дозволяється.

6. Розпочинати заняття з якісної розминки (загальної та розминки на приладах), яка слугує підготовкою до виконання гімнастичних вправ.

🕮 **Тема 1. Стройові вправи. Їх призначення та особливості. Основні стройові терміни і поняття**

**Мета**: набути уявлення про стройові вправи; ознайомитись з їх призначенням та особливостями; засвоїти основні стройові терміни і поняття та правила їх використання.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Стройові вправи та прийоми.
2. Методи навчання стройових вправ.

**Ключові терміни та поняття:** фізична культура, гімнастика, стройові вправи, стройові прийоми, підготовчі команди, виконавчі команди.

**Короткі теоретичні відомості**

*Стрій* – це встановлене розміщення учнів для їх спільних дій. *Стройові вправи* – один з основних засобів гімнастики. Вони являють собою колективні або індивідуальні дії учнів у тому чи іншому строю. Неможливо уявити організацію занять із фізичної культури без використання стройових вправ. Завдяки стройовим вправам вирішуються чисельні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання, пов’язані з вихованням відчуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, формуванням правильної постави. Крім того, чітке виконання стройових вправ, яке допомагає досягти високої організованості та узгодженості дій учнів, дає змогу підвищити емоційність уроку. Стройові вправи – це найбільш раціональні способи шикувань і перешикувань, пересувань та інших дій, які виконуються відповідно до команд і правил. Їх поділяють на: стройові прийоми, шикування і перешикування, пересування, розмикання та змикання.

*Стройові прийоми* – це окремі частини стройових вправ. Вони можуть виконуватися самостійно або в складі вправи. До стройових прийомів належать виконання команд: «Ставай!», «Рів­няйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Відставити!», «Розійдись!», а також пово­роти й розрахунок.

У підготовчій частині уроку стройові вправи використовують для організованого початку занять, розташування учнів для виконання загальнорозвивальних вправ. В основній – для організованого переходу від одного виду вправ до іншого, а наприкінці уроку ці вправи є дієвим засобом для зниження навантаження та підготовки учнів до наступної навчальної роботи і організованого закінчення заняття.

*При навчанні стройових вправ використовують такі методи:*

* показ;
* пояснення;
* навчання вправ за частинами;
* виконання вправ у цілому;
* ігровий і змагальний метод.

1. При навчанні стройових вправ застосовують орієнтири, оплески, групові підрахування.

2. Вправи для декількох рухів розучують за частинами (тобто за окремими елементами) з поясненням.

Так, за командою «Роби раз!» учні виконують рухову дію і зупиняються, а вчитель перевіряє правильність виконання дії та прийнятого положення, а також виправляє помилки. Потім подається команда «Роби два!» і т.д.

*За частинами розучують:*

1. Повороти на місці та в русі.

2. Перешикування з однієї шеренги в дві, в три і т.д.

Приклади ігрових завдань при засвоєнні стройових вправ:

1. «Хто швидше вишикується в шеренгу, колону в інший стрій».

2. «По місцях».

*Методичні поради при навчанні стройових вправ:*

1. Учитель обирає таке місце, щоб добре бачити всіх учнів і спостерігати за ними.

2. Управління строєм здійснюється командами або розпорядженнями викладача, що подаються голосом, сигналами, умовними знаками та особистим прикладом. Команди поділяються на підготовчі та виконавчі. Наприклад, «Кроком – РУШ!»: кроком – підготовча, РУШ – виконавча; «Ліво–РУЧ!»: ліво – підготовча, РУЧ – виконавча.

3. Є тільки виконавчі команди: «Рівняйсь!», «Стій!», «Струнко!».

4. Подаючи команду, вчитель повинен стати в положення «Струнко!».

5. Деякі команди необхідно чітко заміняти розпорядженнями. Наприклад: «Замініть вихідне положення!» та ін.

6. Треба розрізняти команди «наліво» й «уліво». «Наліво» – це рух у зазначений бік з одночасним поворотом; «уліво» – рух у зазначений бік без повороту (боком).

7. Направляючого варто змінювати. Черговий завжди стоїть на правому фланзі.

8. Для закріплення навичок стройових вправ, їх слід застосовувати на всіх уроках і в усіх частинах.

*Основи методики викладання гімнастики.*

***Команди, які застосовують в основній частині заняття (уроку):***

1. Після розподілу учнів на відділення (трійки, четвірки і т.д.) учитель подає команду, з якого виду вправ розпочинати вивчення. Команда: «До вказаних місць занять кроком – Руш!».

2. Для переходу до наступного місця виконання подається команда: «До наступного місця заняття кроком – Руш!».

3. Відділення повинні підійти до снаряда лівим боком, а до гімнастичної лави – правим боком.

4. Якщо використовуються такі снаряди, як гімнастична колода, кінь або козел для стрибків, які є пересувними, відділення повинні підійти лівим боком до місця, на якому встановлюється снаряд.

5. Після зупинки відділень (команда: «Відділення – СТІЙ!») подаються команди для всіх відділень:

- «Наліво!»;

- «Вільно!»;

- «Підготувати місце занять!»;

- «Відділення – сісти!».

6. У ході роботи при її завершенні подаються команди:

- «Відділення, до кінця залишилася одна хвилина!»;

- «Останній на снаряді!».

7. Далі подаються такі команди:

- «Закінчити роботу!»;

- «Відділення – вставати!»

- «Рівняйсь!»;

- «Струнко!»;

- «Направо!».

8. Після завершення роботи подається команда: «Відділення, прибрати місце занять!».

9. Потім подається команда: «Група, в одну шеренгу – Шикуйсь!» і далі проводиться заключна частина заняття.

За командою «Роби раз!» учні виконують рухову дію і зупиняються, а вчитель перевіряє правильність виконання дії та прийнятого положення, а також виправляє помилки. Потім подається команда «Роби два!» і т.д.

**Питання для самоконтролю**

1. Що являють собою стройові вправи?
2. Назвіть основні стройові вправи.
3. Охарактеризуйте стройові вправи.
4. Поясніть роль стройових вправ у набутті навичок колективних дій, вихо­ванні дисципліни та організованості.

5.  Перелічіть та охарактеризуйте стройові прийоми.

6. Яких порад необхідно дотримуватися при навчанні стройових вправ?

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Схематично зобразіть класифікацію стройових вправ.

***Завдання 2***. Укладіть короткий словничок і подайте в ньому визначення таких понять: *стрій, шеренга, колона, ряд, інтервал, дистанція, фланг, двошеренговий стрій, зімкнутий стрій, розімкнутий стрій, направляючий, замикаючий*.

***Завдання 3.*** Напишіть есе на тему «Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму» (додаток А).

🕮 **Тема 2. Основні групи стройових вправ**

**Мета**: набути уявлення про стройові вправи та прийоми; ознайомитись з особливостями шикування та перешикування, пересування, розмикання і змикання; розглянути різновиди ходьби та бігу.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Шикування та перешикування.

2. Пересування.

3. Розмикання та змикання.

4. Різновид ходьби та бігу.

**Ключові терміни та поняття:** стройові прийоми, стройові вправи, пересування, ходьба, біг, шикування, перешикування, розмикання, змикання.

**Короткі теоретичні відомості**

***Шикування та перешикування.*** Шикування – дії учнів для початкового розміщення в тому чи іншому строю. Перешикування – перехід з одного строю в інший (рис. 1):

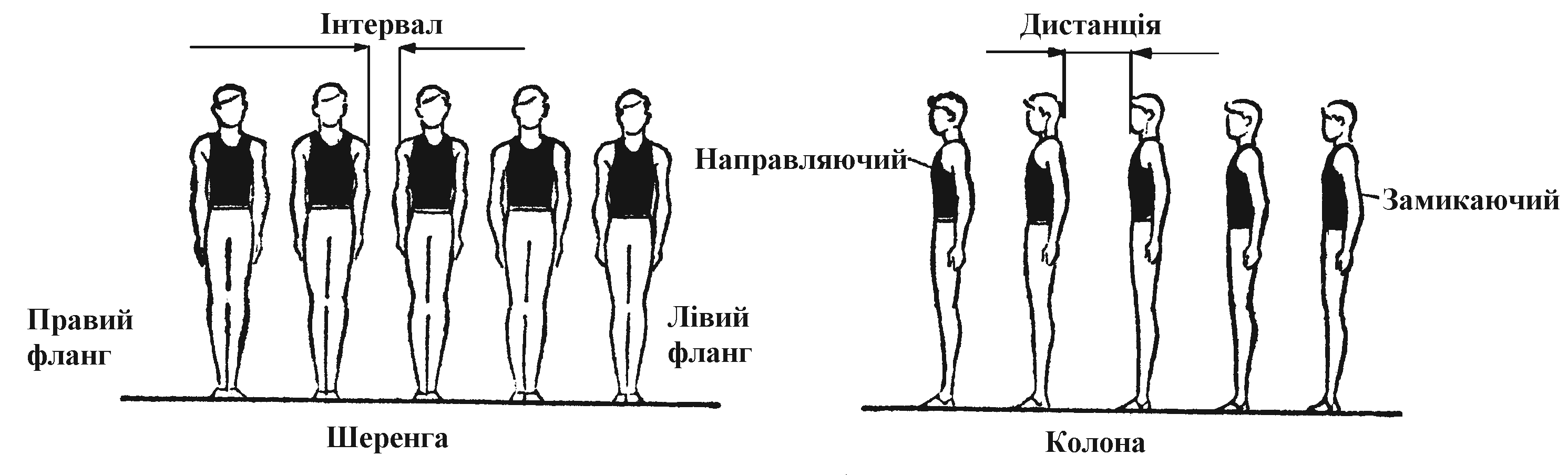


Рисунок 1 – Шикування і перешикування

*Джерело:* [8, 11]

1. Для шикування в одну шеренгу подається команда «В одну шеренгу – ставай!».

2. Для перешикування з одного строю в інший потрібно вказати:

- назву строю;

- напрямок руху;

- спосіб пересування;

- виконавчу команду.

Наприклад, «У колону по одному наліво в обхід кроком – руш!».

3. Перешикування з однієї шеренги в дві та навпаки.

4. Перешикування з однієї колони в дві та навпаки.

Для *перешикування в дві шеренги* необхідно розрахувати учнів на перший-другий. Далі подається команда «В дві шеренги – Шикуйсь!». Другі номери роблять крок назад лівою, крок правою в сторону, приставивши ліву. Другі стають за першими.

Для *перешикування в одну шеренгу* подається команда «В одну шеренгу – шикуйсь!». Другі номери роблять крок лівою в сторону, правою вперед і приставляючи ліву, стають на свої місця.

Для *перешикування з колони по одному в колону по двоє* подається команда: «В колону по двоє – Шикуйсь!». Другі номери роблять крок правою в сторону, лівою вперед, приставити праву і стають поряд із першими.

*Перешикування з колони по двоє в колону по одному* виконується за командою «В колону по одному – Шикуйсь!». Другі номери роблять крок правою назад, лівою в сторону і приставляють праву.

*Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки*. Перешикування виконується після розрахунку. Команда «По три розділись!». Далі подається команда «В три шеренги – Шикуйсь!». Другі номери залишаються на місці, перші роблять крок правою назад, крок лівою і, приставляючи праву ногу до лівої, стають за другими. Треті номери роблять крок лівою вперед, правою в сторону і, приставляючи ліву ногу до правої, стають перед другими. За командою «В одну шеренгу – шикуйсь!» перешикування відбувається в зворотній послідовності.

*Перешикування уступами.* Спочатку виконується розподіл учнів на 6-4-2 на місці. Команда «На 6-4-2 на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!». Далі подається команда «За розподілом кроком – РУШ!». Учні виконують: перші – 6 кроків, другі – 4 кроки, треті – 2 кроки, четверті стоять на місці. Учитель веде підрахунок доти, доки учні першої шеренги не приставлять ногу. При розподілі на 6-4-2 на місці це буде 7. Для зворотного перешикування подається команда «На свої місця кроком – РУШ!». Учні повертаються кругом, ідуть на свої місця, приставляють ногу і виконують повороти кругом. Учитель веде підрахунок, доки перша шеренга не повернеться кругом.

