

Міністерство освіти і науки України  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій

***НАПИСАННЯ КОНСПЕКТУ  
ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ  
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ***

Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни  
«Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей

Затверджено  
на засіданні кафедри  
фізичної реабілітації  
*Протокол №1*  
*від 27 серпня 2020 р.*

**Написання конспекту підготовчої частини заняття з фізичного виховання:** метод. вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти ВНЗ усіх спеціальностей / Укл.: В.В. Черняков, В.О. Зайцев, О.М. Дудоров, В.П. Самійленко. – Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2020. – 36 с.

Укладачі: **Черняков Володимир Володимирович**, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації;  
**Зайцев Володимир Олексійович**, доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної реабілітації;  
**Дудоров Олександр Михайлович**, старший викладач кафедри фізичної реабілітації;  
**Самійленко Володимир Петрович**, старший викладач кафедри фізичної реабілітації.

Відповідальний за видання: Черняков Володимир Володимирович, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації

Рецензент: **О.М. Печко**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка»

© НУ «Чернігівська політехніка», 2020

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА..... 4

ПРАВИЛА ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗМИНКИ.....	7
Класифікація загальнорозвивальних вправ .....	9
Послідовність вправ у комплексі .....	12
Правила запису загальнорозвивальних вправ у комплексі.....	14
Постановка завдань до вправ у комплексі.....	16
ПРИКЛАДИ НАПИСАННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ.....	19
Орієнтовний комплекс вправ для проведення поточно-прохідним, роздільно-прохідним та роздільним способами .....	19
Орієнтовний комплекс вправ для проведення поточно-прохідним та поточним способами .....	22
Орієнтовний комплекс вправ для проведення поточно-прохідним та роздільно-прохідним способами .....	26
Орієнтовний комплекс вправ для проведення поточно-прохідним, змінно-прохідним способами .....	29
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	34

## ПЕРЕДМОВА

Традиційно заняття з фізичного виховання у ВНЗ розглядається як навчальна дисципліна, що спрямована на збереження та вдосконалення фізичного здоров'я майбутніх фахівців з вищою освітою. У ході занять з фізичного виховання розв'язуються педагогічні, оздоровчі та виховні завдання: набуття теоретичних знань та практичних умінь і навичок у галузі фізичного виховання, зміцнення здоров'я, покращення працездатності, розвиток та зміцнення морально-вольових якостей, відбуваються процеси соціокультурної інтеграції.

Провідною специфікою занять з фізичного виховання є задоволення потреби молодшої людини у регулярній збалансованій руховій активності, у систематичному набутті знань про процеси фізичного розвитку організму, формування і розвиток її фізіологічних здібностей (рухових якостей). На період здобуття вищої освіти молодшою людиною припадає завершення процесу її вікового розвитку в основних фізіологічних компонентах, що є важливим етапом у формуванні гармонійно розвиненої особистості у цілому.

Під час навчання у ВНЗ у переважній більшості здобувачів вищої освіти визначаються межі індивідуального фізичного розвитку та одночасно відбувається перегляд ставлення до низки соціальних, культурних та світоглядних цінностей. На основі цих змін формуються особисті рамки поведінки, звички на довгі роки наперед.

Процеси становлення світогляду сучасної молоді відбуваються на фоні значних зрушень загального цивілізаційного значення, зміни низки провокуючих негативних тенденцій щодо ставлення до її біологічної сутності (фізичного здоров'я) як людини. Основною складовою здорового способу життя людини, що закладена природою, є рух: регулярний, тривалий і достатньо інтенсивний. Регулярні та індивідуально збалансовані рухові навантаження підтримують у гарній фізичній формі організм людини

(функціональні системи її організму) та позитивно впливають на перебіг практично усіх фізіологічних і психічних процесів.

Водночас, у сучасному інтерактивному суспільстві середньостатистична доросла людина потерпає від дефіциту рухової активності, брак якої становить до 70% від необхідної для нормального функціонування організму. Ситуація, що склалася, призводить до передчасного виникнення цілої низки захворювань, у боротьбі з якими сучасна медицина є малоефективною, оскільки основні «чинники ризику» це недостатня рухова активність людини.

Малорухомих спосіб життя, пов'язаний насамперед із психологічними перевантаженнями і стресами, характеризує не тільки процес навчання у ВНЗ, але й, як правило, професійну діяльність майбутнього фахівця. А отже, залучення молодшої людини до усвідомленої регулярної рухової активності у період здобуття вищої освіти є оптимальною й безкоштовною профілактикою захворювань серцево-судинної й імунної систем, обміну речовин тощо. У цьому контексті фізичне виховання у ВНЗ має розглядатись насамперед як процес набуття достатнього рівня знань у галузі фізичної культури та засвоєння рухових умінь й навиків необхідних для повноцінного режиму життєдіяльності здобувача вищої освіти, адаптації молодого організму до певного рівня фізичних навантажень одночасно збагачуючи його руховий досвід.

Ефективна реалізація процесу залучення молодшої людини до регулярних занять має ґрунтуватись на високого рівня навчально-методичному забезпеченні навчального процесу та свідомому прагненні здобувача вищої освіти до активного оволодіння теоретично-методичними знаннями, вміннями й навичками у галузі фізичного виховання.

Одним із найбільш важливих засобів забезпечення процесу оволодіння теоретично-методичними знаннями, вміннями й навичками у галузі фізичної культури здобувачами вищої освіти ВНЗ є обов'язкові заняття з фізичного виховання. При цьому важливо розглядати здобувача вищої освіти не тільки як суб'єкт навчання, а й як об'єкт навчання, що виявляє навчально-методичну активність, яка передбачає ефективну практичну реалізацію набутих знань,

умінь і навичок. Ця реалізація полягає насамперед у плануванні та проведенні здобувачами вищої освіти підготовчої частини заняття з фізичного виховання.

Зважаючи на вищезазначене постає необхідність забезпечення здобувачів вищої освіти навчально-методичною літературою, що дозволить якісно планувати та проводити підготовчу частину (розминку) на достатньому методичному рівні.

Метою дійсних методичних рекомендацій є надання здобувачам вищої освіти детальних відомостей про особливості написання та проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання.

Автори сподіваються, що методичні рекомендації будуть корисними для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ.

## ПРАВИЛА ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗМИНКИ

**Розминка** це спеціальний комплекс загальнорозвивальних вправ, сформований відповідно певних правил та призначений для розігріву м'язів та підготовки організму до наступних фізичних навантажень. Водночас важлива роль розминки у підготовчій частині заняття з фізичного виховання полягає у забезпеченні якісної реалізації здобувачами вищої освіти завдань основної частини. Завдання розминки передбачають:

- значне підвищення еластичності м'язів, зв'язок і сухожиль, розігрів «холодних» м'язів;
- зниження рівня виникнення травм: вивихи, розтягнення, переломи, защемлення і інші травми, спричиненні активною руховою діяльністю;
- забезпечення позитивного впливу на діяльність серцево-судинної системи, поступове збільшення швидкості роботи серця при фізичних навантаженнях;
- покращення регуляції діяльності дихальної системи;
- прискорення швидкості та функції кровообігу;
- посилення функції обміну речовин на клітинному рівні;
- насичення фізіологічних систем киснем для забезпечення підвищення рівня витривалості.

