****

**Використання загальнорозвиваючих та корекційних вправ на уроках фізичного виховання.**

«Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи». .                                                                                                                                                         Альфред де Мюссе.

**Вступ**

За останні роки поглибилась зацікавленість щодо фізичного виховання дітей з різними особливими вадами, створюється програмно-методичне забезпечення занять з фізичної культури, виконаний ряд фундаментальних і практично-орієнтованих досліджень, спрямованих на покращення фізичного стану .

Актуальність: З кожним роком збільшується кількість дітей з різними вадами. Тому проблема полягає в тому, що за допомогою різних фізичних вправ допомогти дитині не відчувати себе слабкою та безпорадною серед інших дітей.
У спеціальній загальноосвітній школі інтенсивної педагогічної корекції заняття фізичною культурою мають свою специфіку, обумовлені затримкою психічного, а часто і фізичного розвитку учнів. Суть специфіки полягає в тому, що загальні завдання  фізичного виховання вирішуються у поєднанні з корекційними завданнями шляхом подолання або ослаблення відхилень у фізичному і психічному розвитку школярів. Фізичний стан і рухові можливості учня значною мірою визначають його дієздатність, у нормалізації загального розвитку.   Змістом занять з фізичного виховання є в основному рухові дії у вигляді фізичних вправ. Виконуючи такі вправи, учні оволодівають руховими вміннями і пов’язаними з ними знаннями, розвивають свої фізичні можливості і психічні функції. Від характеру фізичних вправ і методики їх застосування залежить корекційно-розвиваючий потенціал фізичного виховання. Його результативність визначається загальним впливом на удосконалення функціональної діяльності всіх систем організму дитини і поліпшенням його адаптаційних можливостей, а також спрямованим впливом на корекцію психічних процесів і нервово - м'язових механізмів з метою нормалізації їх розвитку.

Загальнорозвиваючі вправи для дітей з особливими освітніми потребами покращують кровообіг, підсилюють обмін речовин, зміцнюють опорно-руховий апарат і в цілому здійснюють як загальний, так і місцевий вплив. Їх класифікують за анатомічною ознакою: вправи для м’язів верхніх кінцівок, плечового поясу, нижніх кінцівок, що вибірково впливають на ті або інші м’язові групи, а за рахунок цього – і на діяльність тих або інших внутрішніх органів; за ознакою активності: активні вправи, пасивні вправи.

Загальнорозвиваючі вправи – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини. Вони мають характерну особливість: дозволяють вибірково впливати на окремі м’язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозувати фізичне навантаження на організм людини. Ці вправи сприяють удосконаленню координації рухів, їх точності, свідомому оволодінню положеннями та рухами тулуба, формуванню правильної постави, а також використовуються як профілактичні вправи і вправи, спрямовані на коригування.
Класифікація загальнорозвиваючих вправ проводиться залежно від їх впливу на окремі частини тіла (за аналогічними ознаками): вправи для м’язів рук і плечового пояса, для тулуба та м’язів ніг.

 Для корекції зазначених порушень використовується лікувальна фізична культура (ЛФК), основним засобом якої є природна біологічна властивість людини – рух. Для надання тренувальної та лікувальної дії використовуються організовані та цілеспрямовані рухи у вигляді дозованих фізичних вправ.

У методиці занять лікувальною фізичною культурою передбачається: системність, правильний підбір фізичних вправ відповідно до завдань корекції кожної дитини.

Підбір і дозування фізичних вправ проводяться з урахуванням методичних основ фізичного тренування, головними з яких є повторність, поступовість, всебічність, доступність фізичних вправ. Багаторазове повторення окремих вправ, регулярні і тривалі заняття лікувальною фізкультурою закріплюють руховий навик і сприяють стійкого поліпшення функціонального стану

Поступове підвищення фізичного навантаження для учнів 5-10 класів допомагає адаптації організму при зростаючому фізичному навантаженні і є заходом профілактики перенапруги м'язової системи і систем енергозабезпечення. Всебічний вплив фізичних вправ, охоплення різних м'язових груп забезпечує найбільш оптимальну загальнозміцнюючу дію на організм дитини. Доступність вправ передбачає на початку виконання простих фізичних вправ, відповідних руховому рівню і можливостям дитини, і подальше поступове ускладнення вправ та збільшення силового навантаження рухів.