*Перешикування з колони по одному в колону по три (по чотири) поворотом у русі та навпаки.* За командою «Наліво в колону по три (чотири) – РУШ!». Виконавча команда подається тоді, коли група знаходиться на верхній або нижній межі, під ногу, відповідну повороту. Для першої четвірки (трійки) команду подає вчитель. Далі команду «Руш!» подає кожний замикаючий в четвірці (трійці).

Для зворотного перешикування подається команда:

1. «Напра-ВО!».

2. «У колону по одному наліво в обхід кроком – РУШ!». Уся група крокує на місці; перша четвірка починає рух у заданому напрямку, за нею послідовно заходять інші четвірки.

***Розмикання і змикання.*** Розмикання – прийоми збільшення інтервалу або дистанції строю. Змикання – прийоми ущільнення розімкнутого строю. У команді для розмикання вказують:

- напрямок розмикання – наліво, вліво, вперед;

- необхідний інтервал (дистанцію);

- спосіб виконання;

- виконавчу команду.

Наприклад, «Вправо на два кроки приставними кроками Розімкнись!». Розмикання може відбутись уступами з шеренги, колони, за розпорядженням.

Наприклад, «Станьте на два кроки один від одного!» і т.д.

Розмикання в колоні в русі виконується за командою «Дистанцію два (три) кроки – Прийняти!». Змикання відбувається в зворотному напрямку за командою «Вперед, вліво, вправо – зімкнись!». Учні рухаються звичайним кроком.

***Пересування.*** Для пересування називається спосіб пересування (кроком, бігом, стрибками і т.д.) і подається команда «РУШ!». Найбільш розповсюдженими є такі види пересувань та команд для їх виконання: пересування в обхід, пересування по діагоналі, пересування протиходом, пересування змійкою, пересування по колу,

Крок на місці і зупинка строю виконуються за командою «На місці кроком – РУШ!». Крок починається з лівої ноги. «Група – СТІЙ!». Команда «Стій!» подається під ліву ногу, після цього роблять крок правою і приставляють ліву.

***Рух кроком.*** Для виконання руху кроком або бігом подається команда «Кроком – РУШ!». *Способи ходьби:*

- на носках;

- із носка;

- м’який крок;

- перекатний крок;

- пружній крок;

- гострий крок;

- високий крок;

- крок випадами;

- приставний крок;

- вальсовий крок;

- у напівприсіді;

- у присіді та ін.

Виконавча команда подається під ліву ногу, робиться крок правою і з лівої починається вправа.

При переході з інших видів ходьби, бігу, при закінченні вправ у русі подається команда «Звичайним кроком – РУШ!». Для крокування на місці команда «На місці кроком – РУШ!». Для зупинки строю подається команда «Направляючий – НА МІСЦІ!». «Група – СТІЙ РАЗ-ДВА». Виконавча команда «Стій» подається під ліву ногу після чого виконується на місці крок правою та лівою.

***Рух бігом.*** Перехід із кроку на біг виконується за командою «Бігом – РУШ!». Виконавча команда подається під ліву ногу, робиться крок правою і з лівої ноги починається біг. Перехід з бігу на крок виконується за командою «Кроком – РУШ!». Подається команда під праву ногу. Після цього роблять два кроки бігом, із лівої ноги переходять на ходьбу.

*Способи бігу:*

- згинаючи ноги вперед (назад);

- піднімаючи прямі ноги вперед (назад, у сторони);

- біг на носках;

- м’який біг;

- гострий біг;

- біг спиною вперед;

- біг плечем уперед;

- біг із високим підніманням стегна та ін.

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

Розрізняють *прості команди*(Струнко!, Стій!, Руш! і т.д.) та *складні команди*, що складаються з підготовчої та виконавчої частин (Право-РУЧ!; Бігом-РУШ! і т. д.). Щоб *зосередити увагу* учнів на цих командах, слід додавати слова «відділення», «клас», «колона» і т.д.

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

Для більш успішного оволодіння стройовими вправами доцільно вже з перших уроків практикувати їх виконання. Деякі стройові вправи можна проводити в парах, коли один подає команду, а інший її виконує.

**Питання для самоконтролю**

1. На які групи розподіляються стройові вправи?
2. Охарактеризуйте методику навчання шикування в колону по одному. Які команди подаються?
3. Охарактеризуйте методику розрахунку по порядку.
4. Охарактеризуйте методику навчання розмикання. Які команди подаються?
5. Охарактеризуйте методику навчання перешикування. Які команди подаються?

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Оберіть одну зі стройових вправ пересування (на ваш вибір) та подати у формі таблиці методику її навчання: етапи розучування, дозування, типові помилки при виконанні, організаційно-методичні вказівки, методи й методичні прийоми.

***Завдання 2.*** Підберіть стройові вправи для підготовчої частини уроку. Пояснити значення

***Завдання 3.*** Підберіть стройові вправи для зниження навантаження та організованого закінчення уроку.

***Завдання 4.*** Напишіть есе на тему «Застосування гімнастичних вправ у процесі загартовування організму».

🕮 **Тема 3. Методика навчання стройових вправ. Повороти на місці та в русі**

**Мета**: продовження формування загального уявлення про стройові вправи та прийоми; засвоєння методики навчання поворотів на місці та в русі.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Повороти на місці. Команди. Методика навчання.
2. Повороти в русі. Команди. Методика навчання.
3. Фігурні марширування.

**Ключові терміни та поняття:** стройові прийоми, стройові вправи, фігурні марширування, повороти, команди, методика навчання.

**Короткі теоретичні відомості**

***Повороти на місці.*** Повороти на місці – рух тіла навколо вертикальної осі зі зміною позицій ступень.

Розрізняють: повороти праворуч, ліворуч – на 90°, кругом – на 180°, півповороту ліворуч (праворуч) – на 45°.

Вони виконуються за командами: «Ліво-РУЧ!», «Право-РУЧ!»; «Кру-ГОМ!», «Півповороту ліво-РУЧ (право-РУЧ)!».

Поворот виконується в бік вказаної руки, наприклад, на лівій п’яті та правому носку. Поворот кругом – через ліве плече. Повороти виконуються на два рахунки: на «раз» – учні повертаються у визначений бік, зберігаючи правильне положення корпуса та не згинаючи ніг у колінах, переносять вагу тіла на ногу, що попереду, на «два» – найкоротшим шляхом приставляють другу ногу.

***Повороти в русі.*** Повороти під час руху виконуються за командами: «Право-РУЧ», «Півоберта право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Півоберта ліво-РУЧ», «Кругом – РУШ».

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

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

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

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

***Фігурні марширування.*** Це способи пересування стройовим кроком, бігом або іншим способом, утворюючи різні фігури. Різновиди фігурних марширувань:

- «обхід» – пересування групи вздовж меж залу;

- «діагональ» – рух в косому напрямі з одного кута до протилежного;

- «протихід» – пересування у зворотному напрямку від початкового;

- «зигзаг» – пересування під різними кутами;

- «петля» – один протихід, що закінчується рухом в обхід у попередньому напрямі;

- «дроблення» – спосіб перешикування однієї колони у дві або більше розходженням виконавців послідовно (по одному, двоє і більше) в будь-яких напрямках;

- «злиття» – перешикування у зворотному порядку;

- «зведення» – спосіб перешикування, коли кілька колон сходяться в одну з тією самою кількістю виконавців у ряду, яка була у всіх колонах;

- «розведення» – перешикування у зворотному порядку.

**Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте методику навчання повороту (ліворуч, праворуч, кругом) на місці.
2. Перелічіть команди, які подаються при навчанні повороту на місці.
3. Охарактеризуйте методику навчання поворотів у русі.
4. Перелічіть команди, які подаються при навчанні повороту в русі.
5. Охарактеризуйте фігурні марширування. Назвіть їх види.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Складіть комплекс стройових вправ, включивши в нього повороти на місці та в русі.

***Завдання 2.***Складіть схеми фігурних марширувань: обхід, діагональ, протихід, зигзаг, петля.

***Завдання 3*.**Занотуйте правила правильної подачі команд і розпоряджень при навчанністройових вправ.

***Завдання 4.***Напишіть есе на тему «Застосування гімнастичних вправ для поліпшення фізичних якостей».

🕮 **Тема 4. Гімнастична термінологія. Значення термінології. Засоби утворення термінів**

**Мета**: усвідомити сутність і призначення термінології; ознайомитись з особливостями використання гімнастичної термінології та засвоїти правила її використання.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Спеціальна гімнастична термінологія.
2. Основні вимоги до гімнастичної термінології.
3. Правила використання гімнастичної термінології.

**Ключові терміни та поняття:** гімнастична термінологія, термін, поняття, гімнастика.

**Короткі теоретичні відомості**

Для вільного володіння як усною, так і писемною формами професійного спілкування потрібен значний запас фахової термінології. Терміни та поняття дозволяють уникнути багатослівності, неточності висловлювань, зайвих затрат часу на пояснення. Завдяки цьому їх використання суттєво полегшує процес навчання, зокрема і гімнастичних прав.

Вільне володіння термінологією є запорукою успішної комунікації, свідченням глибокого розуміння професійних понять і явищ, показником культури фахового мовлення, а отже, і професійної компетентності. Остання, крім усього іншого, передбачає наявність термінологічної бази знань, уміння нею ефективно користуватися і постійно поповнювати.

***Термінологія*** – це наука, предметом якої є самі терміни та правила їх утворення.

***Гімнастична термінологія*** – це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю, а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень і форми запису вправ. ***Термін*** – стисла умовна назва рухової дії або поняття.

Гімнастична термінологія має свої особливості, які полягають у тому, що фізичні вправ, що використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні. Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Гімнастичний термін відображає сутність техніки виконання вправ.

***Основні вимоги до гімнастичної термінології:***

1. *доступність* **–** забезпечується точним добором термінів і правильним їх використанням. Терміни повинні будуватися на основі словникового запасу рідної мови;
2. *точність* **–** орієнтована на створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму та спосіб виконання;
3. *стислість* **–** стислість назви, запису вправ досягається за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у кілька разів.

***Правила використання гімнастичної термінології.*** Термінологія використовується відповідно до рівня підготовленості осіб, що виконують гімнастичні вправи. Протягом занять із застосуванням гімнастичних вправ термінологію найбільш доцільно опановувати одночасно з вивченням власне рухів. Практичний досвід педагогічної діяльності свідчить, що знання термінів допомагає краще виконати та запам’ятати гімнастичні вправи, які вивчаються. Використання того чи іншого терміна передбачає знання його визначення, призначення та ролі.

*Відповідно до цього гімнастичні терміни можна розподілити на дві групи:*

1. Загальні терміни використовують для позначення окремих груп вправ, загальних понять тощо. Наприклад, стройові вправи, загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи рук або ніг, рівноваги, шпагати, упори, виси тощо. Цими термінами користуються для узагальненого позначення цілої групи подібних вправ, коли немає необхідності у точному описі всіх аспектів виконуваних дій.

2. Конкретні терміни більш точно позначають вправи, що вивчаються. Ці терміни своєю чергою поділяються на основні та допоміжні.

*Основні* – характеризують типові ознаки вправ (підйом, мах, оберт, нахил, стрибок тощо).

*Допоміжні* – уточнюють спосіб виконання вправ (силою, дугою, прогнувшись, зігнувшись тощо), напрямок (ліворуч, праворуч, уперед, назад, угору тощо), умови опори чи утримання за прилад (упор на руках, вис кутом, упор стоячи тощо).

Відповідно до правил термінології назва гімнастичної вправи складається з основного терміна, що відображає її сутність, та допоміжного, що слугує для уточнення. За необхідності застосовуються пояснювальні слова, які визначають характер виконуваного руху. Наприклад, змахи руками виконувати швидко (або розслаблено).

**Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте сутність поняття «термінологія».
2. Поясніть значення гімнастичної термінології.
3. Перелічіть вимоги до гімнастичної термінології.
4. Сформулюйте правила використання гімнастичної термінології.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Охарактеризуйте в табличній формі гімнастичні терміни за такими групами: загальні терміни, основні терміни, додаткові терміни, команди управління, сигнали управління. Наведіть приклади гімнастичних термінів кожної із зазначених груп.

***Завдання 2.***Складіть перелік термінівіншомовного походження, які прийняті Міжнародною федерацією гімнастики (наприклад, рондат, фляк, бланш, курбет та ін.).

