



Спортивна година в ГПД

Вихователь ГПД

Голянич Н.І.

За правильної організації спортивна година в групі продовженого дня (далі ГПД) допоможе вихованцям зняти розумову напругу після уроків, подолати втому, підвищити працездатність, рівень рухової активності, збагатитись знанням рухових ігор та естафет, набути умінь організовано грати в колективі однолітків.

Спортивна година в ГПД включає такі види рухів:

- ходьба звичайна з різними рухами рук, ніг, тулуба; повільна та швидка ходьба по периметру майданчика зі зміною напрямку руху; ходьба навшпиньки та на п'ятах;
- біг повільний і швидкий з виконанням завдань за раптовими сигналами, біг у чергуванні з ходьбою, біг з подоланням нескладних перешкод (перестрибування позначеної лініями канави, про бігання по колоді, перелізання через конструкцію);
- стрибки на одній та на обох ногах, на місці та з просуванням вперед, через скакалку, обруч;
- кидки і ловіння м'ячів великих та малих, перекидання м'ячів у парах, метання на дальність, у різні цілі;
- лазіння, перелітання, прорізання через обручі, сходи та інші конструкції на спортивному майданчику;
- виси, упори на дитячій перекладині й інших конструкціях;
- вправи в рівновазі: ходьба по вузькій лінії, колоді, без та з предметами, з подоланням перешкод (переступання м'яча, натягнутої мотузки);
- вправи з предметами: з м'ячами, обручами (катання обручів, стрибки через обручі, вертикальне катання обручів, обертання навколо тулуба), з кеглями, зі скакалками короткими і довгими (різноманітні стрибки на місці та в русі, поодиночі, по два);
- спортивні розваги з волейбольними, баскетбольними, футбольними м'ячами.

Зміст спортивної години, що включає рухливі ігри та естафети, спортивні розваги згідно з навчальною програмою з фізичної культури для 1 – 4 кл., доповнює її.

Структура спортивної години

І частина – підготовча (10 – 15 хв):

- А) шикування дітей;
- Б) ходьба та повільний біг майданчиком у колоні поодиночі;
- В) загальнорозвивальні вправи під час ходьби, в крузі або грі.

II частина – основна (30 – 40 хв):

- А) рухливі ігри ;
- Б) естафети;
- В) спортивні розваги а парах, невеликих групах.

III частина – завершальна (5 – 7 хв):

- А) загальне шикування школярів;
- Б) спокійна ходьба майданчиком;
- В) кілька вправ на увагу.

Комплекси загальнорозвивальних вправ

Комплекс № 1. Імітаційні вправи

- I. «Йдуть солдати». Енергійна ходьба на місці з високим підніманням стегна.
- II. «Зростаємо великими». Вихідне положення (В. п.) — основна стійка; 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, підвестись на носки, потягнутись і подивитись на руки; 3 — опуститись на всю ступню, руки в сторони; 4 — руки вниз. Вправу виконати 6-8 разів у повільному темпі.
- III. «Літак гойдає крилами». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки в сторони; 1 — нахил ліворуч; 2 — нахил праворуч. Виконати 10-12 разів у повільному темпі. Нахили робити тільки в боковій площині.
- IV. «Дроворуби». В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу, пальці зчеплені в «замок»; 1 — руки вгору, прогнутися (вдих); 2 — енергійний нахил вперед, руки вниз (видих). Виконати 6-8 разів у середньому темпі.
- V. «Присядь грудкою». В. п. — основна стійка, руки на пояс. 1-2 — присісти на всю площу ступні, руками взятися за середину гомілок, голову опустити — (видих); 3-4 — в. п. (вдих). 6-8 разів у повільному темпі.
- VI. «М'ячики». В. п. — руки на пояс. Стрибати на місці на обох ногах. Стрибати м'яко на носках, ноги в колінах не згинати. До 20 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс № 2. Імітаційні вправи

- I. «Паровоз». В. п. — руки зігнуті в ліктях. Ходьба на місці з коловими рухами рук. Дихання рівномірне.
- II. «Штангісти». В. п. — стійка «ноги нарізно»; 1 — руки до плечей долонями вперед, лікті вниз, пальці стиснуті в кулаки (вдих); 2 — з силою випрямити руки вгору, подивитися на них (видих); 3 — руки до плечей (вдих); 4 — В. п. (видих). 6-8 разів у повільному темпі.
- III. «Косарі». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки вперед — униз; 1-2 — поворот тулуба праворуч; 3-4 — поворот тулуба ліворуч 4-6 разів у кожен бік. Ноги напружені, п'яти від підлоги не відривати.
- IV. «Петрушка». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки в сторони, долоні вперед, пальці розчепірені; 1 — нахил уперед, торкнутись долонями гомілок ніг якомога нижче (видих), 2 — в. п. — (вдих). 6-8 разів у повільному темпі. Нахиляючись, ноги не згинати.
- V. «Велетні та карлики». В. п. — упор присівши («карлики»); 1-2 — випрямляючи ноги, підвестись на носки, руки вгору — «карлики» стають «велетнями» (вдих); 3-4 — в. п. (видих). 6-8 разів у повільному темпі.
- VI. «Горобці». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки до плечей. Стрибки на місці на обох ногах з рухами руками вгору-вниз, не відриваючи пальці від плечей. До 25 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс № 3. Імітаційні вправи

- I. «Лижники». В. п. — стійка «ноги нарізно», ліва рука позаду, права рука спереду, пальці стиснуті в кулаки. Маятникоподібні рухи з напівприсіданням. До 40 разів у повільному темпі.
- II. «Поличка». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки перед грудьми; 1 — руки в сторони; 2-3 — ривки руками назад; 4 — в. п. 6-8 разів у повільному темпі. Звернути увагу на правильне виконання положення «руки перед грудьми» — руки зігнуті в ліктьових суглобах перед грудьми, долонями донизу.