При *побудові* розминки важливим є раціональний добір і поєднання вправ. Розігрівання організму у процесі розминки успішно здійснюється за допомогою ходьби та бігу різної інтенсивності, комплексів загальнорозвивальних вправ (без предметів, з предметами і обтяженнями, на гімнастичній стінці чи лаві, у парах з опором тощо), рухливих і спортивних ігор, комплексів вправ ритмічної гімнастики. Найбільш поширеними варіантами вправ для розігрівання організму є: ходьба + біг + загальнорозвивальні вправи; біг + рухливі ігри + загальнорозвивальні вправи;

ходьба + біг + вправи ритмічної гімнастики; вправи ритмічної гімнастики + рухливі чи спортивні ігри.

Найбільш ефективними є перші два поєднання. Біг ефективно впливає на розігрівання організму, прояв вольових зусиль (при відповідному темпі), вдосконалення функцій серцево-судинної і дихальної систем та є чудовим засобом для розминки. Комплекс з 10-12 загальнорозвивальних вправ, що виконуються у різному темпі протягом 8-10 хв., має усебічний та водночас вибірковий вплив.

Ігри дозволяють у цікавій формі виконувати різноманітні рухи, дають можливість повторити окремі засвоєні прийоми у нових поєднаннях, допомагають перейти до вивчення нових, більш складних рухів, сприяють загальному розвитку здобувачів вищої освіти. Кожна гра, що складається з різних елементів, набуває виняткової значущості для розвитку координації, швидкості дій, формування необхідних рухових здібностей, для зміцнення і розвитку кістково-м'язового апарату. Використання ігрового методу у розминці дозволяє підвищити інтерес атлетів до занять, робить їх емоційними і досить насиченими.

Усередині кожного поєднання існує низка різних варіантів вправ: тривалий біг можливо замінити пробіжками 4-5 разів по 400-500 м, а у перервах між біговими завданнями виконати загальнорозвивальні вправи; чергувати виконання вправ у русі із вправами на місці; комбінувати вправи з предметами і вправи без предметів тощо.

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ слід враховувати такі вимоги: планувати комплекси і варіанти вправ розминки як на короткостроковий, так і на більш тривалий період; враховувати оптимальну зміну поєднань вправ та їх комплексів у розминці; не повторювати одну і ту ж розминку двічі і більше разів поспіль; не включати у розминку більше двох вправ, пов'язаних зі складно-координаційної структурою; добирати для кожного суглоба кілька вправ, що дозволяють пропрацювати його під різними кутами і з різних вихідних положеннях (лежачи, сидячи, стоячи);

дотримуватися послідовності виконання вправ у напрямку зверху вниз (спочатку для рук і плечового пояса, потім для тулуба і, наостанок, нижніх кінцівок). При цьому слід йти від опрацювання менших м'язових груп до великих.

*Дозування вправ.* Регулювання фізичного навантаження при виконанні загальнорозвивальних вправ здійснюється зміною:

- кількості вправ (у залежності від форм занять кількість ЗРВ може бути різною);
- змісту вправ (вправи для окремих частин тіла створюють значно менше навантаження ніж вправи для декількох м'язових груп; силові вправи та вправи на витривалість мають більший вплив, ніж вправи на гнучкість);
- інтервалів відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку сприяє збільшенню навантаження);
- кількості повторень (під музику 4 (8, 16) рази(ів), без музичного супроводу циклічності повторень можна не дотримуватись);
- темпу виконання (швидкий темп, як правило, створює більш значне навантаження);
- вихідних положень (одна й та сама вправа з різних вихідних положень створює різне навантаження. Наприклад, згинання й розгинання рук з опорою руками на підвищення, з опорою руками на підлозі, з опорою ногами на підвищення чи в упорі на брусах).

Дозувати вправи потрібно керуючись загальними правилами, що передбачають врахування рівня підготовленості ЗВО, їх вік, стать і завдання, які вирішуються на занятті.

### **Класифікація загальнорозвивальних вправ**

Кількість різноманіття ЗРВ нескінченна, тому орієнтуватися в них і повніше уявити собі їхні характеристики допомагає класифікація за анатомічною ознакою: вправи для м'язів шиї; вправи для м'язів рук і плечового

поясу; вправи для м'язів тулуба; вправи для м'язів ніг і тазового поясу; вправи загального впливу.

Звичайно, слід зазначити, що така класифікація досить умовна і означає лише про переважний вплив вправ на відповідні м'язові групи, оскільки при виконанні багатьох вправ, призначених для однієї частини тіла, бере участь значна кількість й інших м'язів. Крім того, залежно від методичної спрямованості усі вони можуть бути пов'язані із розвитком окремих рухових здібностей (сили, гнучкості, спритності, швидкості, координації, рівноваги, ритмічності, пластичності, граціозності тощо), властивостей психіки (уваги, кмітливості, орієнтування у просторі, у часі тощо), підвищенням функціонального рівня систем організму (вправи для тренування дихальної та серцево-судинної систем, активізації обмінних процесів).

*Вправи для м'язів шиї:* нахили голови вперед, назад, вліво, вправо; повороти голови ліворуч, праворуч; колові рухи головою.

*Вправи для м'язів рук і плечового поясу:* піднімання й опускання рук і плечового поясу; згинання й розгинання рук; повороти рук; колові рухи руками (почергові, одночасні, різноспрямовані, послідовні), плечовими суглобами; змахи й ривкові рухи; статичні вправи; вправи на розслаблення м'язів рук і плечового поясу.

У кожній підгрупі можна виокремити низку вправ більш локального характеру. Наприклад, у вправах на згинання й розгинання рук існують вправи для пальців, кистей, передпліч, плеча. Стискання й розслаблення кистей або тенісного м'яча зміцнюють м'язи кистей, активізують кровообіг, підвищують тонус кори головного мозку.

*Вправи для м'язів тулуба:* нахили тулуба в основних напрямках (вперед, назад, вліво, вправо) та проміжних напрямках (вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад-вліво) з різних в. п. (стійки, сіди, лежачи на спині чи животі); повороти (пружні повороти) тулуба праворуч і ліворуч; колові рухи тулуба з різними положеннями рук; прогинання тіла у положенні лежачи на животі чи спині, піднімання ніг при фіксованому положенні тулуба; згинання й

випрямлення тулуба в упорі лежачи, в упорі лежачи ззаду, в упорі стоячи на колінах; статичні положення; вправи для розслаблення (лежачи на спині з опорою головою й руками злегка прогнутися й розслаблено лягти).