***Завдання 3.*** Напишіть есе на тему «Історія формування та розвитку гімнастичної термінології».

🕮 **Тема 5. Основні терміни гімнастичних вправ. Способи утворення і правила скорочення**

**Мета**: засвоїти особливості гімнастичної термінології; ознайомитися зі способами утворення та правилами скорочення опису гімнастичних вправ; набути уявлення про сутність і структуру термінів загальнорозвивальних вправ (положення рук, стійки, сід, присід, випад, нахил, рівновага, упор).

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Основні терміни гімнастичних вправ.
2. Способи утворення термінів.
3. Правила скорочень.

**Ключові терміни та поняття:** терміни,вправи, снаряди, правила, скорочення, вільні вправи, стройові вправи, прикладні вправи.

**Короткі теоретичні відомості**

***Гімнастична термінологія*** – це розділ гімнастики, що вивчає правила утворення термінів, їх використання та правила і форми запису гімнастичних вправ. Гімнастична термінологія використовується не тільки в гімнастиці, але і в інших дисциплінах. Найбільш ефективно термінологія використовується під час навчання гімнастичних вправ. Терміни гімнастичних вправ використовуються для надання можливості набагато швидше формувати рухові уміння та навички в процесі навчання, сприяють кращому налаштуванню на виконання вправ, роблять освітній процес більш конкретизованим і цілеспрямованим.

Гімнастична термінологія розвивалась, розвивається і продовжує вдосконалюватись разом з розвитком гімнастики. Учні поступово повинні засвоювати терміни під час вивчення гімнастичних вправ.

Правила гімнастичної термінології, які забезпечують її точність, стислість, доступність, можна поділити на такі категорії:

* правила скорочення опису вправ;
* правила, що уточнюють запис і назву вправ;
* правила запису та назв гімнастичних вправ.

***Способи утворення термінів***. Спеціальні гімнастичні терміни утворюються шляхом надання словам нового термінологічного значення (міст, шпагат, хрест, кінь, козел, вихід, вхід, перехід тощо), поєднання твірних слів і словосполучень (упор присівши, вис стоячи, упор кутом, зіскок махом і т. д.), запозичення іншомовних слів (рондат, курбет, сальто, фляк і т. д.), з’єднання окремих слів (мах, сід, кут, вис, упор і т. д.). Для визначення статичних положень терміни утворюються з урахуванням умов опори: упор, упор на передпліччях, упор на руках. Під час утворення термінів махових вправ враховуються характерні особливості рухової дії (наприклад, підйом махом уперед, підйом розгином, підйом   двома або однією та ін.). Терміни стрибків і зіскоків визначаються залежно    від форми руху у фазі польоту. Наприклад,в спортивній гімнастиці: зігнувшись, ноги нарізно, переворот тощо; у художній гімнастиці: закритий, відкритий, кроком, перекидний, випадом, підбивний, напівкільцем або кільцем тощо.

***Правила скорочення.*** У зв’язку з тим, що вправи виконуються відповідно до правил, а також для стислого опису рухів в окремих випадках без шкоди для точності можна не вимовляти і не записувати деякі слова і терміни, які часто зустрічаються. Якщо передбачене звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то з запису і назв вправ виключають такі слова: «з прямими ногами (ногою)», «з прямими руками (рукою)», «ноги разом», «відтягнутими носками». Не пишуть також слова: «О. с.» – при описі вихідних положень, коли при положенні о. с. вказується положення тулуба, рук, голови. Наприклад, в. п. – нахил, руки в сторони. «Ноги разом» – при описі вихідних положень або рухів. При стандартних положеннях долонь у положенні руки вперед, вниз, вгору – «долоні всередину»; в положенні руки в сторони – «долоні вниз». «Дугами (дугою)» – якщо руки рухаються найкоротшим шляхом. «Тулуб» – при виконанні нахилів. «Нога (ноги)» – при виконанні кроків, махів, перемахів, випадів. «Зігнувшись» – при виконанні нахилів, але слово «прогнувшись» в записі залишається. «Підняти», «виставити», «опустити» – при виконанні рухів ногами й руками.

«Спереду», «поздовжньо», «поперек», а також рухи, які визначають кінцеві положення, якщо без вказівок опис буде зрозумілим. Наприклад кажуть: «підйом розгином», а не «підйом розгином в упор», тому що і так зрозуміло, що учень вийде в положення упору. Не називають також слів, що визначають напрям рухів, якщо можливий тільки один напрям. Наприклад, нахили (випади) вперед, записують і кажуть тільки слово «нахил» («випад»), слово «вперед» не вказується.

*Правила скорочення.*

Опускання слова:

- «тулуб» – при нахилах;

- «ногою» – при перемахах, рухах ногою в загальнорозвивальних вправах;

- «підняти, опустити» – при рухах руками або ногами;

- «хват зверху» – як найбільш розповсюджений;

- «прогнувшись» – якщо техніка визначає це положення;

- «долоні всередину» – в положенні рук вниз, уперед, назад, угору;

- «долоні вниз» – у положенні рук у сторони, вліво, вправо;

- «дугами вперед» – якщо руки піднімаються або опускаються рухом уперед.

***Основні терміни, які використовуються при виконанні вправ на снарядах:***

- «хват» – спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотний, схресний, широкий, вузький, зімкнутий.

- «упор» – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь вища від осі снаряда;

- «вис» – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь нижча від осі снаряда;

- «вис і упор змішаний» – вис і упор (завіс ногою чи обома ногами об снаряд);

- «мах» – рух навколо точок хвату;

- «розмахування» – повторення маху вперед і назад, вправо, вліво;

- «кач» – маятникоподібний рух тіла гімнаста із снарядом;

- «підйом» – перехід в упор з вису (ривком, силою, розгином, махом переворотом);

- «спад» – рух, протилежний підйому;

- «викрут» – обертальний рук у плечових суглобах з одночасним розведенням рук;

- «оберт» – круговий обертальний рух навколо осі снаряда або лінії, що проходить через точки хвату;

- «перемах» – рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі);

- «коло» – круговий рух ногою (ногами) на снарядах;

- «схрещення» – два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;

- «поворот» – рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;

- «вскок» – стрибок на снаряд, «зіскок» – стрибок зі снаряда;

- «прості стрибки» – стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, довжину, глибину тощо);

- «опорні стрибки» – стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», «переворотом»).

***Основні терміни акробатичних вправ.***

**- «**колесо» – обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною опори руками і ногами;

- «кувирок» – рух тіла з повним обертом із послідовним доторканням плечима і спиною до підлоги;

- «напівповорот» – рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою;

- «переворот» – рух тіла з фазою польоту, з повним обертом, що виконується з протилежним упором руками або головою;

- «перекат» – рух тіла з послідовним доторканням до підлоги без перевороту через голову;

- «рівновага» – положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка і т.д);

- «сальто» – стрибок із повним обертанням тіла у фазі польоту;

- «стійка» – вертикальне положення тіла головою вгору чи вниз.

**Питання для самоконтролю**

1. Назвіть та охарактеризуйте способи утворення гімнастичних термінів.
2. Перелічіть правила скорочення гімнастичних термінів.
3. Поясніть, для чого застосовується скорочення термінів гімнастичних вправ.
4. Назвіть основні правила скорочень вправ на гімнастичних снарядах.
5. Пригадайте основні терміни акробатичних вправ.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Наведіть приклади гімнастичних термінів, при утворенні яких враховується положення тіла (розміщення його ланок).

***Завдання 2.*** Складіть комплекс вправ ранкової гімнастики. При описі вправ застосуйте скорочення.

***Завдання 3.*** Напишіть есе на тему «Ранкова гімнастика як один із найважливіших компонентів оптимального рухового режиму школяра».

🕮 **Тема 6. Правила та форми запису гімнастичних вправ**

**Мета**: ознайомитись із формами та засвоїти правила запису гімнастичних вправ.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Правила та форми запису вільних вправ.
2. Правила та форми запису вправ на снарядах.
3. Правила та форми запису загальнорозвивальних вправ.

**Ключові терміни та поняття:** гімнастичні вправи, запис гімнастичних вправ, вільні вправи, вправи на снарядах, загальнорозвивальні вправи.

**Короткі теоретичні відомості**

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. Ту чи іншу форму запису використовують залежно від змісту заняття і його завдань. Окрім того, для створення підручників, посібників, програм, навчальної документації також застосовують відповідні правила запису гімнастичного матеріалу. У процесі фізичного виховання прийнято використовувати *такі форми запису:*

* загальний;
* конкретний;
* скорочений;
* графічний;
* комбінований;
* відеозапис.

***Загальний запис.*** Цією формою запису користуються при складанні програм, окремих розділів підручників і навчальних посібників, а іноді конспектів уроків, коли немає потреби конкретизувати навчальний матеріал. Наприклад, у навчальній програмі найчастіше можна зустріти такий запис: вправи для м’язів тулуба: нахили, повороти, упори тощо або загальнорозвивальні вправи без предметів для нижніх і верхніх кінцівок і тулуба, перекиди вперед і назад із різних вихідних положень. Цілком зрозуміло, що детальний опис усіх можливих варіантів вправ зробив би навчальні програми, підручники, посібники тощо занадто великими за обсягом і незручними для користування.

***Конкретний запис.*** Цю форму використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записах гімнастичних комбінацій тощо, там, де повинні бути єдині вимоги та неприпустимі різні тлумачення. Конкретний запис рекомендується й при написанні конспектів. Наприклад, «нахил вправо», «поворот тулуба ліворуч», «шпагат лівою», «кола руками вперед».

***Скорочений запис.*** Використовується при складанні конспектів, при запису загальнорозвивальних і гімнастичних комбінацій. Терміни записуються скорочено (півсловами або умовними скороченнями). Наприклад, «ел.» – елемент; «поєд.» – поєднання; «в/ж» – верхня жердина; «в. п.» – вихідне положення; «о. с.» – основна стійка тощо.

***Графічний запис.*** Графічне зображення вправ схемою-рисунком може мати в одних випадках самостійне значення, а в інших – унаочнювати загальний (конкретний) запис. Виконується лінійний запис фігурками, контурним і півконтурним стилем. Стислість і швидкість графічного запису робить його зручним і практичним. Користуються цією формою запису при складанні конспектів занять.

***Комбінований запис.***Поєднання текстового та графічного запису – найбільш зручна форма запису вправ, що набула широкого вжитку у практичній роботі фахівців із фізичного виховання.

***Відеозапис.*** Відеозйомка у режимі реального часу. Вона дозволяє найкраще передати всі відтінки рухів, які застосовуються у сучасній гімнастиці.

***Правила запису вільних вправ***. *Вільні вправи* – поєднання різноманітних рухів руками, ногами, тулубом і головою у вигляді махів, нахилів і поворотів, кроків і стрибків, рівноваг і стійок, перекидів і переворотів тощо, які виконуються потоком у формі цілої комбінації. Вільні вправи є дієвим засобом розвитку координації рухів, уміння поєднувати рухи окремих частин тіла, виконуючи їх одночасно й послідовно, з різною амплітудою та різною величиною м’язового напруження. Часто визначення вільних вправ носить описовий характер. Відповідно, запис вільних вправ має свої особливості. Ці вправи складають так, щоб у гімнастичній комбінації кінцеве положення однієї вправи було логічним початком наступної. Такий принцип виключає потребу називати вихідне положення для кожної вправи у процесі виконання гімнастичної комбінації.

*Вільні вправи записують у такій послідовності:*

1) назва вправи;

2) музичний супровід;

3) вихідне положення;

4) зміст гімнастичної комбінації з визначенням рахунку (вісімками, об’єднуючи їх римськими цифрами).

Наприклад:

В. п. – о. с.

І (вісімка)

1 – руки в сторони, праву вперед;

2-3 – два-три кроки, вальсет;

4 – переворот у сторону;

5 – падіння в упор лежачи, згинаючи руки;

6 – випрямити руки, упор присівши на правій, ліву в сторону;

7 – коло правою;

8 – змінити положення ніг;

ІІ (вісімка)

1 – коло лівою;

2 – упор присівши;

3 – встати;

4 – рівновага на правій;

5-8 – тримати.