**Методичні поради щодо проведення загально розвиваючих вправ**

Слід знати , що ЗРВ за характером і складністю повинні відповідати віку, статі, рівню фізичного розвитку і технічної підготовленості.

1.Комплекс включають 6-12 вправ для різних м’язових груп та систем організму.

2.Кожну вправу треба будувати на підрахунок 2,4 або 8, що полегшує виконання вправи.

3.Чергувати вправи, виконувані в швидкому темпі з вправами повільними, статичні вправи з динамічними.

4.На початку заняття не можна давати вправи на розтягування тому, що м’язи ще не розігріли і не підготовлені для виконання вправ на розтягування, а це може призвести до травматизму.

5.Найкраще виконувати ЗРВ усією групою. Для цього їх виконують так, щоб кінцеве положення попередньої вправи було зручним в.п. для наступної. З дітьми молодшого шкільного віку можна користуватися імітаційним та ігровим прийомами проведення ЗРВ.

6.Після стрибкових вправ не можна відразу зупиняти учнів, бо це дуже негативно впливає на серцево-судинну систему. Тому після стрибків слід негайно подати команду «На місці кроком – руш!».

Навчаючись основних положень і рухів ру­ками, ногами, тулубом, головою, учні дістають уявлення про основні положення будь-якого руху (напря­мок, амплітуду, напруження, ритм, темп) і привчаються свідомо керувати своїми рухами

**Методика навчання загальнорозвиваючих вправ.** Ефективність виконання загальнорозвиваючих вправ визначається не стільки самими вправами, скільки якістю їх виконання. Отже, якщо вчитель підходить до вивчення даних вправ творчо, проводить комплекси загальнорозвиваючих вправ виходячи з поставлених завдань, домагається правильного виконання з оптимальною кількістю повторень, враховуючи вікові особливості і підготовленість учнів, то навчання буде успішним і цікавим.  ЗРВ не є для учнів складним руховим завданням, проте при оволодінні ними необхідно особливу увагу звернути на усунення помилок.  Найбільш дієвими методами навчання є: метод навчання в цілому і по-частинам. Методику навчання загальнорозвиваючих вправ можна умовно розділити на три етапи: створення уявлення про вправу, виправлення помилок, вдосконалення вправ.  Створення уявлення про вправу  Розучуючи вправи цілісним методом, використовують такі способи навчання: за розповіддю, за показом і комбінований (розповідь з показом); за розподілом, ігровий.

# Класифікація загальнорозвиваЛЬНИХ вправ, їх завдання при проведенні уроків у початковій школі

До загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) належать різні технічно прості вправи, складені із поодиноких рухів головою, тулубом, руками або ногами, що виконуються індивідуально або з використанням дії партнера, гімнастичних знарядь і різних предметів.

Вправи вказаних груп можуть бути направлені:

* на розвиток окремих рухових якостей і здібностей – сили, гнучкості, спритності, швидкості, координації, рівноваги, ритмічності, пластичності, граціозності і т. д.;
* на розвиток властивостей психіки – уваги, кмітливості, орієнтування в просторі, у часі;
* на підвищення функціонального рівня систем організму – вправи для тренування дихальної, серцево-судинної системи, активізації обмінних процесів;
* на формування правильної постави.

Кількість різних ЗРВ нескінченна, тому орієнтуватися в них і повніше уявити собі їх характеристики допомагає класифікація:

1. За анатомічною ознакою:

* вправи для рук і плечового поясу;
* вправи для м’язів шиї;
* вправи для ніг і тазового поясу;
* вправи для тулуба;

2. За ознакою вибору вправ переважної дії або роботи м’язів у визначеному режимі: на розвиток сили, гнучкості, швидкості, витривалості та швидкісно-силового характеру.