Вправи для м'язів тулуба впливають на розвиток гнучкості, рухливості хребта, ніг, оскільки сприяють розтягуванню зв'язок, а це у свою чергу визначає анатомічну рухливість суглобів, впливає на формування правильної постави. Вправи з нахилами вперед і в сторони допомагають формувати правильний поперековий вигин. Особливо корисними для цього є вправи з вихідного положення лежачи на спині та животі, оскільки хребет звільнений від ваги тіла й можна вибірково зміцнювати м'язи спини й живота, не навантажуючи його. Крім того, хребет перебуває у правильному положенні, таз фіксований, кут його нахилу не впливає на поставу. У вправах з вихідного положення лежачи на животі при підніманні й опусканні верхньої частини тулуба, голови розвивається рухливість і правильне положення грудного й шийного відділів хребта. Водночас поперековий відділ фіксований і не може мати зайвого вигину. У вправах з нахилами при згинанні й випрямленні тулуба з вихідного положення лежачи на спині зміцнюються м'язи живота, що позитивно впливає на процес травлення. До деякої міри вправи для тулуба впливають і на зміцнення м'язів, що беруть участь як допоміжні у диханні: при бічних поворотах, нахилах у сторони й вперед навантаження отримують косі м'язи живота. Вправи для тулуба, у яких бере участь значна кількість великих м'язових груп, підвищують обмінні процеси.

*Вправи для м'язів ніг і тазового поясу:* піднімання на носки; ходьба на носках; підскоки на двох і одній нозі на місці й із просуванням вперед; присідання на двох і одній ногах; ходьба у півприсіді й стрибки у півприсіді; піднімання й опускання ніг; розведення і зведення; згинання й випрямлення ніг (стоячи, сидячи, лежачи); випаді й пружні рухи у випаді; повороти ноги назовні й усередину; колові рухи стопою й ногою; змахи та махи ногами вперед, назад, у сторони; вправи у статичних положеннях (півшпагати,

шпагати, утримання ноги, піднятої вперед, назад, убік); вправи на розслаблення м'язів ніг.

Вправи для ніг зміцнюють зв'язки й дрібні м'язи стопи, розвивають її гнучкість та рухливість. Особливо корисні різні рухи стопою, будь-які рухи ніг з відтягнутими носками, присідання. Піднімання ніг, махи ногами, присідання впливають на розвиток рухливості у суглобах, зміцнення й розтягування великих м'язів і зв'язок ніг і, таким чином, на розвиток сили й гнучкості ніг. При підніманні ніг з вихідного положення сидячи, лежачи значне навантаження припадає на м'язи живота. Статичні вправи, махи ногами з опорою й без опори сприяють розвитку гнучкості й функції рівноваги. Багато вправ для ніг, особливо дозовані присідання й стрибки, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують фізіологічне навантаження, поліпшують обмінні процеси.

*Вправи загального впливу:* рухи руками з одночасним нахилом тулуба вперед, назад, вбік і випадом вперед (вбік, назад); піднімання рук вперед (вгору, назад) з нахилом вперед і присіданням; коловий рух тулуба з підніманням рук вгору й почерговим згинанням і розгинанням ніг (при нахилі тулуба вправо згинати ліву ногу, а при нахилі вліво – праву ногу); в упорі лежачи згинання й розгинання рук з одночасним підніманням і опусканням ноги; хвилеподібний рух тілом (рух починається руками, потім виконується тулубом і ногами); міст із положення лежачи на спині й нахилом назад стоячи спиною до гімнастичної стінки, за допомогою партнера й самостійно; у висі спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг; з вису стоячи ззаду зігнувшись на гімнастичній стінці перехід у вис прогнувшись із зігнутими й прямими ногами; вправи на розслаблення м'язів усього тіла (лежачи, розслаблення м'язів усього тіла, максимальна напруга м'язів тіла й наступне розслаблення; поступове розслаблення одних груп м'язів у комбінації з напругою інших).

### **Послідовність вправ у комплексі**

При складанні комплексу необхідно насамперед визначити кількість та зміст вправ (їх може бути від 8 до 15-20), керуючись такими вимогами:

- вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
- вправи повинні мати усебічний вплив;
- вправи повинні бути посильними для ЗВО (враховується стать, вік, підготовленість).

Порядок вправ у комплексі регламентується такими правилами:

- дотримуватись принципу поступовості – від простого до складного і від легкого до важкого;
- першими виконуються вправи для відчуття та формування правильної постави (потягування тощо);
- прості вправи, у яких задіяні великі групи м'язів (ходьба на місці з високим підніманням стегна, присідання, нахили вперед, назад тощо) виконуються перед вправами для м'язів окремих частин тіла;
- при виконанні вправ на окремі групи м'язів включати у роботу різноманітні частини тіла, поступово збільшувати інтенсивність. Наприклад: перша серія вправ – вправи для м'язів рук і плечового поясу, вправи для м'язів тулуба (спини, живота), вправи для м'язів ніг. Друга й третя серії – вправи виконуються у такому ж порядку, але складність та інтенсивність їх повинна збільшуватись. Така послідовність сприяє більшій ефективності вправ;
- найбільш інтенсивні і складні вправи для усіх частин тіла (2-3 вправи) включати у комплекс після вправ для окремих частин тіла;
- вправи для розвитку сили повинні чергуватись із вправами для розвитку еластичності, гнучкості і спрямованими на розслаблення;
- наприкінці комплексу виконуються вправи помірної інтенсивності.

Переважно методична послідовність виконання вправ передбачає такий порядок – «згори донизу»:

- 1) нахили, повороти, колові рухи голови;
- 2) піднімання і опускання, згинання і розгинання, розведення і зведення, схресні і колові (дуги, кола) рухи руками;
- 3) нахили, повороти, колові рухи тулуба;
- 4) колові, схресні, махові рухи ногами, присідання, випади;

5) вправи загального впливу – різноманітні поєднання рухів головою, руками, тулубом, ногами;

б) стрибкові вправи.

Комплекс може бути складений й з вправ у парах. При цьому слід дотримуватись тих самих правил, що й для індивідуальних вправ.

Вправи у парах можливо також включати у звичайний комплекс серіями (по 2-4 вправи) для розвитку окремих якостей.

### **Правила запису загальнорозвивальних вправ у комплексі**

Термінологічний запис вправ має свої правила.

Під час запису вправ слід 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 (*поворот, нахил, випад* тощо).

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

4. *Напрямок руху* – додатковий напрям руху (*вправо, вліво, праворуч, ліворуч, всередину, назовні, вперед, назад, вниз, вгору* 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.*

При виконанні руху по колу вказується кількість колових рухів.

Наприклад: *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгори.*

*1-4 – чотири кола руками вперед;*

*5-8 – чотири кола руками назад.*

Якщо рухи виконуються однією частиною тіла послідовно на окремі рахунки, то вони записуються у такій послідовності, у 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 вгору): рух ногами, тулубом, руками, 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;*
- 4 – в. п.;*
- 5-7 – три пружні нахили вправо, руки в сторони;*
- 8 – в. п.*

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 вперед;*

*2 – в. п.;*

*3 – нахил з поворотом тулуба праворуч, руки вперед;*

*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 – в. п.;*

*3 – руки в сторони і вперед;*

*4 – в. п.*

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.*

### **Постановка завдань до вправ у комплексі**

Кожна вправа комплексу має своє призначення, що забезпечує сенс її використання. Тому постановка завдань до кожної вправи, враховуючи методичну послідовність правил включення вправ до комплексу, передбачає наявність спеціальних анатомічних знань. Для зручності користування

фахівцями з фізичного виховання складено методичну систему постановки завдань до кожної вправи на основі класифікації за анатомічним принципом.

### ***Вправи для постави***

*Завдання:* формувати правильну поставу.