*Правила запису вправ на снарядах.*

Записуючи і називаючи будь-яку гімнастичну вправу, важливо створити про неї повне й точне уявлення. Із запису учень повинен дізнатися, з якого положення виконувати вправу, спосіб і напрям руху, точно уявити, яка частина тіла здійснює рух і у якій частині приладу, а також яким положенням вправа закінчується. Наприклад, «із упору присівши, перекид вперед, у сід».

*Вправи на приладах записуються у такій послідовності:*

1. Вихідне положення, з якого починається вправа.

Наприклад, «в. п. – вис», «в. п. – упор на руках», «в. п. – о. с.» тощо.

2. Назва руху – основний рух, що виконується (підйом, оберт, переворот, сальто тощо).

3. Спосіб виконання (як виконується вправа) – додатковий термін (розгином, махом, переворотом, зігнувшись, силою тощо).

4. Напрямок руху (куди виконується) – додатковий термін (уперед, назад тощо).

5. Кінцеве положення – положення, яким закінчується вправа (вихідне положення, у вис, у стійку на колінах, в упор присівши).

Наприклад, «в. п. – вис (1), підйом (2) переворотом (3) в упор (5)». Напрям руху (4) вказується не завжди.

При записі вправ на приладах у гімнастичній термінології використовуються двокрапка («:»), кома («,»), тире («–»), сполучник «і», прийменник «з», які мають особливе умовне значення:

* двокрапка («:») ставиться перед переліком гімнастичних елементів (вправ) запропонованих для складання розрядної комбінації на виді (комплексу ЗРВ);
* тире («–») ставиться між елементами у комбінації, де можлива пауза;
* кома («,») показує черговість елементів у комбінації без паузи; сполучник «і» свідчить, що наступний елемент треба виконувати після закінчення попереднього без зупинки;
* прийменник «з» показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно із закінченням попереднього.

Праворуч від запису вправи її оцінка в балах. 10 балів – максимальний бал за техніку виконання згідно з правилами змагань.

Наприклад, вправа для юнаків на брусах.

1 В. п. – упор на передпліччях

2 Розмахування в упорі на передпліччях 1.5

3 Підйом махом уперед у сід ноги нарізно 3.5

4 Перекид уперед у сід ноги нарізно 2.5

5 Перемах у середину, мах назад 0.5

6 Зіскок махом уперед 2.0

Макс. бал: 10.0 (б)

*Правила запису загальнорозвивальних вправ.* Термінологічний запис загальнорозвивальних вправ має свої правила.

*Під час запису вправ необхідно вказати:*

1. Вихідне положення, з якого починається вправа. Наприклад, «в. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони», «в. п. – упор присівши», «в. п. – лежачи на спині, руки за головою» тощо.

2. Назва руху – основний термін (нахил, крок, мах, коло тощо).

3. Спосіб виконання – додатковий рух (дугою, прогнувшись).

4. Напрямок руху – додатковий напрям руху (вправо, вліво, праворуч, ліворуч, усередину, назовні, вперед, назад, вниз тощо).

5. Кінцеве положення – положення, яким закінчується вправа (переважно це вихідне положення);

6. Поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Наприклад, в. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих);

2 – в. п. (вдих);

3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;

4 – в. п.

Якщо рухи виконуються однією частиною тіла послідовно на окремі рахунки, то вони записуються у такій послідовності, в якій виконуються.

Наприклад, в. п. – руки на поясі.

1 – руки вперед;

2 – руки вгору;

3 – руки в сторони;

4 – в. п.

Якщо рухи виконуються різними частинами тіла одночасно, то опис здійснюється у такій послідовності (знизу вверх): 1) рух ногами, 2) тулубом, 3) руками, 4) головою. При цьому між рухами ставиться кома.

Наприклад, в. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 – ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору, нахил голови вперед;

2 – в. п.;

3 – праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору, нахил голови вперед;

4 – в. п.

Якщо рух виконується повільно (на декілька рахунків), то між цифрами, що позначають рахунок потрібно ставити дефіс:

Наприклад, в. п. – о. с.

1-3 – піднятись на носки, дугами назовні руки вгору;

4 – в. п.

Якщо рух необхідно виконувати пружно, то вказується кількість пружних рухів:

Наприклад, в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1-3 – три пружні нахили вліво, руки в сторони зігнуті;

4 – в. п.;

5-7 – три пружні нахили вправо, руки в сторони зігнуті;

8 – в. п.

При виконанні руху по колу вказується кількість кругових рухів.

Наприклад, в. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгорі.

1-4 – чотири кола руками вперед;

5-8 – чотири кола руками назад.

Якщо два рухи на один рахунок поєднуються й виконуються одночасно, використовується прийменник «з».

Наприклад, в. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1 – нахил з поворотом тулуба ліворуч, руки за голову;

2 – в. п.;

3 – нахил з поворотом тулуба праворуч, руки за голову;

4 – в. п.

Якщо два рухи на один рахунок виконуються послідовно, використовується прийменник «і».

Наприклад, в. п. – о. с.

1 – руки вперед і в сторони;

2 – руки вниз;

3 – руки в сторони і вперед;

4 – руки вниз.

Під час запису стрибкових вправ потрібно вказувати кількість стрибків і те, що рух виконується стрибком.

Наприклад, в. п. – руки на поясі.

1-3 – три стрибки на двох;

4 – стрибком поворот кругом.

В. п. – руки на поясі.

1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;

2 – стрибком в. п.;

3 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору;

4 – стрибком в. п.

**Питання для самоконтролю**

1. Назвіть форми запису вправ.
2. Перелічіть правила запису вправ.
3. Які основні форми запису гімнастичних вправ використовуються?
4. Обґрунтуйте важливість дотримання правил запису гімнастичних вправ.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.***Складіть комплекс вправ для проведення року з фізичної культури, дотримуючись правил їх запису та враховуючи вимоги шкільної програми до змісту варіативного модуля «Гімнастика».

***Завдання 2.***Напишіть есе на тему «Історія виникнення та розвитку гімнастики».

🕮 **Тема 7. Загальнорозвивальні вправи та їх різновиди**

**Мета:** набуття уявлення про загальнорозвивальні вправи; ознайомитись із класифікацією загальнорозвивальних вправ та їх сутнісними характеристиками.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Загальнорозвивальні вправи як засіб гімнастики.
2. Характеристика вправ для загального розвитку.
3. Класифікація вправ для загального розвитку.
4. Різновиди загальнорозвивальних вправ.

**Ключові терміни та поняття:** загальнорозвивальні вправи, фізичні вправи, положення, принципи використання загальнорозвивальних вправ.

**Короткі теоретичні відомості**

До загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) належать фізичні вправи, які застосовують для всебічного впливу на організм. ЗРВ активно використовуються на заняттях різними видами гімнастики. Їх застосовують для розминки, в ранковій гімнастиці, для розвитку рухових якостей – сили, гнучкості, координації тощо. Простота й можливість поступового їх ускладнення дозволяють застосовувати ЗРВ під час занять із контингентом, який відрізняється за віком та рівнем підготовленості.

Починаючи з елементарних рухів, учні поступово переходять до більш складних вправ. ЗРВ легко дозуються, дозволяють цілеспрямовано та вибірково впливати на м’язові групи. Особливе значення мають ЗРВ у формуванні правильної постави.

Загальнорозвивальні вправивиконуються без предметів і з предметами (палки, гантелі, обручі, скакалки, м’ячі тощо), а також на спортивних приладах.

Навантаження при виконанні ЗРВ можна дозувати добором вправ, кількістю їх повторень, інтенсивністю м’язового напруження, зміною вихідних положень тіла.

За допомогою загальнорозвивальних вправ можна:

- вибірково впливати на окремі м’язові групи і на весь руховий апарат;

- розвивати потрібні рухові якості;

- формувати гарну поставу або виправляти окремі недоліки постави.

*Правила підбору комплексу загальнорозвивальних вправ:*

1. З якою метою й для вирішення яких завдань вони будуть застосовуватися (наприклад, вправи для  комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, ритмічної гімнастики, фізкультхвилинки, фізкультпаузи або підготовчої частини уроку).

2. Вправи повиннi бути пiдiбранi так, щоб вони всебiчно впливали на всi групи м’язiв, органи та системи організму.

3. Вправи повиннi бути доступними, відповiдати віковим, морфофункціональним особливостям тих, хто займається, змiсту навчальної програми.

4. При підборі  загальнорозвивальних вправ чітко дотримуватися принципу «вiд простого до складного».

5. Наприкінці комплексу повиннi використовуватися вправи помiрної iнтенсивностi, вправи на відновлення дихання. Завершуватися комплекс має вправою на вiдчуття правильної постави.

Загальнорозвивальні вправи класифікують за анатомічним принципом:

1. Вправи для рук і плечового поясу.

2. Вправи для тулуба і шиї.

3. Вправи для ніг і тазового поясу.

4. Вправи для всього тіла.

Під час виконання загальнорозвивальних вправ регулюють фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, кількість повторень, характер виконання (швидко, повільно), вихідні положення.

Вихідне положення (в.п.) – це положення тулуба, голови рук і ніг, яке є початковими для виконання вправи.

Кінцеве положення – положення, яким закінчується ЗРВ. Інколи кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для наступної.

У гімнастиці розрізняють три основні взаємно перпендикулярні площини – лицьову, бічну, горизонтальну та три площини, які знаходяться під кутом 45° (до основних, відносно тулуба людини).

Розрізняють дві основні осі тіла: поздовжню, яка проходить уздовж тіла людини, та перпендикулярну їй – поперечну, яка проходить через плечові суглоби.

*Основні площини:* лицьова, бічна, горизонтальна.

Лицьова: рухи, які виконуються в попередній лицьовій площині називаються «перед тілом». Рухи, які виконуються в задній лицьовій площині називаються «за тілом».

Залежно від вихідних положень рук розділяють: назовні, в сторони, всередину, вгору, вниз.

Бічна: проходить у передньо-задньому напрямку відносно до тіла. Рух, який виконується в правій бічній площині, називається «справа», а рух, який виконується в лівій бічній площині – «зліва».

Залежно від вихідних положень рук розрізняють напрями: вперед, назад, вгору, вниз.

Горизонтальна площина проходить у горизонтальному напрямку до тіла (незалежно від його положення).

Залежно від вихідних положень рук розрізняють напрямки: вперед, назад, усередину, назовні.

*Проміжні площини.*

Проміжні площини знаходяться під кутом 45° до основних.

Положення рук у цих площинах називають:

- над горизонтальною площиною – вгору.

Наприклад, праву руку в сторону вгору;

- під горизонтальною площиною – вниз.

Рухи руками й ногами один відносно одного можуть бути:

- однойменні – за напрямом збігаються з найменуванням кінцівки (правої, лівої);

- різнойменні – рух правою рукою або ногою вліво і навпаки;

- одночасні – виконуються кінцівками в один і той же час;

- почергові – виконуються спочатку однією кінцівкою (рукою або ногою), а потім – іншою;

- послідовні – виконуються один за одним з відставанням однієї кінцівки від іншої на половину амплітуди;

- однонаправлені – наприклад, «руки вперед»;

- різнонаправлені – наприклад, «праву руку вперед, ліву руку в сторону».

**Питання для самоконтролю**

1. Поясніть роль і значення загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).
2. Охарактеризуйте загальнорозвивальні вправи як засіб гімнастики.
3. Поясніть методичні особливості складання комплексів ЗРВ.
4. Охарактеризуйте методичні особливості застосування ЗРВ.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Ознайомтесь зі змістом модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти, затверджену МОН України (URL: http://surl.li/hjglnv). Проаналізуйте вимоги до змісту варіативного модуля «Гімнастика» щодо комплексів загальнорозвивальних вправ для учнів 5-9 класів.

***Завдання 2.*** Складіть комплекс загальнорозвивальних вправ із предметами (скакалка, гімнастична палиця, м’яч, еспандер – на вибір), дотримуючись правил їх запису та враховуючи вимоги шкільної програми до змісту варіативного модуля «Гімнастика».

***Завдання 3.***Напишіть есе на тему «Загальнорозвивальні вправи як ефективний засіб формування правильної постави».

🕮 **Тема 8. Форми запису та правила скорочення загальнорозвивальних вправ**

**Мета**: поглибити знання щодо загальнорозвивальних вправ як засобу гімнастики; розширити уявлення про роль ЗРВ у фізичному вихованні школярів; ознайомитись із формами та засвоїти правила запису загальнорозвивальних вправ.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Правила та форми запису загальнорозвивальних вправ.
2. Правила скорочення загальнорозвивальних вправ при запису.