3. За ознакою методологічної значимості вправ: на координацію, на формування правильної постави, дихальні вправи.

# ПриБЛИЗНІ комплекси загальнорозвиваЛЬНих вправ для учнів 1–4 класів

***Комплекс загальнорозвиваючих вправ під римовані строчки***

1. Ловіння комара» В. п. – о. с. Повороти тулуба вправо-вліво, руки вгору, плескання в долоні. Повернутися в вихідне положення.

Текст: «Руки вгору підняти пора, щоб зловити нам комара, а потім їх дружно вниз – в стійку колишню повернися!»

2. «Літак» В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони, нахили тулуба управо і вліво.

Текст: «Руки ставимо ось так, з’являється літак. Мах крилом туди-сюди. Роби – раз, і два, і три!»

3. «Флюгер» В. п. – ноги нарізно, руки за голову. Повороти тулуба управо і вліво.

Текст: «Флюгер будується у нас, пообертаємося зараз. Вітер – справа, вітер – зліва, флюгер крутиться уміло».

4. «Дроворуб» В. п. – ноги нарізно, руки вгору, пальці в замок». Нахили вперед з глибоким видихом (усі хором вимовляють «Бах»).

Текст: «Дроворубами ми стали, сокири дружно підняли і, руками зробивши помах, по поліну сильно «Бах!»

5. «Карлики і велетні» В. п. – сісти, руки покласти на коліна, голову опустити. Піднятися на носки, руки вгору, прогнутися.

Текст: «Чудеса у нас на світі: стали «карликами» діти, а потім всі відразу встали – «велетнями» ми стали».

6. «М’яч» В. п. – м’яч затиснути між ногами, руки на пояс.

Текст: «Скаче, скаче, скаче м’яч, припускав жваво ускач. Скок, скок, скок – приземлився на носок».

7. «На парад» В. п. – ходьба на місці з високим підняттям колін.

Текст: Сильні, сміливі дружно вийшли на парад. Вище ногу, твердіше погляд, як в строю йде солдат!»

**Вправи для формування правильної постави**

1. Встати спиною до стіни так, щоб її торкалися потилиця, лопатки, сідниці і п’ятки. Напругою м’язів відчути прийняте положення і запам’ятати його. Відійти від стіни і зберігати цю позу протягом 10–30 с.
2. Поставити гімнастичну палицю вертикально за спину так, щоб вона торкалася потилиці і спини (уздовж хребта). Притискуючи палицю до спини правою рукою над головою, а лівою за спиною, випрямитися і запам’ятати цю позу.
3. Стоячи біля стіни в положенні правильної постави, прогнути спину, не відриваючи голови і тазу від стіни, і повернутися в В. п.
4. Те ж, але сідати і вставати.
5. Те ж, але відводити, піднімати і згинати ноги, не відриваючи голови, спини і тазу від стіни.
6. Встати перед дзеркалом і прийняти правильну поставу.