*Варіанти рухів:* ходьба (на місці); вправи, що сприяють розвитку та зміцненню м'язів тулуба, ніг, рук, ший, що комплексно відповідають за формування вертикальної постави тіла.

### ***Вправи для ший***

*Завдання:* сприяти розвитку еластичності (сили) м'язів ший; розвивати рухливість хребців шийного відділу хребта.

*Варіанти рухів:* нахили голови вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); повороти голови праворуч (ліворуч); кола головою вправо (вліво); комбінації цих рухів.

### ***Вправи для рук і плечового поясу***

*Завдання:* активізувати увагу; розвивати (сприяти розвитку) еластичність (силу, силову витривалість) м'язів рук (двоглавого м'яза плеча, триглавого м'яза плеча, передпліччя, кісті); розвивати рухливість плечових (ліктьових, променевоzap'ясткових) суглобів; розвивати координацію рухів рук.

*Варіанти рухів:* кола руками (плечима, передпліччями, кистями) вперед (назад, вправо, вліво, в середину, назовні); дуги руками вперед (назад, всередину, назовні, догори, донизу) у різні кінцеві положення; рухи руками по півдугам (рухи руками на 90°) вперед (в сторони, вгору, вниз і проміжні напрями); зведення і відведення прямих (зігнутих) рук назад (вперед, вправо, вліво, вгору, донизу); схресні рухи руками попереду (ззаду, вгорі, внизу, вперед-догори, вперед-донизу); вправи у змішаних упорах (упор присівши, упор сидячи, упор лежачи (спереду, ззаду)); односпрямовані і різноспрямовані рухи руками; одночасні і почергові рухи руками; послідовні рухи руками; комбінації цих рухів.

### ***Вправи для тулуба***

*Завдання:* розвивати (сприяти розвитку) еластичність (силу, силову

витривалість, м'язову координацію рухів) м'язів спини (живота); розвивати гнучкість хребта.

*Варіанти рухів:* нахили вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрямки); повороти тулуба праворуч (ліворуч); кола тулубом вправо (вліво); кола тазом вправо (вліво); вправи з різних вихідних положень (присівши, сидячи, лежачи, в упорах (стоячи, присівши, сидячи, лежачи) поєднуючи з різними рухами руками і ногами; комбінації цих рухів.

### ***Вправи для ніг***

*Завдання:* розвивати (сприяти розвитку) еластичність (силу, силову витривалість) м'язів ніг (стегна, гомілки, стопи); розвивати рухливість у кульшових (колінних, гомілковостопних) суглобах; розвивати стрибучість; розвивати координацію та узгодженість рухів ніг.

*Варіанти рухів:* ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; відведення ніг вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); махи ногами вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); кола ногами всередину (назовні, вправо, вліво); випади (глибокі випади) вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); присіди і півприсіди (присіди на одній, інша вперед (назад, вправо, вліво)); присідання і перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу; вправи з різних вихідних положень (сидячи, лежачи), поєднуючи рухи ніг з рухами тулуба і рук; комбінації усіх цих рухів.

### ***Вправи загального впливу***

*Завдання:* розвивати силову витривалість (увагу, координацію рухів, спритність, рухливість суглобів, еластичність).

*Варіанти рухів:* комбінації рухів тулуба, ніг, рук і голови.

### ***Серцево-судинна і дихальна функція***

*Завдання:* 1) активізувати діяльність дихальної та серцево-судинної функції; 2) відновити відносно оптимальний стан дихальної та серцево-судинної функції.

*Варіанти рухів:* 1) ходьба з прискоренням темпу, біг, стрибки; 2) ходьба зі зменшенням темпу, вправи на дихання.

## ПРИКЛАДИ НАПИСАННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ

### Орієнтовний комплекс вправ для проведення поточно-прохідним, роздільно-прохідним та роздільним способами

Допоміжні завдання	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Комплекс вправ поточно-прохідним способом</b>		<b>3 хв.</b>	
Формувати правильну поставу	Ходьба, біг, стрибки з елементами хореографії та танців.	20 м	В колону по одному, дистанція два кроки
Розвивати рухливість гомілково-стопних суглобів	- ходьба на носках, руки за головою;	20 м	Спину тримати прямою
	- ходьба приставним кроком, руки в сторони;	20 м	Лікті відвести назад
	- ходьба вальсовим кроком, руки на поясі;	20 м	Рухи виконувати плавно
Розвивати відчуття ритму і темпу	- біг у середньому темпі;	50 м	Дихання вільне
	- біг з високим підніманням стегна, руки на поясі;	50 м	Тулуб прямий, стегна піднімати до кута 90°
	- біг із зупинками за сигналом;	50 м	Зупинившись, присід
Розвивати стрибучість	- стрибки на лівій, руки на поясі;	15 м	Стрибки виконувати м'яко
Активізувати діяльність дихальної та серцево-судинної систем організму	- стрибки на правій, руки на поясі;	15 м	
	- почергові стрибки на двох та на одній зі згинанням іншої назад, руки на поясі.	20 м	Згинання виконувати до кута 90°, носки відтягувати
<b>Комплекс вправ роздільно-прохідним способом</b>		<b>3 хв.</b>	
Розвивати рухливість плечових суглобів та координацію рухів	<b>1. В. п. – руки внизу.</b> 1 – крок лівою, руки вперед; 2 – крок правою, руки вгору; 3 – крок лівою, руки в сторони; 4 – крок правою, руки вниз.	8 р.	Руки тримати рівними, слідкувати за узгодженням рухів ногами та руками
Сприяти розвитку еластичності м'язів спини	<b>2. В. п. – руки на поясі.</b> 1 – крок лівою, нахил прогнувшись, руки в сторони; 2 – приставляючи праву в. п.; 3 – крок правою, нахил прогнувшись, руки вперед; 4 – приставляючи ліву в. п.	8 р.	Спину тримати прямою. Ноги під час нахилу не згинати
Сприяти розвитку сили м'язів ніг	<b>3. В. п. – руки перед грудьми.</b> 1 – випад лівою, дугами вперед руки в сторони; 2 – приставити праву, в. п.; 3 – випад лівою, дугами вперед руки в сторони; 4 – приставити ліву, в. п.	8 р.	Спину тримати прямою, голову та руки не опускати