**Ключові терміни та поняття:** загальнорозвивальні вправи, форми запису, правила запису, скорочення.

**Короткі теоретичні відомості**

Загальнорозвивальні вправи передбачають рухи окремими частинами тіла, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою та різним ступенем м'язового навантаження. Вони можуть застосовуватися для вибіркового впливу (переважно) на окремі частини тіла та групи м'язів. Окрім того, всі вправи поділяються на вправи для виховання сили, гнучкості, швидкості рухів, спритності, здатності розслаблювати м'язи, формувати правильну поставу. Загальнорозвивальні вправи використовують у вигляді комплексів вправ. Вправи, що включаються в комплекс, повинні впливати на організм учнів. Із цією метою їх виконують різними частинами тіла, у різних напрямках, зі змінною швидкістю і різним характером м'язових зусиль. Орієнтовна кількість вправ у комплексі: для ранкової гігієнічної гімнастики – від 8 до 15 хв, підготовчої частини уроку з фізичної культури (гімнастика) – 10 хв.

***Запис загальнорозвивальних вправ.*** У практиці прийнято такі форми запису ЗРВ:

*Загальний запис:* використовується при складанні програм, розділів навчальних посібників, підручників, конспектів. Наприклад, загальнорозвивальні вправи без предметів, перекиди вперед і назад із різних вихідних положень.

*Конкретний термінологічний запис* точно визначає кожний рух згідно з правилами гімнастичної термінології.

*Графічний запис вправ* – це схематичне зображення (рисунок) вправ, який може мати в одних випадках самостійне значення, а в інших – уточнювати текст.

*Кожна вправа включає в себе три основні частини:*

- вихідне положення (в.п.);

- один або декілька рухів;

- кінцеве положення.

Вихідне та кінцеве положення загальнорозвивальної вправи мають бути однаковими. Основна суть ЗРВ – рухи.

*Правила запису загальнорозвивальних вправ:*

- вихідне положення (в.п.), з якого починається рух (о.с., стійка ноги нарізно, упор присівши);

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

- напрямок руху – вправо, вліво, вперед, назад.

Наприклад:

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

1 – нахил вліво;

2 – в.п.;

3 – нахил вправо;

4 – в.п.

При запису декількох рухів, які виконуються одночасно, спочатку необхідно вказати основні для всього тіла (виконуються ногами або тулубом), а потім другорядні рухи, які виконуються руками.

Наприклад:

В.п. –широка стійка, ноги нарізно, руки до плечей;

1 – присід на лівій, нахил вправо, руки вгору;

2 – в.п.;

3 – присід на правій, нахил вліво, руки вгору;

4 – в.п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно записуються в такій послідовності, в якій вони виконуються:

Наприклад:

В.п. – о.с.;

1 – руки вперед;

2 – присід;

3 – руки в сторони;

4 – в.п.

Якщо виконується повільно, то між цифрами ставиться «тире» (–).

Наприклад, 1–4 тощо.

Рухи, які виконуються послідовно, розділяють «комою» (,).

Наприклад, нахил вліво, руки вгору.

Сполучник «і» свідчить, що наступний елемент треба виконувати одночасно із закінченням попереднього.

Наприклад:

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

1 – нахил прогнувшись і поворот тулуба вліво, руки в сторони;

2 – в.п.;

3–4 – та саме в іншу сторону.

Сполучник «з» показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно із закінченням попереднього. Наприклад, нахил з поворотом.

Напрямок рухів руками і ногами, тулубом визначається тільки відносно до тулуба, в якому б положенні воно не знаходилося. Рахунок вправи починається арабськими цифрами.

***Правила скорочення назви та запису вправ.*** Вимоги до гімнастичної термінології передбачають стислий опис рухів, де в окремих випадках без шкоди для точності можна не вимовляти і не записувати деякі слова та терміни. Запис вправ значно скорочується за рахунок того, що терміни, які визначають найбільш звичайні положення тіла і кінцівок, виключаються із запису.

1. Слова «основна стійка» при описі вихідного положення. Наприклад, «руки в сторони», а не «основна стійка – руки в сторони».

2. Слова «ноги разом» при описі вихідних положень. Наприклад, «вихідне положення – руки перед грудьми», а не «руки перед грудьми, ноги разом».

3. Слова «нога» і «вперед» при виконанні перемахів. Наприклад, «перемах правою (лівою)», а не «перемах правою (лівою) ногою вперед».

4. Слова «підняти», «виставити», «опустити» при виконанні рухів руками та ногами.

5. Слова «нога спереду, позаду, в сторону, на носок». Наприклад, «права в сторону на носок», а не «права нога в сторону на носок».

6. Слова, які визначають звичне положення тіла або окремих його частин. Наприклад, «з прямими руками», «ноги разом», «витягнутими носками» і т.д.

7. Слова «долонями вниз» у положенні «руки в сторони» і «долонями всередину» в положенні руки вперед, вгору і вниз.

8. Слова «дугами вперед», коли треба підняти руки вгору з положення руки вниз та навпаки.

9. Слова «дугами», «дугою», коли рухи здійснюються найкоротшим шляхом. Наприклад, із вихідного положення руки вниз треба перевести в положення руки в сторони. Необхідно сказати: «руки в сторони», а не «дугами назовні руки в сторони». Але, якщо пропонується інший напрям руху, то необхідно його вказати. Наприклад: з цього ж вихідного положення слід сказати: «дугами вперед руки в сторони».

10. Слово «тулуб» при виконанні нахилів, але при поворотах слово «тулуб» залишається в записі та в назві. Наприклад, правильний запис: «нахил уперед з поворотом тулуба вправо».

11. Слово «зігнувшись» при виконанні нахилів.

12. Слова «хват зверху».

13. Слова: «впоперек» на паралельних брусах і «поздовжньо» на турніку, на брусах різної висоти та на коні.

14. Слова «хватом за ручки» при описі вихідних положень перед виконанням вправ на коні.

15. Слова «з розгону» при описі опорних стрибків.

16. Слова, які визначають напрям рухів, якщо можливий лише один напрям.

17. Слова, які визначають кінцеве положення рухів, якщо без цих вказівок опис буде цілком зрозумілий.

**Питання для самоконтролю**

1. З якою метою використовується скорочення загальнорозвивальних вправ?
2. Які основні форми запису загальнорозвивальних вправ існують?
3. Наведіть правила запису загальнорозвивальних вправ.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Складіть комплекс загальнорозвивальних вправ для розвитку та зміцнення м'язів плечового поясу (або для розвитку і зміцнення м’язів спини та гнучкості хребта), дотримуючись правил їх запису та враховуючи вимоги шкільної програми до змісту варіативного модуля «Гімнастика».

***Завдання 2.***Наведіть аргументи на підтвердження ефективності загальнорозвивальних вправ у формуванні правильної постави та тренуванні основних фізіологічних систем організму.

***Завдання 3.***  Напишіть есе на тему «Розвиток координації та ритмічності рухів засобами гімнастики».

🕮 **Тема 9. Терміни загальнорозвивальних і вільних вправ**

**Мета**: засвоїти найбільш поширені терміни загальнорозвивальних і вільних вправ.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Основні терміни загальнорозвивальних вправ.
2. Основні терміни вільних вправ.

**Ключові терміни та поняття:** загальнорозвивальні вправи, вільні вправи, терміни, термінологія.

**Короткі теоретичні відомості**

***Гімнастичний термін*** – це слово або словосполучення, яким визначають назву гімнастичних вправ і понять, пов’язаних з умовами, в яких виконуються вправи. Гімнастичну термінологію необхідно застосовувати з урахуванням кваліфікації контингенту учнів (тих, що займаються гімнастикою).

Положення або рухи руками, ногами, тулубом, які вивчаються у школі, розподіляються на такі групи:

1 – стійки;

2 – присіди;

3 – випади;

4 – нахили;

5 – повороти;

6 – упори;

7 – сіди;

8 – положення лежачи;

9 – положення рук і рухи ними;

10 – положення ніг і рухи ними.

Назва терміна рухової дії визначається за початковим напрямом руху. При цьому напрям рухів руками й ногами визначається відносно до тулуба, незалежно від його положення у просторі (стоячи, лежачи, сидячи). Рухи можуть виконуватись у трьох основних площинах (у лицьовій, бічній та горизонтальній) і проміжних (під кутом 45° відносно до основних).

Вихідні положення (в. п.) – стійки або інші положення, з яких виконуються вправи.

**Стійка** – вертикальне положення тіла (головою вгору або вниз).

*Стійки:* основна стійка (о. с.); стройова стійка; стійка «вільно» правою (лівою); стійка на носках; стійка на п’ятах; стійка схресно лівою; стійка на лівій, права на носок; зімкнута стійка; вузька стійка ноги нарізно; стійка ноги нарізно; широка стійка ноги нарізно; стійка п’яти нарізно; стійка в лінію лівою (правою); вузька стійка ноги нарізно лівою (правою); стійка ноги нарізно лівою (правою); широка стійка ноги нарізно лівою (правою); стійка на колінах; стійка на колінах ноги нарізно; стійка на правому (лівому) коліні.

При виконанні стійок на носках додається слово «на носках». Перехід зі стійок на колінах (а також із положень сидячи, лежачи та ін.) у стійку на ногах позначається терміном «встати».

**Присід** – із положення «о. с.» максимально зігнути ноги у тазостегнових та колінних суглобах, піднімаючись при цьому на носки, тулуб тримати вертикально, голову не нахиляти, руки внизу.

*Розрізняють:* присід; глибокий присід; присід на правій (лівій); напівприсід; круглий напівприсід; нахилений напівприсід; напівприсід «Старт плавця».

**Випад** – виставлення ноги у будь-якому напрямку з одночасним її згинанням у колінному суглобі. Тулуб зберігає вертикальне положення, руки внизу (інші положення рук вказуються додатково).

*Розрізняють:* випад правою (лівою); випад на правій (лівій); випад лівою (правою) назад; випад вправо (вліво); глибокий випад правою (лівою); глибокий випад на правій; глибокий випад вправо (вліво); нахилений випад правою (лівою); випад правою (лівою) назад з нахилом; нахилений випад вліво (вправо); випад правою (лівою) з нахилом; випад вправо (вліво) з нахилом; нахилений випад лівою (правою) назад.

**Нахил** – згинання тулуба у тазостегнових суглобах або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг і рук необмежене.

*Розрізняють:* нахил; нахил вперед; нахил прогнувшись; нахил назад; нахил вліво (вправо); нахил зігнувшись; нахил із захватом; напівнахил.

**Поворот** – обертальний рух тулуба в поперековому відділі хребта або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг і рук необмежене.

*Розрізняють:* поворот голови ліворуч (праворуч); поворот тулуба праворуч (ліворуч)

**Упор** – положення тіла, при якому є опора руками та додатково іншими частинами тіла.

*Розрізняють:* упор стоячи; упор стоячи ноги нарізно; упор стоячи зігнувшись; упор присівши; упор присівши спереду; упор присівши позаду; упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед, назад) на носок; упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед) на п’яту; упор стоячи на колінах; упор сидячи; упор сидячи позаду; упор сидячи ззаду кутом; упор сидячи позаду зігнувшись; упор сидячи позаду по-турецьки; упор сидячи позаду, зімкнувши стопи; упор лежачи; упор лежачи, зігнувши руки; упор лежачи прогнувшись; упор лежачи зігнувшись; упор лежачи, зігнувши ноги; упор лежачи на животі, зігнувши руки; упор лежачи на передпліччях; упор лежачи на стегнах; упор лежачи на правому (лівому) стегні; упор лежачи на стегнах, зігнувши ноги; упор лежачи, прогнувшись на стегнах, зігнувши ноги; упор лежачи позаду; упор лежачи позаду, зігнувши ноги; упор лежачи правим (лівим) боком.