В. п. – руки за голову (лікті відвести назад, лопатки притуляються

1. одна до одної).
2. 1–2 – присід, п’ятки разом, носки нарізно (живіт підтягнутий, спину тримати прямо), 3–4 – встати, В. п.
3. В. п. – о. с, руки на пояс. 1 – піднятися на носки і відвести лікті назад (живіт підтягнутий), 2–3 – тримати, 4 – В. п.
4. Уявіть собі, що з середини ваших грудей тягнеться туго натягнутий трос. Він тягне вас вперед і декілька вгору, під кутом 45°. Варто тільки уявити собі це, як ваші груди розширюються, плечі розправляються, спина стає прямою. Цю вправу можна робити не тільки при ходьбі, але і стоячи, і сидячи.
5. Лягти на спину і випрямитися, рівномірно напружуючи м’язи тіла. Повернутися на бік і живіт, не змінюючи положення тіла.
6. Вис спиною до гімнастичної стінки, прогнутися випрямитися і доторкнутися стіни всіма частинами тіла.
7. Стоячи прямо, розвернути долоні опущених уздовж тіла рук назовні до межі, напружити сідничні м’язи і затриматися в цьому положенні на певний час, дихати рівномірно. Особливу увагу звертати на положення голови, оскільки опущена голова приводить до згинання спини і сутулої постави. Складніший варіант цієї вправи виконується з підняттям на носки.
8. У положенні сидячи, сидячи на п’ятах або стоячи виконати вправу «перехрещення». Для цього одну руку завести за спину і від низу до верху захопити за зігнуті пальці іншу руку, подану через плече назустріч. Узявшись пальцями, помалу стягувати руку, що подається, до появи болів у м’язах. Через кілька секунд поміняти положення рук. Повторити 2–3 рази. Дивитися прямо перед собою, дихати рівно і спокійно.
9. Вправи з утриманням вантажу на голові (вагою 150–200 г). Вантаж кладуть на голову (ближче до лоба), що дозволяє контролювати положення тіла, оскільки при щонайменшому відхиленні від правильного положення вантаж падає.
10. Утримуючи вантаж на голові, поволі сісти і встати.
11. Стоячи на одній нозі, підйом іншої ноги вперед, убік, назад.
12. Стоячи на одній нозі, іншу зігнути і підтягти до живота.
13. Повороти довкруги спочатку поволі, а потім швидко.
14. Стійка на носках, ноги на одній лінії.
15. Присідання в положенні ноги схресно.
16. Стоячи ноги схресно, права перед лівою, обернутися ліворуч довкруги до положення ліва нога перед правою; потім, повертаючись праворуч довкруги, повернутися в В. п.
17. Стоячи, ноги схресно, права нога перед лівою, сідаючи, повернутися ліворуч довкруги і сісти «по-турецьки». Встаючи, повернутися праворуч довкруги і повернутися в В. п.
18. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз.

Певне значення для формування постави і профілактики плоскостопості мають ***вправи для м***’***язів стопи.***

1. Ходьба на носках, високо піднімаючи коліна.
2. Ходьба на п’ятах (пальці піднімати якомога вище).
3. Ходьба на зовнішній та внутрішній сторонах стоп (пальці стискувати).
4. Із стійки ноги нарізно, стопи паралельні, руки вгору, повільне присідання на всій стопі з нахилом вперед, дугами вперед руки назад.
5. В. п. – сидячи на п’ятах з нахилом вперед, руки назад. 1–2 – встати на коліна і нахилитися назад, руки вгору-назовні, 3–4 – В. п.
6. Ходьба в полуприсиді.
7. В. п. – о. с., руки на пояс.
8. – встати на носки;

– опускаючись на всю ступню, стулити носки і розвести п’ятки;

– встати на носки, п’ятки нарізно;

– опускаючись на всю ступню, з’єднати п’яти, носки нарізно.

8. В. п. – руки на пояс. Ходьба на носках схресним кроком.

9. В. п. – вис стоячи пальцями на першій рейці гімнастичної стінки.

1. 1–2 – піднятися на носки вище, розводивши п’ятки нарізно; 3–4 – опустити п’ятки якнайнижче.

*^ Підготовча частина* (12-18 хв), як правило включає загальнорозвиваючі вправи, які проводяться в повільному, а надалі – в середньому темпі. Кожну вправу потрібно повторювати 4-5 разів, згодом 6-8 разів. Під час виконання загальнорозвиваючих вправ, особливу увагу треба звертати на рівномірне та глибоке дихання, включати вправи, що вимагали б великих м’язових зусиль із затримкою дихання. Вправи слід виконувати в чергуванні із спеціальними дихальними вправами в такому поєднанні: 1:2 перші два місяці занять, 1:3 та 1:4 – надалі з вправами для формування правильної постави і на розслаблення м’язів.