Організувати групу для проведення комплексу вправ роздільним способом	Перешикуння колони в колону по чотири з послідовними поворотами.  Розмикання дугами.	<b>1 хв.</b>	Команди: „В колону по чотири, ліворуч – РУШ!”, „Дистанція 3 кроки!”, „Направляючий – НА МІСЦІ!”, „Група – СТІЙ!” „Дугами вперед, на два кроки, розім – КНИСЬ!”
<b>Комплекс вправ роздільним способом</b>		<b>10 хв.</b>	
Розвивати рухливість хребців шийного відділу хребта	<b>1. В. п.</b> – руки на поясі, нахил голови вперед. 1-2 – коло головою вліво; 3-4 – коло головою вправо.	8 р.	Спину тримати прямою
Формувати правильну поставу	<b>2. В. п.</b> – о. с. 1 – праву назад-донизу, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – ліву назад-донизу, руки вгору; 4 – в. п.	8 р.	Спину прогинати, руки тримати рівними, ногу відводити назад рівну
Розвивати рухливість ліктьових суглобів	<b>3. В. п.</b> – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-2 – кола передпліччями догори; 3-4 – кола передпліччями донизу.	8 р.	Кисті напружені, темп рухів середній
Розвивати еластичність м'язів тулуба та рухливість хребта	<b>4. В. п.</b> – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме праворуч.	8 р.	Не нахилитись, стопи не відривати від підлоги, дивитися перед собою
Розвивати еластичність м'язів спини та задньої поверхні стегон	<b>5. В. п.</b> – широка стійка ноги нарізно, руки перед собою. 1-3 – три пружні нахили вперед, руки в сторони; 4 – в. п.	8 р.	При нахилах ноги прямі
Розвивати рухливість суглобів ніг	<b>6. В. п.</b> – упор присівши на правій, ліву в сторону на носок. 1-4 – стрибками зміна положення ніг.	8 р.	Відведену в сторону ногу, ставити на внутрішню сторону стопи
Розвивати силу м'язів ніг	<b>7. В. п.</b> – упор присівши. 1 – стійка на лівій, праву в сторону-донизу, руки вперед до середини; 2 – в. п.; 3 – стійка на правій, ліву в сторону-донизу, руки вперед до середини; 4 – в. п.	8 р.	Не торкатись носком підлоги

Розвивати силу м'язів стегон ніг	<b>8. В. п. – стійка на колінах, руки на поясі.</b> 1 – сід на лівому стегні, руки вправо; 2 – в. п.; 3 – сід на правому стегні, руки вліво; 4 – в. п.	8 р.	При виконанні сиду поворот тулуба у протилежну сторону
Розвивати силу м'язів живота	<b>9. В. п. – лежачи на спині.</b> 1-2 – лежачи на спині зігнувшись; 3-4 – в. п.	8 р.	Ноги тримати разом та не згинати
Розвивати силу м'язів рук і тулуба	<b>10. В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно.</b> 1 – упор лежачи ззаду; 2 – в. п.; 3 – сід кутом, руки в сторони; 4 – в. п.	8 р.	Ноги не згинати, в упорі лежачи носки ніг відтягнути, прогнутись
Розвивати координацію рухів	<b>11. В. п. – руки на поясі.</b> 1 – стрибок у стійку ноги нарізно правою, руки в сторони; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок у стійку ноги нарізно лівою, руки в сторони; 4 – стрибок у в. п.	8 р.	Стрибки виконувати на носках м'яко
	<b>12. Ходьба на місці.</b>	30 с.	
<b>Спеціально-підготовчі вправи (волейбол)</b>		<b>6 хв.</b>	
Розвивати рухливість променево-зап'ястних суглобів	<b>1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки зігнуті, пальці сплетені.</b> 1-4 – колові рухи кистями вліво; 5-8 – колові рухи кистями вправо.	4 р.	Максимальна амплітуда, пальці не роз'єднувати
Розвивати рухливість плечових суглобів	<b>2. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгорі.</b> 1-4 – кола руками вперед; 5-8 – кола руками назад.	4 р.	Руки прямі, кисті напружені
Розвивати рухливість гомілковостопних суглобів	<b>3. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.</b> 1-4 – колові рухи у гомілково-стопному суглобі лівої ноги; 5-8 – колові рухи у гомілково-стопному суглобі правої ноги.	4 р.	Максимальна амплітуда, носок відтягувати
Розвивати силу та еластичність м'язів ніг	<b>4. В. п. – руки на поясі.</b> 1 – глибокий випад лівою; 2-3 – пружні присіди на лівій; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою;	4 р.	Тулуб тримати прямим, лопатки з'єднати, нога що позаду пряма

Розвивати рухливість кульшових суглобів	<b>5. В. п. – стійка ноги нарізно, півнахил, руки на поясі.</b> 1-4 – кола тазом вліво; 5-8 – кола тазом вправо.	4 р.	Максимальна амплітуда, ноги прямі
Розвивати еластичність м'язів задньої поверхні стегна	<b>6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони-вперед.</b> 1 – мах лівою вперед-вправо; 2 – в. п.; 3 – мах правою вперед-вліво; 4 – в. п.	8 р.	Нога пряма, носок відтягнути

**Орієнтовний комплекс вправ для проведення поточно-прохідним та поточним способами**

Допоміжні завдання	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Комплекс вправ поточно-прохідним способом</b>		<b>4 хв.</b>	
Формувати правильну поставу	Ходьба, біг, стрибки з елементами хореографії та танців. - ходьба на п'ятах, руки за спиною; - ходьба гімнастичним кроком; - ходьба схресним кроком, руки в сторони;	20 м 20 м 20 м	В колону по одному, дистанція два кроки Спину тримати прямою Носок відтягнути
Розвивати рухливість гомілково-стопних суглобів, витривалість	- біг у повільному темпі; - біг зі змахами ніг вперед; - біг зі згинанням ніг;	200 м 50 м	Спину тримати прямою, рухи виконувати плавно Дихання вільне
Активізувати діяльність дихальної та серцево-судинної систем організму	- кроки галопу правим і лівим боком по 4 кроки, руки на поясі; - стрибки на двох, руки на поясі; - почергові стрибки у стійку ноги нарізно та в о. с., руки на поясі; - почергові стрибки на двох та на одній зі змахом іншої в сторону, руки на поясі.	50 м 100 м 15 м 20 м 20 м	Спину тримати прямою, носки відтягувати, на п'яти не опускаться Стрибки виконувати м'яко, спину тримати прямою, носки відтягувати
<b>Комплекс вправ поточним способом</b>		<b>10 хв.</b>	
Організувати групу для проведення комплексу вправ поточним способом	Перешиккування з шеренги у 3 шеренги уступом за розподілом	<b>1 хв.</b>	Команди: „На шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!”, „За розподілом, рівняння праворуч, кроком – РУШ!”

<b>1 серія</b>			
Розвивати рухливість хребців шийного відділу хребта та еластичність м'язів шиї	<b>1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.</b>	8 р.	Спину тримати прямою, темп середній
	1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в. п.		
Формувати правильну поставу	<b>2. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, нахил голови вперед.</b>	8 р.	Спину тримати прямою, не гойдатись
	1-2 – коло головою вліво; 3-4 – коло головою вправо.		
Розвивати рухливість плечових суглобів та координацію рухів	<b>3. В. п. – о. с.</b>	8 р.	На рахунки «1 і 3» прогнутись та подивитись на долоні
	1 – ліву назад на носок, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок, руки вгору; 4 – в. п.		
Розвивати рухливість плечових суглобів	<b>4. В. п. – руки на поясі</b>	8 р.	Спину тримати прямою, голову не нахиляти
	1 – руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.		
Розвивати рухливість плечових суглобів	<b>5. В. п. – руки до плечей.</b>	8 р.	Виконувати з максимальною амплітудою
	1-2 – кола руками вперед; 3-4 – кола руками назад.		
Розвивати еластичність м'язів тулуба	<b>6. В. п. – ззаду до середини.</b>	8 р.	Спину тримати прямою, долоні напружені
	1 – дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні; 2 – в. п.; 3 – підняти на носки, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні; 4 – в. п.		
<b>2 серія</b>			
Розвивати еластичність м'язів тулуба	<b>7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.</b>	8 р.	Ноги не згинати, піднята рука пряма
	1 – нахил вліво, ліву руку за спину, праву руку вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, праву руку за спину, ліву руку вгору; 4 – в. п.		