**Сід** – положення тіла, сидячи на підлозі.

*Розрізняють:* сід; сід із нахилом; сід ноги нарізно; сід зігнувши ноги; сід кутом; сід кутом ноги нарізно; сід кутом зігнувши ноги; сід зігнувшись; сід із захватом; сід на п’ятах; сід на лівій (правій) п’ятці; сід між п’ятами; сід на лівому (правому) стегні; сід на лівому (правому) стегні, зігнувши ноги; сід бар’єрний лівою (правою); сід по-турецьки; сід, зімкнувши стопи; групування сидячи.

Положення лежачи *розрізняють:* лежачи на спині; лежачи на спині зігнувшись; лежачи на животі; лежачи на правому (лівому) боці; групування, лежачи на спині.

Основні положення прямих рук: руки внизу; руки вперед; руки вгору; руки назад; руки в сторони; руки вліво (вправо).

Проміжні положення прямих рук: руки вниз схресно; руки позаду всередину; руки вперед усередину; руки вперед усередину, пальці сплетені; руки вперед-униз; руки вперед-угору; руки назад-униз; руки вперед назовні; руки вниз назовні; руки вгору назовні.

Положення зігнутих рук: руки на поясі; руки за спиною; руки за головою; руки на голову; руки над головою; руки до плечей; руки вперед зігнуті; руки в сторони зігнуті; руки до плечей схресно; руки зігнуті всередину; руки перед грудьми; руки перед грудьми, пальці сплетені; руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад), пальці сплетені; руки перед грудьми, кисті вгору (вниз, вперед, назад) всередину; руки перед собою (лівою або правою); руки перед собою схресно (лівою або правою); руки вниз, передпліччя вперед; руки в сторони, передпліччя вгору (вперед, вниз).

***Рухи руками:***

У лицьовій площині: руки вниз; руки вниз – назовні (руки в сторони – вниз); руки в сторони; руки в сторони – вгору; руки вгору; руки вгору – назовні; руки вліво (вправо); руки вліво (вправо) – вниз; руки вліво (вправо) – вгору.

У бічній площині: руки вниз; руки вперед – донизу; руки вперед; руки вперед – вгору; руки вгору; руки назад; руки назад – униз.

У горизонтальній площині: руки вперед; руки вперед – всередину; руки вперед – назовні; руки в сторони; руки в сторони – назад; руки вліво (вправо); руки вперед – усередину.

Для позначення згинання рук у ліктьових суглобах використовується термін «зігнути» або напрямок зігнутої частини руки (передпліччя, кисть). Спочатку вказується положення рук (руки), а потім тип згинання. Наприклад: руки в сторони зігнуті (пальцями рук торкатись плечей); руки вперед зігнуті (пальцями рук торкатись плечей); руки в сторони, передпліччя вгору (передпліччя спрямовані вгору); руки вперед, кисті вниз долонями вперед (кисті спрямовані вниз, долоні розвернуті вперед).

Рухи руками також можуть бути круговими (по колу 360°) та по дузі (по колу менше ніж 360°).

***Рухи ногами:***

При позначенні рухів ногами в основних і проміжних площинах вказуються назва ноги і напрям руху.

Рух ніг у лицьовій площині: праву в сторону на носок; праву в сторону – вниз; праву в сторону; праву в сторону – вгору; праву вгору; праву (ліву) вліво (вправо); праву (ліву) вліво (вправо) – вниз.

Рух ніг у бічній площині: ліву вперед на носок; ліву вперед – униз; ліву вперед; ліву вперед – угору; ліву назад на носок; ліву назад – униз; ліву назад.

Рух ніг у горизонтальній площині: ліву (праву) вперед; ліву (праву) вперед – вліво (вправо); праву (ліву) в сторону; праву вліво; ліву вправо; ліву (праву) назад – вліво (вправо); ліву (праву) назад.

Для позначення згинання ніг у колінах використовується термін «зігнути» і вказується назва ноги. Наприклад: праву зігнути (ногу максимально зігнути в колінному суглобі), праву вперед зігнути (ногу підняти вперед та максимально зігнути в колінному суглобі), праву гомілку назад (не змінюючи положення стегна, зігнути праву, гомілку спрямувати назад), праву вперед, гомілку вниз (праву ногу підняти вперед, гомілку спрямувати вниз).

Зігнуту ногу можна відводити в різних напрямках: уперед, у сторону, назад і в проміжних напрямках: уперед – униз, уперед – угору, вперед – у сторону (вправо, вліво), в сторону – вниз, у сторону – вгору.

***Рухи руками та ногами один відносно одного:***

-  однойменні – рухи виконуються лівою рукою і лівою ногою одночасно;

-  різнойменні – рухи виконуються лівою рукою і правою ногою або навпаки;

- одночасні – рухи руками або ногами, або руками і ногами виконуються одночасно;

- почергові – рухи виконуються спочатку однією кінцівкою, а потім іншою або спочатку руками, а потім ногами (або навпаки);

- послідовні – коли рухи кінцівками виконуються один за одним із відставанням на половину амплітуди (наприклад, кругові рухи руками);

- односпрямовані – рухи руками або ногами, або руками і ногами виконуються в одному напрямку;

- різноспрямовані – рухи руками або ногами, або руками і ногами виконуються в різних напрямках;

- хвилеподібні – поєднання одночасних і послідовних рухів у кількох суглобах: згинання і розгинання в суглобах ніг, тулуба і рук, яке здійснюється послідовно від одного суглоба до іншого.

Окрім вказаних вище термінів, при виконанні рухів руками та ногами використовуються терміни «мах» та «змах».

**«Мах»** – рух, при якому здійснюється різке переміщення кінцівки у будь-якому напрямку з максимальною амплітудою.

**«Змах»** – рух, при якому здійснюється різке переміщення кінцівки у різних напрямках із короткою амплітудою (висота піднятої ноги до 45° відносно опорної ноги).

**Рівновага** – положення учня, при якому опора (стійка) переважно здійснюється однією ногою, положення іншої ноги та рук може бути різним. Розрізняють такі види рівноваги: на правій, з нахилом, бічна, задня (з нахилом назад), фронтальна тощо.

**Питання для самоконтролю**

1. Що таке гімнастичний термін? Поясніть значення гімнастичної термінології.
2. Наведіть основні терміни загальнорозвивальних вправ.
3. Наведіть основні терміни вільних вправ.
4. Дайте визначення таких понять, як «мах», «змах», «рівновага».

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.***Складіть пам'ятку «Правила запису загальнорозвивальних вправ». Коротко викладіть правила запису комплексів загальнорозвивальних і вільних вправ (із прикладами та схемами-рисунками).

***Завдання 2.*** Підберіть загальнорозвивальні вправи (на місці та в русі) для підготовчої частини уроку, використовуючи засвоєні терміни та дотримуючись при їх описі правил скороченого запису.

***Завдання 3.*** Напишіть есе на тему «Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна. Зв’язок гімнастики з іншими дисциплінами».

🕮 **Тема 10. Акробатичні вправи**

**Мета**: набути уявлення про акробатику та акробатичні вправи; засвоїти техніку виконання та методику навчання групування та перекатів; оволодіти навичками опису акробатичних вправ та складання комбінацій із акробатичних елементів.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Загальна характеристика акробатичних вправ.
2. Особливості групування та методика його навчання.
3. Особливості перекатів та методика їх навчання.

**Ключові терміни та поняття:** акробатичні вправи, групування, перекати, методика навчання.

**Короткі теоретичні відомості**

Акробатичні вправи є важливим засобом фізичного виховання, тому їх широко використовують на уроках фізичної культури. Ці вправи розвивають силу, спритність, почуття простору. Акробатика– самостійний вид спорту, але акробатичні вправи є невід'ємною складовою спортивної гімнастики. За допомогою акробатичних вправ розвиваються якості, які потрібні для виконання вправ на гімнастичних приладах, опорних стрибків. Перш ніж перейти до вивчення складних акробатичних вправ, потрібно навчитись виконувати найпростіші елементи, які є основою акробатичних вправ, і поступово готуватися до виконання більш складних елементів. Під час навчання акробатичних вправ треба суворо дотримуватися дидактичних принципів послідовності та доступності.

Для успішного оволодіння акробатичними вправами необхідно будувати освітній процес так, щоб попередньо засвоєні дії допомагали в розучувані наступних, більш складних, а перехід від вивчення однієї вправи до іншої був поступовим. Окрім того, необхідно використовувати підготовчі та підвідні вправи, які полегшують процес навчання. При навчанні акробатичних вправ застосовують переважно два методи – вивчення вправи в цілому та вивчення вправи за частинами.

**Групування**. ***Групування***– це зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті обхоплюють середину гомілки (стопи й коліна злегка розведені). Групування є підготовчою вправою для вивчення перекатів, сальто, перекидів. Його виконують із різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. З цих положень необхідно зігнути ноги в колінах, взятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей, розвести їх нарізно.

*Послідовність навчання:*

1. Із стійки руки вгору, швидко присісти, зробити групування.

2. Із положення сидячи швидко зігнути ноги та згрупуватися.

3. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги та згрупуватися.

4. Лежачи на спині, швидко згрупуватися вперед у сід.

5. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги та притиснути їх до грудей, перекатом назад зробити групування на лопатках.

*Типові помилки:*

1. Відкинута назад голова.
2. Ноги разом, не розведені.
3. Ноги розведені занадто широко.
4. Неправильне захоплення руками гомілок (занадто високо або низько, в «замок»).
5. Нещільне групування.

*Вимоги до виконання.*Вправу потрібно виконувати кілька разів, поступово прискорюючи темп та фіксуючи положення групування.

**Перекати. *Перекати*** – це рух із послідовним торканням підлоги (опори) окремими частинами тіла без перекидання через голову. Перекати використовують як підвідні вправи під час навчання перекидів. Виконують їх вперед, назад, уліво, вправо.

*Послідовність навчання:*

1. Із положення групування сидячи перекат назад на спині.

2. Із положення групування сидячи перекат назад і перекатом вперед повернутися у в.п.

3. З упору присівши перекат назад в групуванні й перекатом вперед сід у групуванні.

4. З упору присівши перекат назад у групуванні й перекатом вперед у в. П.

5. Перекати вперед і назад прогнувшись у положенні лежачи на животі. Лежачи на животі, прогнутись, нахилити голову назад і прийняти упор, лежачи на стегнах. Швидко згинаючи руки, виконати перекат уперед і, розгинаючи їх, перекат назад.

6. З упору стоячи на колінах перекати в сторони в групуванні. Послідовно торкаючись підлоги передпліччям.

7. З упору присівши перекат убік і повернутись у в. П.

8. Перекати вперед і назад прогнувшись із різними положенням рук.

*Типові помилки:*

1. Нещільне (неповне) групування.
2. Відхилення голови назад.
3. З’єднання пальців рук під час групування.
4. Зупинка на спині (не округлена спина).

***Вимоги до виконання****.* Найбільш складним із наведених перекатів є перекат з упору присівши в упор присівши. Для успішного засвоєння цього елемента спочатку його можна виконувати з в. П. Упор присівши спиною до мата, ноги на підлозі біля гімнастичного мата, що полегшує повернення у в.п П. Під час виконання перекатів потрібно звертати увагу на правильність і щільність групування.

**Питання для самоконтролю**

1. Назвіть види акробатичних вправ.
2. Охарактеризуйте техніку виконання групування.
3. Охарактеризуйте техніку виконання перекатів.
4. Опишіть методику навчання групування.
5. Опишіть методику навчання перекатів.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Ознайомтесь зі змістом модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти, затверджену МОН України (URL: <http://surl>.li/hjglnv). Складіть перелік акробатичних вправ, виконання яких передбачено в змісті варіативного модуля «Гімнастика». Оберіть одну із них і детально її охарактеризуйте за таким планом: назва вправи, техніка її виконання, методика навчання, можливі помилки, страхування та допомога. Доповніть опис схемами-рисунками.

***Завдання 2.*** Складіть комбінацію акробатичних вправ з урахуванням вимог шкільної програми (окремо для дівчат і для хлопців).

🕮 **Тема 11. Стійки**

**Мета**: розширити уявлення про акробатичні вправи; ознайомитись із різновидами стійок; засвоїти техніку виконання та методику навчання стійок на лопатках і на голові.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Стійка на лопатках: техніка виконання, методика навчання, страхування.
2. Стійка на голові: техніка виконання, методика навчання, страхування.