Загальнорозвиваючі вправи слід добирати так, аби в роботі брали участь усі м’язові групи, але не одночасно, а в певній послідовності (за принципом „розсіяного” навантаження). Фізичне навантаження потрібно підвищувати поступово, причому спеціальні вправи повинні сприяти рівномірності навантаження та багатоступінчатості фізіологічної кривої уроку.

*^ Основна частина* (13...17 хв). У цій частині уроку навчались одному із основних видів рухів, до неї включають ігри малої та середньої інтенсивності. У першій половині основної частини всі учні разом повинні повторювати комплекс спеціальних вправ, вивчених на попередніх уроках, у другій – у підгрупах виконувати завдання, заплановані на даний урок. Навчальний матеріал в основній частині уроку слід розподіляли так, щоб фізіологічна крива, відповідної реакції організму учнів на фізичне навантаження, мала найбільший підйом у другій її половині.

*^ Заключна частина* (до 5 хв) включає дихальні вправи, вправи на розслаблення, її завдання – зниження фізіологічного навантаження і приведення організму до відносно спокійного стану, підбиття підсумків уроку, завдання додому.

Перед початком роботи груп пропонуємо включати прийоми навчання різних типів дихання: грудного, черевного та особливо мішаного (повного). У дихальні вправи включають рухи кінцівками й тулубом з метою координації дихального акту – динамічні дихальні вправи. Це привчає учнів вільно використовувати певний тип дихання відповідно до положення тіла і підпорядковувати своїй волі ритм та швидкість дихальних рухів.

Після відносно важких вправ на уроці пропонуємо робити паузу (відпочинок), під час якої учні мають повільно ходити, виконуючи дихальні вправи. Вдих та видих, як правило, виконується через ніс, лише під час виконання спеціальних дихальних вправ з вимовленням звуків або при поганій прохідності носових проходів рекомендуємо робити видих через рот. Особливої уваги потребує навчання діафрагмальному диханню.

На кожному уроці на протязі учбового року слід відпрацьовувати вміння та навички: правильної постави, ходьби, послідовності виконання фізпауз, розслаблення, елементів психотерапії, працьовитості, наполегливості та ін.

З метою поліпшення контролю за фізіологічною кривою уроку, потрібно вчити дітей лічити частоту серцевих скорочень та дихальних циклів до уроку, в середині його та після закінчення.

**Спеціальні корегуючі вправи при дефектах постави у дітей молодшого шкільного віку**

Виправленню будь-яких дефектів постави у дітей дуже допомагають чотири вправи, які слід виконувати 3-4 рази на день до їжі або через 2 години після їжі.

1. Стати на коліна, сісти на п'ятки і зцепити пальці рук в замок за спиною. "Розкрити" грудну клітку і випрямити зцеплені руки. Зробити декілька вдихів-видохів, після того глибоко вдихнути. На видоху нагнутися вперед і не відриваючи тазу від п'яток, витягнути руки назад-вверх перпендикулярно йому. Груди притиснути до колін. (6-8 разів).

2. Сісти між п'ятками, руки зігнути за спиною, долоні скласти пальцями доверху (голова вертикально). Утримати цю позу 10-30 сек. (6-10 разів). Цю вправу можна виконувати і стоячи.

3. Сісти на п'яти на килимі (або стоячи). Опустити плечі, витягнути одну руку вверх, а другу зігнути за спиною. На видоху зціпити руки за спиною. Голову і корпус тримати прямо. На декілька секунд затримати положення, дихати рівно. Після того розслабити руки і змінити їх положення (6-8 разів).

4. Сісти на підлогу, широко розвести ноги, тоді зігнути їх в колінах, скласти підошвами разом і притягнути п'яти до тазу. Коліна старатись опустити як можна нижче одночасно витягуючи хребет вверх. Утримати положення (4-5 раз). Дихання довільне.

При проведенні оздоровчої і корегуючої гімнастики слід застосовувати різні вихідні положення, а при виконанні вправ добиватися правильної постановки тазу, хребта, голови, плечового поясу і ніг. Потрібно пам'ятати, що м'язи на боці випуклості деформації розтягнуті, а на боці ввігнутості – укорочені і напружені.