Розвивати рухливість хребта та еластичність м'язів тулуба	<b>8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.</b> 1 – поворот тулуба ліворуч, руки зігнути; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, руки зігнути; 4 – в. п.	8 р.	Лікті не опускати, рухи руками виконувати з напруженням
Розвивати силу м'язів ніг	<b>9. В. п. – руки вперед.</b> 1 – випад лівою, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – випад правою, руки в сторони; 4 – в. п.	8 р.	Не нахилитись, нога що позаду пряма
Розвивати еластичність м'язів спини та задньої поверхні стегон	<b>10. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вгорі.</b> 1 – нахил вперед-вліво, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, руки вперед; 4 – в. п.	8 р.	Ноги не згинати, кисті напружені
Розвивати рухливість хребта	<b>11. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою.</b> 1-2 – два пружні повороти тулуба ліворуч; 3-4 – два пружні повороти тулуба праворуч.	8 р.	Спину тримати вертикально, лопатки з'єднати
Розвивати силу м'язів ніг	<b>12. В. п. – присід, руки перед собою.</b> 1 – стійка на лівій, праву в сторону на носок, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – стійка на правій, ліву в сторону на носок, руки в сторони; 4 – в. п.	8 р.	Спину тримати вертикально, лопатки з'єднати
Розвивати силу м'язів спини	<b>13. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.</b> 1 – нахил прогнувшись, руки за голову; 2 – в. п.; 3 – нахил назад, руки вгору; 4 – в. п.	8 р.	Лопатки з'єднати, ноги не згинати, руки напружені

Розвивати еластичність м'язів тулуба	<b>14. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони зігнуті.</b> 1-2 – два пружні нахили вліво; 3-4 – два пружні нахили вправо.	8 р.	Ноги не згинати, лопатки з'єднати
Розвивати рухливість кульшових суглобів	<b>15. В. п. – руки вгорі.</b> 1 – мах лівою, руки вниз; 2 – в. п.; 3 – мах правою, руки вниз; 4 – в. п.	8 р.	Нога пряма, носок відтягнути
Розвивати рухливість кульшових суглобів	<b>16. В. п. – руки вгорі.</b> 1 – мах вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – мах вправо, руки в сторони; 4 – в. п.	8 р.	Нога пряма, носок відтягнути
Розвивати стрибучість	<b>3 серія</b> <b>17. В. п. – руки на поясі.</b> 1 – стрибок на лівій; 2 – стрибок на двох; 3 – стрибок на правій; 4 – стрибок на двох.	8 р.	Стрибати м'яко
Розвивати рухливість гомілковостопних суглобів	<b>18. В. п. – о. с.</b> 1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки вгору; 4 – стрибок у в. п.	8 р.	Руки прямі, кисті напружені
Розвивати координацію рухів	<b>19. В. п. – руки на поясі.</b> 1 – стрибок у стійку ноги нарізно; 2 – стрибком стійка схресно правою; 3 – стрибком поворот кругом у стійку ноги нарізно; 4 – стрибок в о. с.	8 р.	Стрибати м'яко, спину тримати прямою
Розвивати силу м'язів гомілково-стопних суглобів та рухливість суглобів рук і ніг	<b>20. В. п. – руки в сторони.</b> 1 – стрибок на лівій, праву вперед-вліво зігнуту, руки вперед; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок на правій, ліву вперед-вправо зігнуту, руки вперед; 4 – стрибок у в. п.	8 р.	Спину тримати прямою, носок відтягувати

<i>Спеціально-підготовчі вправи (футбол)</i>		<i>6 хв.</i>	
Розвивати рухливість ліктьових суглобів	<b>1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони.</b> 1-4 – кола передпліччями донизу; 5-8 – кола передпліччями догори.	8 р.	Лопатки з'єднати, кисті напружені
Розвивати рухливість колінних суглобів	<b>2. В. п. – півприсід, руки на коліна.</b> 1-4 – колові рухи у колінних суглобах вліво; 5-8 – те саме вправо.	8 р.	Спина пряма, ноги разом
Розвивати еластичність м'язів ніг	<b>3. В. п. – випад на лівій, руки на ліве коліно.</b> 1-3 – пружні присіди на лівій; 4 – стрибком зміна положень ніг; 5-7 – пружні присіди на правій; 8 – стрибком зміна положень ніг.	8 р.	Лопатки з'єднати, нога що позаду пряма
Розвивати силу та еластичність м'язів ніг	<b>4. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, руки на поясі.</b> 1-2 – перенесення ваги тіла на праву; 3-4 – перенесення ваги тіла на ліву.	8 р.	Спину тримати прямою, носок відтягувати
Розвивати еластичність м'язів спини та задньої поверхні стегна	<b>5. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгору.</b> 1 – нахил із захватом; 2-3 – тримати; 4 – в. п.	8 р.	Ноги не згинати
Розвивати вибухову силу м'язів ніг	<b>6. В. п. – упор присівши.</b> 1 – стрибок вгору, прогнутись, руки вгору; 2 – в. п.	16 р.	Ноги разом, носки відтягувати

**Орієнтовний комплекс вправ для проведення поточно-прохідним та роздільно-прохідним способами**

Допоміжні завдання	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Комплекс вправ поточно-прохідним способом</b>		<b>4 хв.</b>	
Формувати правильну поставу	Ходьба, біг, стрибки з елементами хореографії та танців. - ходьба з високим підніманням стегна, руки в сторони;	20 м	В колону по одному, дистанція два кроки Спину тримати прямою

Розвивати витривалість	- ходьба м'яким кроком, руки на поясі;	20 м	Носок відтягнути
Розвивати відчуття ритму і темпу	- ходьба перекатним кроком, руки за спиною;	20 м	Спину тримати прямою, рухи плавні
Розвивати стрибучість	- біг у швидкому темпі;	100 м	Дихання вільне
	- біг з високим підніманням стегна;	50 м	Спину тримати прямою, носки відтягувати, на п'яти не опускаються
Активізувати діяльність дихальної та серцево-судинної систем організму	- біг зі змахами ніг в сторони;	50 м	
	- кроки польки, руки на поясі;	100 м	
	- стрибки у стійку ноги нарізно та у стійку схресно лівою (правою), руки на поясі;	15 м	Стрибки виконувати м'яко, спину тримати прямою, носки відтягувати
	- почергові стрибки у стійку ноги нарізно лівою та правою, руки на поясі;	20 м	
	- почергові стрибки на двох лівим і правим боком, руки на поясі.	20 м	
<b>Комплекс вправ роздільно-прохідним способом</b>		<b>10 хв.</b>	
Розвивати координацію рухів.	<b>1. В. п. – руки внизу.</b> 1 – крок лівою, руки вперед долонями донизу; 2 – крок правою, руки вгору долонями назовні; 3 – крок лівою, руки в сторони; 4 – крок правою, руки вниз.	8 р	Руки прямі, слідкувати за узгодженням рухів ногами та руками
Розвивати еластичність м'язів у плечових суглобах	<b>2. В. п. – права рука вгорі, кисті в кулак.</b> 1-4 – відведення рук назад зі зміною положень на кожен крок.	8 р	Максимальна амплітуда, руки прямі
Сприяти розвитку рухливості у плечових суглобах.	<b>3. В. п. – руки вгорі.</b> 1-2 – кола руками вперед на кожен крок; 3-4 – кола руками назад на кожен крок.	8 р	Руки прямі, кисті напружені
Розвивати еластичність м'язів спини та задньої поверхні стегна	<b>4. В. п. – руки в сторони.</b> 1 – крок лівою, нахил, руки вперед; 2 – приставляючи праву в. п.; 3 – крок правою, нахил, руки вперед; 4 – приставляючи ліву в. п.	8 р	Ноги не згинати, дивитись вперед
Розвивати рухливість хребта.	<b>5. В. п. – руки перед грудьми.</b> 1-4 – повороти тулуба праворуч та ліворуч на кожен крок.	8 р	Спина пряма, лопатки з'єднати