**Ключові терміни та поняття:** акробатичні вправи, стійки, методика навчання,стійка на лопатках, стійка на голові.

**Короткі теоретичні відомості**

***Стійка*** –вертикальне положення тіла (головою вгору або вниз).Наприклад, головою вгору – основна стійка, зімкнута, стійка ноги нарізно, широка стійка тощо; головою вниз – стійка на лопатках, на грудях, на голові та на руках, на передпліччях, на плечах, на руках, на одній руці.

***Стійка на лопатках із зігнутими ногами****.* Стійка на лопатках виконується перекатом назад в групуванні. У момент опори лопатками й потилицею підставити руки під поперек (великими пальцями вперед), ноги зігнуті, гомілки вертикально. Це підвідна вправа для навчання стійки на лопатках.

*Послідовність навчання:*

1. З упору присівши перекати назад і вперед.

2. З упору сидячи позаду перекатом назад, згинаючи ноги, стійка на лопатках, зігнувши ноги.

3. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках, зігнувши ноги.

*Типові помилки:*

1. Перекат виконується з відкиданням плечей і голови назад.

2. Руки ставляться під спину рано, лікті широко розведені.

3. Тулуб не приймає вертикального положення.

4. Гомілки відхиляються від вертикального положення, носки не відтягнуті.

*Страхування та допомога.* Допомагати, стоячи збоку від учня, однією рукою підтримуючи під спину, іншою – за ноги.

***Стійка на лопатках із прямими ногами****.* З упору присівши, взявшись руками за середину гомілки, виконати перекат назад. Наприкінці перекату, торкнувшись підлоги лопатками, опертися руками в поперек і, розігнувши ноги, виконати стійку на лопатках. Тулуб має бути прямим, лікті широко не розводити.

*Послідовність навчання:*

1. З упору сидячи позаду перекатом назад, згинаючи ноги, стійка на лопатках, зігнувши ноги.

2. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках, зігнувши ноги – розігнувши ноги стійка на лопатках – тримати.

3. З упору сидячи позаду перекатом назад стійка на лопатках.

4. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках.

*Типові помилки:*

1. Згинання в тазостегнових суглобах.

2. Тіло відхилене від вертикальної площини.

3. Широко розведені лікті.

*Страхування та допомога.* Стоячи збоку від учня в місці опори лопатками, однією рукою підтримувати за гомілку, попереджаючи можливість опускання ніг за голову. Після виходу в стійку на лопатках додатково (у міру необхідності) підтримувати позаду за стегно, домагаючись більш точного вертикального положення тіла з витягнутими носками.

***Стійка на лопатках****.*

Із вихідного положення лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі, підняти ноги і таз угору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під спину. Стійку на лопатках можна виконувати з упору присівши перекатом назад, із сіду з прямими ногами перекатом назад.

*Страхування та допомога.* Стоячи збоку, підтримувати за гомілку, надати певне положення.

*Послідовність навчання:*

1. Перекати з різних положень.

2. Перекат у стійку на лопатках у групуванні.

3. Стійка на лопатках із підтримкою.

4. Стійка на лопатках самостійно.

***Стійка на голові з упором руками****.*

З упору присівши на одній, друга назад, спираючись на руки, поставити голову так, щоб між руками і головою був рівнобедрений трикутник. Махом однієї та поштовхом другої вийти в стійку. Основна вага тіла переноситься на руки. Таку стійку виконують з упору присівши, поштовхом двох, зігнувшись, силою і т.д.

*Страхування та допомога* Стоячи збоку, підтримувати за гомілки до положення стійки.

*Послідовність навчання:*

1.Стійка на голові в групуванні.

2. Стійка махом однієї та поштовхом другою з опорою ногами.

3. Стійка з допомогою (підтримка).

4. Самостійне виконання.

*Типові помилки:*

1. Неправильна постановка голови: не на чоло, а на тім'я.

2. Близька постановка голови до рук (порушено принцип рівностороннього трикутника).

**Питання для самоконтролю**

1. Що таке стійка?
2. Назвіть види стійок.
3. Опишіть методику навчання стійок.
4. Поясніть значення страхування та допомоги під час виконання учнями стійок.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1.*** Розробіть алгоритм правильного виконання стійки (на ваш вибір).

***Завдання 2.***  Зробіть відео правильної (зразкової) техніки виконання стійки (на ваш вибір). Відеозйомка має здійснюватися в режимі реального часу та якісно відтворювати характер рухів.

***Завдання 3.*** Напишіть есе на тему «Контроль і самоконтроль під час виконання акробатичних вправ».

🕮 **Тема 12. Перекиди**

**Мета**: розширити уявлення про акробатичні вправи; ознайомитись із різновидами перекидів; засвоїти техніку виконання та методику навчання різних видів перекидів.

**Питання для самостійного опрацювання**

1. Загальна характеристика перекидів.
2. Види перекидів.
3. Техніка виконання перекидів, методика навчання та страхування.

**Ключові терміни та поняття:** перекиди, перекид уперед, перекид назад, довгий перекид, перекид стрибком,перекид назад через плече прогинаючись, перекид назад через стійку на руках, методика навчання, страхування, допомога.

**Короткі теоретичні відомості**

***Перекид***– обертальний рух тіла з послідовним торканням опори та перевертанням через голову. Перекид є елементарною акробатичною вправою та базовою вправою в гімнастиці. Перекиди використовуються для розвитку сили, спритності, гнучкості, швидкості реакції, орієнтування в просторі, для тренування вестибулярного апарату. У гімнастиці за способом виконання та напрямком руху виокремлюють такі види перекидів: перекид уперед, перекид назад, довгий перекид, перекид стрибком. Практикуються також перекиди в парах, трійках, групові. Оволодіння технікою їх виконання розпочинається з більш простих рухів.

Перекид використовується в різних видах спорту як засіб фізичної підготовки, так і елемент спортивної техніки. Тому так важливо навчити учнів не просто виконувати перекид уперед, назад, а озброїти їх цілим комплексом навичок володіння своїм тілом під час виконання цього елемента в різних умовах. Для того, щоб навчання цій акробатичній вправі проходило цікаво і змістовно, треба якомога частіше змінювати вихідні та кінцеві положення, спосіб виконання, давати різні ігрові завдання. Важливо підійти до навчання перекидів із позиції «від традиційного – до незвичного і цікавого». Під час організації навчання перекидів необхідно чітко дотримуватись дидактичних принципів послідовності та доступності, обов'язково використовувати підготовчі вправи.

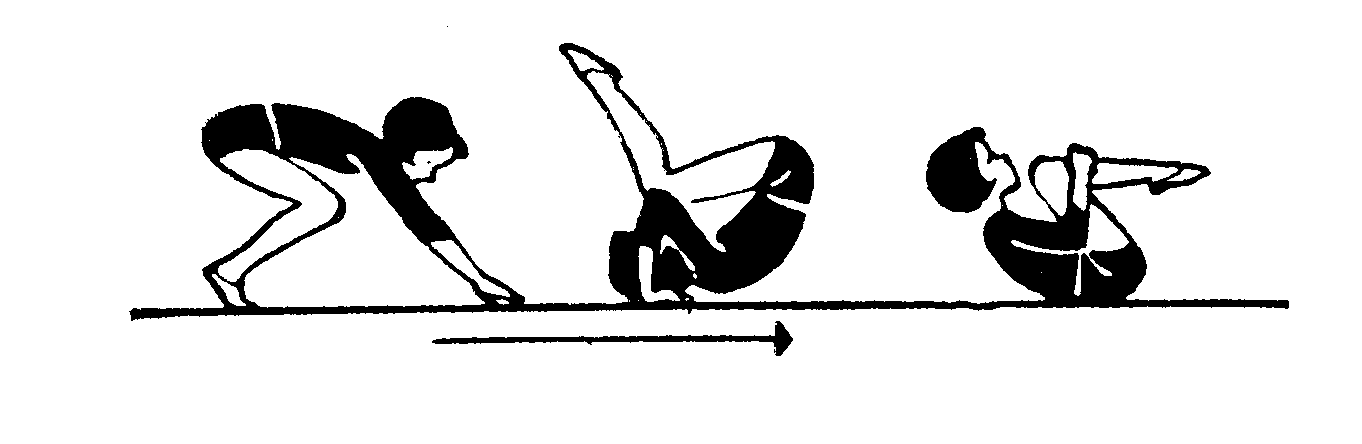
****

Рисунок 2 – Перекид уперед

*Джерело:* [8, 52]

***Перекид уперед*** – виконується з різних вихідних положень, з різною опорою (про це треба вказувати) і в різні кінцеві положення (рис. 2).

***Довгий перекид*** – вид звичайного перекиду, але різниця в тому, що учень із вихідного положення (в. п.) спочатку розгинає ноги, коли тіло рухається вперед, спирається руками на гімнастичний мат якомога далі. А потім відштовхується ногами і виконує перекид.

***Перекид стрибком*** – виконується з напівприсіду, руки назад, махом руками вперед і відштовхуванням ногами. Для нього характерна фаза польоту перед опорою руками.

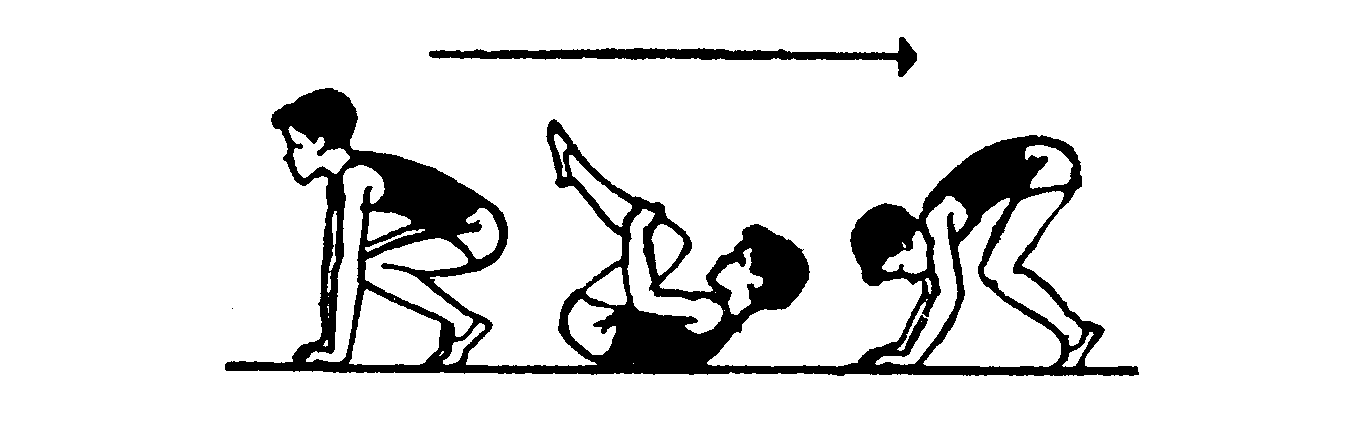


Рисунок 3 – Перекид назад

*Джерело:* [8, 52]

***Перекид назад*** – виконується з упору присівши у групуванні перекатом назад, перевертаючись через голову з опорою на руки в упор присівши (рис. 3).

***Перекид назад через плече прогнувшись*** – виконується перекатом назад через плече з опорою руками в сторони.

***Перекид назад через стійку на руках*** – виконується так само, але з виходом у стійку на руках. Зі стійки на руках можна робити плавний повільний перекат в упор лежачи.

***Перекид.*** Уперед з упору ноги нарізно, кисті рук щільно притиснути до стегон. Силою підняти таз, зігнути руки і, розводячи лікті в сторони, опуститись на плечі, продовжуючи обертальний рух уперед, зробити перехват, перейти в положення упору на руках зігнувшись, ноги нарізно. Опускаючи таз, відштовхнутись плечима і перейти в сід ноги нарізно.

*Послідовність навчання:*

1. Перекид уперед у сід, ноги нарізно на маті.

2. Стійки: із сіду ноги нарізно, стійка на плечах, перехід уперед у сід, ноги нарізно з допомогою і без допомоги.

3. Бруси: з упору сидячи ноги нарізно, перекид уперед в упор сидячи, ноги нарізно.

*Страхування і допомога.* Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, іншою – під стегно.

**Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте перекид як акробатичну вправу.
2. Назвіть види перекидів за способом виконання та напрямком руху.
3. Охарактеризуйте техніку виконання та методику навчання перекиду вперед.
4. Охарактеризуйте техніку виконання та методику навчання перекиду назад.
5. Поясніть значення страхування та допомоги під час виконання учнями перекидів.

**Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1***. Складіть комбінацію вправ, включивши до неї акробатичні елементи – перекати, стійки, перекиди, засвоєння яких передбачене змістом варіативного модуля «Гімнастика» модельної навчальної програми для закладів загальної середньої освіти.

***Завдання 2.*** Складіть пам'ятку «Техніки безпеки на уроці гімнастики як запорука попередження травматизму».

***Завдання 2.*** Напишіть есе на тему«Гімнастика як олімпійський вид спорту».

**Характеристика модуля «ГІМНАСТИКА» навчальної програми для закладів загальної середньої освіти**

Варіативний модуль «Гімнастика» модельної навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти складається з державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, переліку інвентарю та обладнання. У програмі чітко визначено очікувані результати, зміст навчального предмета та види навчальної діяльності учнів за роками їх навчання. Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх, розвивальних та оздоровчих завдань, удосконалення фізичних, психологічних і морально-вольових якостей учнів.

Основна мета модуля «Гімнастика» – формування фізичного здоров’я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування гімнастикою як базовим модулем. Вивчення гімнастики передбачає формування стійкого інтересу до фізичної культури загалом та до гімнастики зокрема.

# Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, формування умінь і навичок із програмного матеріалу.

До розділу «Зміст навчального предмета» внесені теоретичні відомості, включно з правилами безпеки під час занять гімнастичними вправами, загальна фізична підготовка, зміст вправ та їх орієнтовна комбінація.

# Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, необхідних для оволодіння гімнастичними вправами.

При навчанні основ техніки гімнастичних вправ передбачено використання на уроці комплексу вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, вправ ігрового характеру, а також дотримання педагогічних принципів і методики навчання рухових дій.

Розділ «Види навчальної діяльності учнів» включає практичне виконання різних видів гімнастичних вправ, пошукові завдання, орієнтовні теми для обговорення та дискусії, проєктну діяльність у групах.

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі передбачено проведення фізкультурно-оздоровчих масових заходів (ігор, змагань, челенджів, квестів, флешмобів тощо) із залученням усіх учнів, що спрямовані на закріплення і вдосконалення вивченого модуля, контроль якості засвоєння техніки гімнастичних вправ.

При складанні модуля були враховані вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів, визначені пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення.

Окрім того, ранкова та оздоровча гімнастика є складовою інших варіативних модулів програми.

🗁 **ГЛОСАРІЙ**

**Вихідне положення (в. п.)** – розташування частин тіла перед початком виконання вправи.

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

**Гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

**Двошеренговий стрій** – розташування учнів однієї шеренги за учнями іншої шеренги на відстані одного кроку. Шеренги називають першою та другою. Під час повороту строю назви шеренг не змінюються. Одношеренговий (шеренга) і двошеренговий стрій можуть бути зімкнутими або розімкнутими.

**Дистанція** – відстань між учнями, що стоять у колоні.

**Замикаючий** – учень, який рухається останнім у колоні.

**Інтервал** – відстань між учнями по фронту.

**Кінцеве положення** – положення, яким закінчується вправа. Часто кінцеве положення попередньої вправи є вихідним положенням для наступної.

**Колона** – стрій, у якому учні розташовані один за одним на відстані кроку або на іншій відстані, визначеній учителем.

**Метод** – сукупність прийомів, які використовуються для вирішення конкретних рухових завдань.

**Методи навчання** – впорядковані способи діяльності педагога та учнів, спрямовані на досягнення поставленої мети, реалізацію навчальних завдань.

**Методика** – своєрідна програма (або система засобів) підбору фізичних вправ, що використовуються в навчанні.

**Методичний прийом** – структурна складова методу; спосіб вирішення конкретного завдання в конкретних умовах навчання.

**Направляючий** – учень, який рухається на чолі строю у визначеному напрямку.

**Перекат** – напівобертальний рух тіла вперед або назад із послідовним торканням частинами тіла опори без перевертання через голову.

**Перекид** – обертальний рух тіла вперед або назад із послідовним торканням частинами тіла опори та наступним перевертанням через голову.

**Помилка техніки** – неправильне виконання рухових дій за просторовими, часовими та динамічними характеристиками.

**Принципи навчання і виховання** – вихідні положення, які визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації процесу навчання і виховання і виконання яких забезпечує необхідну ефективність.

**Присід** – стійка на носках зігнутих ніг, коліна розведені, п’ятки разом, тулуб вертикальний, голова прямо.

**Рівновага** – здатність людини зберігати стійке положення тіла в просторі.

**Розгорнутий стрій** – шикування учнів в одну лінію по фронту в одношеренговому чи двошеренговому строю з інтервалами в один крок або на відстані, яку визначає вчитель.

**Ряд** – два учні стоять у двошеренговому строю один за одним. Якщо за учнем першої шеренги не стоїть учень другої шеренги, то такий ряд називається неповним, останній ряд завжди має бути повним.

**Сід** – положення гімнаста сидячи на приладі або підлозі, руки – вздовж тулуба.

**Стійка** – вертикальне положення тіла (головою вгору або вниз).

**Стрибок (простий**) – подолання перешкод або простору (в довжину, у висоту) вільним польотом без додаткової опори руками.

**Стрибок опорний** – подолання стрибком снаряда з опорою (поштовхом) руками об снаряд.

**Стрій** – чітко визначене розташування учнів для спільних дій.

**Техніка руху** – найбільш раціональний спосіб виконання фізичної вправи.

**Упор** – положення, під час виконання якого плечі знаходяться вище точок опори.

**Фланг** – край строю, правий або лівий. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються.

**Фронт** – бік строю, в який учні стоять обличчям.

**Шеренга** – стрій, у якому учні вишукані один біля одного на одній лінії згідно з визначеним інтервалом.

**Ширина строю** – відстань між флангами.

📚 **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Основна:**

1. Арафьєв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики : підручник. Київ, 2015. 328 с.
2. Тулайдан В. Г., Шелєхова Т. В. Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі : навчальний посібник. Ужгород : «Бест-Принт». 2021. 112 с. URL: http://surl.li/xzxtqt
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : ОВС, 2008. Т. 2. 464 с.
5. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

**Додаткова:**

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник. Житомир : Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Короткий гімнастичний термінологічний довідник / за заг. ред. А. В Огнистого. Тернопіль : СМТ «ТАЙП», 2014. 40 с. URL: http://surl.li/hugxop
3. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 144с.
4. Фізична культура. 10-11 класи (Профільний рівень) : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена МОН України. URL: http://surl.li/rappql
5. Фізична культура. 10-11 класи (Рівень стандарту) : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена МОН України. URL: http://surl.li/lzauye
6. Фізична культура. 5-9 класи : модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена МОН України. URL: <http://surl>.li/hjglnv
7. Худолій О. М. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі. *«Вчитель» – журнал у журналі «Теорія та методика фізичного виховання».* 05 (17). 2008. С. 19*–*35. URL: https://tmfv.com.ua/journal/article/view/454/447
8. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ, 2009. 135 с.

📚 **ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Арафьєв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики : підручник. Київ, 2015. 328 с.

# Гімнастика з методикою викладання : методичні вказівки для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр / уклад О. А. Войтенко, С. В. Гребенніков, А. О. Ляшенко. Київ : КНУБА : Талком, 2022. 32 с. URL: http://surl.li/gfzkur

1. Гімнастика з методикою викладання : методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад: В. В. Черняков. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 126 с. URL: http://surl.li/ghhozx
2. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика : посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с. URL: http://surl.li/ncglyl
3. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання : навчально-методичний посібник з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с. URL: http://surl.li/odurtw
4. Короткий гімнастичний термінологічний довідник / за заг. ред. А. В Огнистого. Тернопіль : СМТ «ТАЙП», 2014. 40 с. URL: http://surl.li/hugxop
5. Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І. Зміст і структура навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для підготовки здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 2 (174). 2024. С. 81–86. URL: http://surl.li/rxfiqv
6. Малець В.І., Желізний М.М., Харченко Т.І., Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання) : навчальний посібник Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. 68с. URL: <https://studfile.net/preview/5643495/>
7. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 144 с.
8. Самостійні заняття гімнастичними вправами та вправами загального розвитку : навчальний посібник для викладачів і студентів / уклад.: І. І.Маріонда, С. О.Михайлович, О. М. Тріфан. Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2019. 107 с. URL: http://surl.li/lhrtdg
9. Тулайдан В. Г., Шелєхова Т. В. Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі : навчальний посібник. Ужгород : «Бест-Принт». 2021. 112 с. URL: http://surl.li/xzxtqt
10. Фізична культура. 10-11 класи (Профільний рівень) : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена МОН України. URL: http://surl.li/rappql
11. Фізична культура. 10-11 класи (Рівень стандарту) : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена МОН України. URL: http://surl.li/lzauye
12. Фізична культура. 5-9 класи : модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена МОН України. URL: <http://surl>.li/hjglnv
13. Худолій О. М. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі. *«Вчитель» – журнал у журналі «Теорія та методика фізичного виховання».* 05 (17). 2008. С. 19*–*35. URL: https://tmfv.com.ua/journal/article/view/454/447
14. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
15. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с.

# Черненко О. Є. Різновиди гімнастики : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання . Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 84 с.

1. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.
2. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ, 2009. 135 с.

ДОДАТОК А

**МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАПИСАННЯ ЕСЕ**

**Есе** – письмова робота невеликого обсягу (3,5-5 сторінок) й відносно вільної композиції, що презентує індивідуально-авторське бачення сутності певної теми (проблеми). У перекладі з англійської мови есе (*essay*) означає «нарис», «спробу самостійного аналізу». Відтак есе носить творчий характер. У ньому автор має змогу не лише виразити індивідуальний погляд на певну проблему, а й дати оцінку предмету міркування та аргументувати власну точку зору.

**Структура есе: загальні вимоги.**

Вільна композиція есе підлягає своїй внутрішній логіці та структурній організації:

*Вступ* – викладення загальної тези (твердження); визначення актуальності теми (проблеми) та окреслення мети, яку ставить перед собою автор. Важливо правильно сформулювати питання, на які передбачається знайти відповідь.

*Основна частина* – розвиток однієї думки або ж трансформація однієї думки в іншу; наведення не менше двох-трьох аргументів на користь висловленої тези, кожен з яких має бути підтверджений прикладами, фактами (оптимальний алгоритм: теза – її аргументація).

*Висновок* – узагальнення, що підтверджує наведену тезу, вираження авторського бачення.

Кількість тез і аргументів залежить від теми (проблеми) та логіки розвитку думки.

**Поради автору, як написати вдале есе.**

* Розвивати думку як своєрідний «сюжет», історію.
* Аналізувати факти й робити аргументовані висновки.
* Виявляти авторське «я».
* Демонструвати глибоке розуміння теми (проблеми) та вміння її розкрити; висловлюватися точно, лаконічно, логічно, чітко і грамотно формулювати думки.
* Прагнути до вичерпності теми.
* Приділяти увагу не лише змістовому, а й мовно-стилістичному вдосконаленню роботи.
* Прагнути максимально зацікавити читача (слухача).

**У змісті есе мають виявлятися:** самостійність, критичний аналіз, аргументованість власної позиції, оригінальність вирішення проблеми, індивідуальний авторський стиль.

**Ознаками неякісного есе є:**

1.  Порушення логіки викладу матеріалу.

2.  Відсутність або брак доказів, узагальнень, висновків.

3. Надмірне й поверхове оперування даними, що зводиться лише до констатації фактів замість їх узагальнення та аргументації.

4.  Переказування чужих думок за відсутності власного бачення, творчого підходу до розкриття запропонованої теми чи вирішення поставленої проблеми.

Навчально-методичне видання

(*українською мовою*)

*Укладачі:*

Павелько Ольга Миколаївна

Пономарьов Валентин Олександрович

ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ

Методичні рекомендації до самостійної роботи

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

спеціальності 014 «Середня освіта»

освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

Рецензент *Р. В. Клопов*

Відповідальний за випуск *А. В. Сватьєв*

Коректор  *О. М. Павелько*