Так, при сутулості і круглій спині великі і малі грудні м'язи стягують плечі вперед, а м'язи спини, особливо міжлопаточної зони, розтягнені і ослаблені. Головним завданням у цьому випадку є укріплення м'язів спини і розтягнення м'язів передньої поверхні грудної клітки. Голова при виконанні цих та інших вправ повинна знаходитись у правильному положенні, тобто у площині тулуба.

приБЛИЗНий конспект уроку

Тема:«Стройові прийоми: повороти, перешикування в шеренги, колони на місці, в русі».

### I. Освітні завдання:

1. Удосконалювати техніку стройових прийомів на місці, в русі.
2. Учити самостійному проведенню стройових прийомів на місці, комплексу ЗРВ.
3. Розвивати пізнавальну активність, увагу, мислення, ініціативу.
4. Навчити руховій грі.

### II. Оздоровчі завдання:

1. Формувати правильну поставу.
2. Учити правильному диханню при виконанні вправ під час бігу, ЗРВ.

### III. Виховні завдання

1. Виховувати уміння виконувати колективні дії.
2. Виховувати відчуття відповідальності за доручене завдання.

Інвентар: план-конспект уроку вчителя, картка з описом рухової гри, конспект комплексу ЗРВ учнів, набивні м’ячі 1,5 кг, невеликий м’яч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст  | Час | Організаційно-методичні вказівки  |
| I | Підготовча частина | 12–13 хв. | До початку занять підготувати м’ячі у встановленому місці. Відзначити відсутніх. По порядку номерів розрахуватися. |
| 1 | Побудова, вітання, повідомлення теми та завдань уроку.  | 1–2 хв. |  Значення стройових прийомів, без яких неможлива успішна організація учнів на уроках фізичної культури. Вони забезпечують порядок і дисципліну на уроках, настроюють учнів з перших хвилин уроку на серйозне ставлення до роботи, формують правильну поставу, уміння погоджено виконувати колективні дії в строю. |
| 2 | Команда: «Рівняйсь! Струнко!» на 1–2-ій розрахуйся! | 10 сек. |   |
| 3 | Стройові прийоми на місці: * Повороти ліворуч (праворуч), довкруги.
* Перешикування в 1–2 шеренги, колони.
 | 5 хв. | Викликається один охочий провести стройові прийоми на місці або за абеткою. Стежити за термінологією, ритмом, чіткістю виконання. Підказувати. |
| 4 | Аналіз самостійного проведення стройових прийомів | 1 хв. | Подякувати, відзначити помилки, над чим продовжити працювати.  |
| 5 | Ходьба із завданням: |   |   |
|   | В.п. – звичайна ходьба 1 – ліва рука на пояс, 2 – права рука на пояс;3 – ліва на плече, 4 – права на плече;5 – ліва вгору пряма, 6 – права вгору пряма:7 – ліва убік пряма, 8 – права убік пряма. | 30 сек. | Стежити за поставою, голову тримати прямо, не сутулитися. Стежити за диханням. |
|   | В.п. – руки за голову, ходьба на носках. | 20 сек. | Лікті широко розвести в сторони, спина пряма, ноги прямі. |
|   | В.п – руки на пояс, ходьба на п’ятах | 20 сек. | Тримати рівняння в колоні, стежити за поставою, за диханням. |
|   | В.п. – руки за спину, ходьба на зовнішній стороні стоп. | 20 сек. | Голову тримати прямо, лікті широко розвернути в сторони, спина пряма. Профілактика плоскостопості. |
|   | В.п. – руки за голову, в напівприсіді. | 20 сек. | Спина пряма, лікті широко розгорнені в сторони. Стежити за диханням. |
|   | «Звичайною ходьбою, руш!» | 10 сек. | Відновлюємо дихання. |
| 6 | Біг із завданням |   |   |
|   | Звичайний біг в середньому темпі. | 20 сек. | Рівняння в колоні, дотримувати дистанцію. |
|   | Увага! 1-і (2-і) номери, вліво в 2 колони ставай! 1-і (2-і) номери в одну колону ставай! | 20 сік | Стежити за диханням, рівняння в колонах. |
|   | 1-і (2-і) – біг з високим підніманням стегна, 2-і (1-і) – біг із за хльостом, гомілки назад. | 20 сек. | Через 10 сек. міняються вправами по сигналу свистку. |
|   | Увага! 1-і – біг спиною вперед, 2-і – звичайний біг. | 20 сек. | Через 10 сек. міняються вправами. Стежити за дистанцією, не допускати зіткнень. |
|   | Біг у протилежному напрямку. Варіанти:а) викликаються спочатку непарні номери №1, 3, 5, 7, 9, потім парні;б)10, 9, 8, 7, 6, 5, 4 і т. д.;в) повторювати номери по 2 рази. | 30 сек.  | Викликається учень по порядковому номеру в строю н-д: № 7, той, що вчиться під цим номером, вибігає з колони, розгортається і біжить у протилежному напрямі, порівняв-шись з колоною встає на своє місце. |