Розвивати силу м'язів ніг	<b>6. В. п. – руки за головою.</b> 1 – випад лівою, руки вгору; 2 – приставляючи праву в. п.; 3 – випад правою, руки в сторони; 4 – приставляючи ліву в. п.	8 р	Не нахилитись, ногу, що позаду не згинати
Сприяти розвитку координації рухів та рухливості хребців поперекового відділу хребта	<b>7. В. п. – руки в сторони.</b> 1 – крок лівою; 2 – праву вперед зігнуто, поворот тулуба праворуч, лівим ліктем торкнутись коліна; 3 – крок правою, руки в сторони; 4 – ліву вперед зігнуто, поворот тулуба ліворуч, правим ліктем торкнутись коліна.	8 р	Ногу піднімати якомога вище, не нахилитись
Розвивати еластичність м'язів задньої поверхні стегна	<b>8. В. п. – руки в сторони.</b> 1-4 – нахили вперед на кожен крок.	8 р	Ноги не згинати, руками торкатись носків
Розвивати силу м'язів ніг	<b>9. В. п. – руки внизу.</b> 1 – крок лівою, руки в сторони; 2 – приставити праву, руки вперед; 3 – упор присівши; 4 – в. п.	8 р	Виконуючи упор присівши спину тримати прямою, дивитись вперед
Розвивати рухливість гомілковостопних суглобів	<b>10. В. п. – руки на поясі.</b> 1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони; 2 – стрибок у в. п.; 3-4 – два стрибки вперед.	8 р	Спину тримати прямою, стрибати м'яко
<b>Спеціально-підготовчі вправи (гімнастика)</b>		<b>6 хв.</b>	
Розвивати рухливість плечових суглобів	<b>1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вперед.</b> 1-4 – різнойменні кола руками; 5-8 – те саме в іншому напрямі.	8 р	Руки прямі, кисті напружені
Розвивати рухливість кульшових суглобів	<b>2. В. п. – півнахил, руки на поясі.</b> 1-4 – колові рухи тазом вліво; 5-8 – те саме вправо.	8 р	Лопатки з'єднати, ноги разом
Розвивати координацію рухів	<b>3. В. п. – о. с.</b> 1 – руки вперед; 2 – нахил прогнувшись, руки в сторони; 3 – групування; 4 – в. п.	8 р	Дивитись вперед, при групуванні коліна розвести, підборіддям торкнутись грудей

Розвивати еластичність м'язів тулуба та ніг	<p><b>4. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі.</b></p> <p>1 – нахил зігнувшись вперед-вліво, руками взятись за гомілку;</p> <p>2-3 – тримати;</p> <p>4 – в. п.;</p> <p>5-8 – те саме вперед-вправо.</p>	8 р	Ноги не згинати, щільно притиснутись до ноги
Розвивати координацію рухів	<p><b>5. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгорі.</b></p> <p>1 – упор присівши;</p> <p>2 – пережат у стійку на лопатках;</p> <p>3-6 – тримати;</p> <p>7 – пережат в упор присівши;</p> <p>8 – в. п.</p>	8 р	У стійці на лопатках випрямитись, носки відтягнути
Розвивати гнучкість	<p><b>6. В. п. – о. с.</b></p> <p>1-2 – два пружні нахили, руки вперед;</p> <p>3 – нахил із захватом;</p> <p>4-7 – тримати;</p> <p>8 – в. п.</p>	8 р	Ноги не згинати, щільно притиснутись до ніг

### Орієнтовний комплекс вправ для проведення поточно-прохідним, змінно-прохідним способами

Допоміжні завдання	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Комплекс вправ поточно-прохідним способом</b>		<b>4 хв.</b>	
Формувати правильну поставу	Ходьба, біг, стрибки з елементами хореографії та танців.		В колону по одному, дистанція два кроки
Розвивати витривалість	- ходьба на носках, руки на поясі;	20 м	Спина пряма, лопатки з'єднати
	- ходьба перемінним кроком, руки за спиною;	20 м	Носок відтягувати
Розвивати відчуття ритму і темпу	- ходьба вальсовим кроком, руки в сторони;	20 м	Спину тримати прямою, рухи виконувати плавно
Розвивати стрибучість	- біг у середньому темпі;	100 м	Дихання вільне
	- біг схресним кроком лівим і правим боком;	100 м	Спину тримати прямою, носки відтягувати, на п'яти не ставати
Активізувати	- кроки підскоки, руки на поясі;	100 м	
	- стрибки вперед-вправо та вперед-вліво, руки на поясі;	30 м	

діяльність дихальної та серцево-судинної систем організму	- почергові стрибки у стійку ноги нарізно та у стійку на лівій (правій) зі згинанням правої (лівої), руки на поясі; - почергові стрибки на двох та на одній зі змахом іншої вперед схресно, руки на поясі.	15 м  15 м	Стрибки виконувати м'яко, спину тримати прямою, носки відтягувати
Організувати групу для проведення комплексу вправ змінно-прохідним способом	Перешикування колони в колону по чотири з послідовними поворотами.  Розмикання приставними кроками від середини.	<b>1 хв.</b>	Команди: „В колону по чотири, ліворуч – РУШ!”, „Направляючий – НА МІСЦІ!”, „Група – СТІЙ!” „Від середини, на два кроки, приставними кроками розім – КНИСЬ!”
<b>Комплекс вправ змінно-прохідним способом</b>		<b>8 хв.</b>	
Формувати правильну поставу та розвивати координацію рухів	<b>1. В. п. – руки внизу.</b> 1 – крок лівою, руки вперед; 2 – крок правою, руки вгору; 3 – крок лівою, руки вперед; 4 – крок правою, руки вниз; 5 – крок лівою, руки в сторони; 6 – крок правою, руки вгору; 7 – крок лівою, руки в сторони; 8 – крок правою, руки вниз.	4 р	Руки прямі, кисті напружені, слідкувати за узгодженням рухів ногами та руками
Сприяти розвитку рухливості у плечових суглобах	<b>2. В. п. – права рука вгорі, кисті в кулак.</b> 1-4 – пружні відведення рук назад на кожен крок; 5-8 – те саме зі зміною положень рук.	4 р	Вправу виконувати з максимальною амплітудою, руки прямі
Сприяти розвитку еластичності м'язів спини	<b>3. В. п. – руки перед грудьми.</b> 1-4 – пружні відведення зігнутих рук назад на кожен крок; 5-8 – пружні відведення прямих рук назад на кожен крок.	4 р	Спина пряма, руки тримати на рівні грудей
	<b>4. В. п. – руки на поясі.</b> 1 – крок лівою, нахил, руки в сторони; 2 – приставляючи праву в. п.;	4 р	Ноги не згинати, під час нахилу з'єднати лопатки, руки прямі

<p>Сприяти розвитку сили м'язів ніг</p>	<p>3 – крок правою, нахил, руки в сторони;  4 – приставляючи ліву в. п.;  5 – крок лівою, нахил, руки вперед, сплеск у долоні;  6 – приставляючи праву в. п.;  7 – крок правою, нахил, руки вперед, сплеск у долоні;  8 – приставляючи ліву в. п.</p> <p><b>5. В. п. – руки за головою.</b>  1 – випад лівою, руки вгору;  2 – приставляючи праву в. п.;  3 – випад правою, руки вгору;  4 – приставляючи ліву в. п.;  5 – випад лівою, руки в сторони;  6 – приставляючи праву в. п.;  7 – випад правою, руки в сторони;  8 – приставляючи ліву в. п.</p>	<p>4 р</p>	<p>Під час випаду ногу, що позаду не згинати, руки прямі, кисті напружені</p>
<p>Розвивати еластичність м'язів ніг та рухливість кульшових суглобів</p>	<p><b>6. В. п. – руки в сторони.</b>  1 – крок лівою;  2 – мах правою, руки вперед;  3 – крок правою, руки вгору;  4 – приставляючи ліву в. п.;  5 – крок правою;  6 – мах лівою, руки вперед;  7 – крок лівою, руки вгору;  8 – приставляючи праву в. п.</p>	<p>4 р</p>	<p>Тулуб не нахиляти, ноги прямі, руки напружені, носки відтягувати</p>
<p>Сприяти розвитку координації рухів</p>	<p><b>7. В. п. – руки внизу.</b>  1-3 – 3 кроки вперед;  4 – приставити праву;  5 – упор присівши;  6 – упор лежачи;  7 – упор присівши;  8 – в. п.</p>	<p>4 р</p>	<p>Виконуючи упор присівши спину тримати прямою, голову не нахиляти</p>
<p>Розвивати силу м'язів ніг</p>	<p><b>8. В. п. – руки внизу.</b>  1-4 – 4 кроки вперед;  5 – випад вліво, руки в сторони;  6 – в. п.;  7 – випад вправо, руки в сторони;  8 – в. п.</p>	<p>4 р</p>	<p>Стопу розвертати у бік випаду, руки прямі, кисті напружені</p>

Розвивати рухливість та силу гомілково-стопних суглобів	<p><b>9. В. п. – руки на поясі.</b> 1-4 – стрибки на правій вперед; 5-8 – стрибки на лівій вперед.</p>	4 р	Спину тримати прямою, лопатки з'єднати, слідкувати за м'яким приземленням
	<p><b>10. В. п. – руки на поясі.</b> 1 – стрибок вперед на лівій, руки вперед; 2 – стрибок вперед на лівій, руки вгору; 3 – стрибок вперед на лівій, руки в сторони; 4 – стрибок вперед на лівій, руки вниз; 5 – стрибок вперед на правій, руки вгору; 6 – стрибок вперед на правій, руки вгору; 7 – стрибок вперед на правій, руки в сторони; 8 – стрибок вперед на правій, руки вниз.</p> <p><b>11. В. п. – руки на поясі.</b> 1-2 – стрибки на лівій; 3-4 – стрибки на правій; 5-8 – стрибки на двох.</p>	4 р	
<b>Спеціально-підготовчі вправи (настільний теніс)</b>		<b>6 хв.</b>	
Розвивати рухливість променево-зап'ястних суглобів	<p><b>1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті вгору долонями назовні.</b> 1-4 – кола кистями вперед; 5-8 – кола кистями назад.</p>	8 р	Спину примати прямою, кисті напружені
Розвивати рухливість плечових суглобів	<p><b>2. В. п. – руки вгорі долонями вперед.</b> 1-4 – «ножицями» руки вниз; 5-8 – те саме вгору.</p>	8 р	Тулуб прямий, руки прямі, кисті напружені
Розвивати рухливість ліктьових суглобів	<p><b>3. В. п. – руки в сторони.</b> 1-4 – кола передпліччями догори; 5-8 – кола передпліччями донизу.</p>	8 р	Дивитись вперед, лопатки з'єднати
Розвивати рухливість хребта	<p><b>4. В. п. – широка стійка ноги нарізно, півнахил, руки на поясі.</b> 1-4 – кола тулубом вліво; 5-8 – те саме вправо.</p>	8 р	Лопатки з'єднати, голову не нахилити
Розвивати рухливість колінних суглобів	<p><b>5. В. п. – півприсід, руки на коліна.</b> 1-4 – колові рухи у колінних суглобах вліво;</p>	8 р	Ноги разом

<p>Розвивати рухливість суглобів та силу м'язів ніг</p>	<p>5-8 – те саме вправо.  <b>6. В. п.</b> – вузька стійка ноги нарізно, руки вперед.  1 – випад лівою, руки за голову;  2 – в. п.;  3 – випад правою, руки за голову;  4 – в. п.;  5 – випад вліво, руки за спину;  6 – в. п.;  7 – випад право, руки за спину;  8 – в. п.</p>	<p>8 р</p>	<p>Не нахилитись, дивитись вперед</p>
---	--	------------	---------------------------------------

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв, В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник для студ.] / В.Г. Ареф'єв. – К.: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 327 с.
2. Бендель, В.П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: [навч. посібник] / В.П. Бендель, К.М. Ковальчук, В.І. Завацький. – Луцьк.: «Надстир'я», 1996. – 104 с.
3. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 448 с.
4. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ» [навч.-метод. посібник] / Під загал. ред. доц., к.п.н. В.О. Гетмана, Ю.В. Новицького. – Київ: НТУУ «КПІ», 2007. – 187 с.
5. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: [навч. посібник для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ] / уклад.: В.О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г.І. Вржесневська, Н.І. Турчина, Е.Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2011. – 116 с.
6. Фролова, Л.С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: [навч.-метод. посібник] / Л.С. Фролова. – Черкаси, 2015. – 121 с.
7. Черняков, В.В. Гімнастична термінологія: [навч. посібник] / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 128 с.
8. Черняков, В.В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: [метод. розробка для студ. пед. вузів] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2010. – 36 с.
9. Черняков, В.В. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій): [навч. посібник] / В.В. Черняков, М.М. Желізний – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – 264 с.
10. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [навч. посібник: в 2 ч. Ч. 1] / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль:

Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.

11. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [навч. посібник: в 2 ч. Ч. 2] / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.

Для нотаток