|   | Вправи в парах: 2-і номери вліво ставай! 1–2-і обличчям один до одного ставай! Руки на плечі один одному. Приставними стрибками – руш! | 20 сек. | Дотримувати дистанцію, рівняння в колоні, не допускати зіткнень. Стежити за диханням.  |
| 7 | Закінчили вправу, 2-і номери в одну колону ставай! Поступово переходимо на ходьбу. Відновлюємо дихання, руки через сторони вгору вдих, униз – видих. | 20 сек. | Якщо дихання не відновилося, пройти ще один коло. |
|   | По ходу руху беруть в праву руку набивний м’яч. | 10 сек. | Вага м’яча 1,5 кг. Ніяких зайвих рухів з м’ячем. |
| II | Основна частина: | 27–28 хв. |   |
|  1. | Перешикування в 2 шеренги. Комплекс КРИЧУ з набивними м’ячами | 6–8 хв. | Комплекс проводить учень (по черзі) без підглядання в конспект, якщо недостатньо вправ, то даються реко-мендації (він повинен знати комплекс напам’ять). Конспект заздалегідь пере-віряється. По ходу проведення ком-плексу, виправляється термінологія, команди, ритмічність. |
|  2. | Побудова в одну шеренгу. Аналіз проведення комплексу. Оцінка. | 2 хв. | Зауваження учнів, які неточності, помилки були допущені таким, що проводив комплекс, що сподобалося. |
| 3. | Вдосконалення техніки стройових прийомів у русі: * Повороти ліворуч, праворуч, довкруги.
* Перешикування в 1–2 шеренги, колони.
 | 5–6 хв. | Стежити за правильною поставою.    |
| 4. | Варіант ускладнених вправ* Перешикування в шеренги: 1-і (2-і) номери вперед (назад) з поворотом ліворуч (праворуч або довкруги) ставай!
 | 3–4 хв. | Вправа розвиває увагу, мислення, уважність. Перешикування на рахунок 1, 2, 3, 4, а поворот строго на другий рахунок – 1, 2, 3, 4.Стежити за рівнянням в строю, чітким виконанням вправи. |
|  5. | * Перешикування в колони: 2-і (1-і) номери вліво (управо) з поворотом ліворуч (праворуч або довкруги) ставай!
* 1-і (2-і) номери в одну, з поворотом праворуч (ліворуч, довкруги) ставай!
 | 3–4 хв.  | Вправу розвиває увага, мислення, уважність. Перешикування на рахунок 1, 2, 3, 4, а поворот строго на другий рахунок – 1, 2, 3, 4.Стежити за рівнянням в строю, чітким виконанням вправи. |
|  6. | Вдосконалення техніки похідного, стройового кроку. | 5 хв. |   |
|  | Лад у дві колони: «В обхід ліворуч за направляючим – руш!» |  |   |
|  | * Через середину в дві колони – Руш!
* Клас! Ліворуч (праворуч) – руш!
* Клас! Довкруги!
 | 1 хв. | Дотримувати рівняння, дистанцію. Стежити за правильною поставою, кроком, ритмічністю, відмашкою рук.  |
|   | Противоходом ліворуч (праворуч) руш! |  | Виконують завдання в колонах по двоє. |
|   | Через середину зала в колони по 2-а – руш! 1-і ліворуч!2-і праворуч! Руш! | 1 хв. | C:\..\Documents and Settings\Слава\Application Data\Microsoft\Word\Урок гимнастики по теме Строевые приемы повороты,…  Фестиваль  |
|   | Через середину зала в колони по 3 (4, 5, 6) – руш! Клас! У колону по 1-у (2) в обхід ліворуч (праворуч) – руш! | 1 хв. | C:\..\Documents and Settings\Слава\Application Data\Microsoft\Word\Урок гимнастики по теме Строевые приемы повороты,…  Фестиваль  |
|   | У колони по двоє – похідним кроком – руш! | 1 хв. | Рівняння в колонах, дистанцію тримати, стежити за поставою. |
|   | Клас! Стройовим кроком – руш! Стройовим – ліворуч, праворуч, довкруги! | 1–2 хв. | Чіткість рухів, правильна постава. |
|   | Клас! Звичайним кроком в одну колону – руш! | 10 сек. | Учні йдуть на первинне місце побудови. |
|  7. | Рухлива гра  | 4–5 хв. | Пояснення гри з ускладненим варіа-нтом (замість імені викрикує поряд-ковий номер учня). М’яч невеликого розміру, але не твердий. Гра закін-чується по сигналу свистка. |
| **III** | **Заключна частина** | **4–5 хв.** |  |
|  1. | Шикування в одну шеренгу. Підведення підсумків. Оголосити і виставити оцінки. Д/з – скласти комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями. |  | Відзначити кращих учнів на уроці, звернути увагу на те, що вийшло на уроці, що не вийшло, над чим потріб-но попрацювати. |
|  2. | Організаційний вихід із спортивного залу. |  |  |

У роботі з дітьми велике значення має гарне знання вчителем індивідуальних особливостей своїх учнів. Вчитель повинен добре знати стан здоров'я і фізичний розвиток кожного учня. Для цього він знайомиться з даними, наявними в особистій справі кожного учня, і з результатами медичного огляду. Дуже багато чого дає вчителю ознайомлення з домашніми умовами дітей, а також особистий контакт із батьках. Все це доповнюється уважним спостереженням за дітьми в процесі всієї учбово-виховної роботи [5].

У кожному класі учні мають різну фізичну підготовку. Слабко підготовлені діти часто соромляться своїх товаришів, тому неохоче займаються або уникають виконання вправ. У цих випадках учитель повинний бути особливо уважним, іноді полегшувати умови виконання, вселити надію і впевненість. Для таких учнів не варто створювати на уроці особливої обстановки, не зупиняти на них увага класу, але працювати з ними індивідуально.

Індивідуального підходу потребують також діти, що мають гарну підготовку. Якщо вправи для них. легкі, то вони виконують їх недбало і неохоче. До таких учнів необхідно пред'являти підвищені вимоги при виконанні завдань і частково ускладнювати вправи. Крім того, добре підготовленим учням варто доручати надання допомоги товаришам і залучати їх до показу вправ. Проте в будь-яких умовах учителю не варто виділяти таких учнів.

При індивідуальному підході обов'язково треба враховувати стан здоров'я дітей. Вчитель може по необхідності обмежувати кількість вправ і число повторень; полегшувати умови виконання; проводити на уроках спеціальні вправи, що рекомендуються лікарем; приділяти необхідну увагу техніці виконання і кількісних показників [5].

**Висновки**

Фізичне виховання - могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження.

Недостатність знань, методичних і фахових навичок, в роботі з дітьми, створює значні труднощі для якісного проведення уроків фізкультури.