III. «Літак». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки до плечей; 1-2 — нахили уперед, руки в сторони, дивитись уперед (видих); ноги не згинати, намагаючись прогнутись у попереку; 3-4 — в. п. (вдих). 6-8 разів у повільному темпі.

IV. «Літак сідає». В. п. — руки на пояс; 1-2 — присідання на носках, руки в сторони (видих); 3-4 — в. п. (вдих). 6-8 разів у повільному темпі. Присідаючи на носках, коліна розвести, спину тримати вертикально, зберігаючи рівновагу.

V. «Будуємо будинок». В. п. — упор присівши («маленький будинок»); 1-2 — випрямити ноги до упору стоячи, зігнувшись при цьому («великий будинок»); 3-4 — в. п. 4-6 разів у повільному темпі.

VI. «Коники». В. п. — руки на голові, пальці зчеплені. Біг на місці, високо піднімаючи коліна (30-35 разів). Після бігу перейти на ходьбу.

Комплекс № 4. Імітаційні вправи

I. «Ми великі». 1-4 — ходьба на місці на носках, руки підняті вгору (вдих); 5-8 — руки вниз, звичайна ходьба на місці (видих). До 80 кроків у повільному темпі.

II. «Силачі». В. п. — стійка ноги нарізно; 1-2 — стискаючи пальці в кулаки, із силою зігнути руки в сторони над плечима (вдих); 3-4 — в. п. (видих). 6-8 разів у повільному темпі.

III. «Пружинка». В. п. — стійка «ноги нарізно», ступні паралельно; 1 — глибоке присідання на всю площу ступні, спираючись руками на коліна (видих); 2 — в. п. (вдих). 4-6 разів у повільному темпі. Присідати на всій ступні, лікті в сторони, рух пружинистий.

IV. «Літак розвертається». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки в сторони; 1-2 — поворот тулуба праворуч; 3-4 — поворот тулуба ліворуч. 4-6 разів у кожен бік. Звертати увагу на правильне і точне положення рук — долонями донизу. Повертаючись, ноги від підлоги не відривати.

V. «Бокс». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки зігнуті до грудей, кисті стиснуті в кулаки; 1 — повертаючи тулуб праворуч, швидко випрямити ліву руку вперед («завдати удару»); 2 — в. п.; 3—4 — те саме другою рукою. 8-10 разів кожною рукою в середньому темпі. Для кращого виконання вправи рекомендується завдавати удари в одну точку (уявити перед собою боксерську грушу).

VI. «М'ячики». В. п. — стійка «ноги нарізно», руки на пояс. Стрибки на обох ногах зі зміною положення ніг. До 25 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс № 5

I. В. п. — основна стійка; 1 — руки в сторони (вдих); 2 — руки вперед (видих); 3 — руки вгору (вдих); 4 — руки через сторони у вихідне положення (видих). 8-10 разів у середньому темпі. У момент піднесення рук вгору подивитись на них.

II. В. п. — стійка «ноги нарізно», руки на пояс; 1 — поворот тулуба праворуч, 2 — в. п. 3 — поворот тулуба ліворуч; 4 — в. п.

III. В. п. — стійка «ноги нарізно», руки на пояс; 1 — нахил уперед, торкнутись руками носка лівої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил уперед, торкнутись руками носка правої ноги (видих); 4 — в. п. (вдих). Під час нахилів ноги не згинати. 8-10 разів у середньому темпі.

IV. В. п. — основна стійка, руки в сторони; 1 — замах лівою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — змах правою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих); 4 — в. п. (вдих).

V. В. п. — стійка «ноги нарізно», руки на голову; 1 — нахил уперед, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих). Слідкувати за правильним положенням «руки на голову» —

лікті відвести назад; під час нахилів не згинати ноги, прогнутися в попереку. 8-10 разів у середньому темпі.

VI. В. п. — основна стійка, руки до плечей; 1-2-3 — пружинисті присідання на носках, руки вперед (видих); 4 — в. п. (вдих). 6-8 разів у середньому темпі.

VII. В. п. — основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах. 20-30 стрибків і перейти на ходьбу на місці з уповільненням темпу.

Комплекс № 6

I. В. п. — основна стійка; 1 — руки дугами за голову; 2 — руки вгору, підняти праву ногу назад і потягнутись (вдих); 3 — приставити ногу, руки за голову; 4 — вниз (видих). Піднімати по черзі праву

1 ліву ноги. Нога пряма, носок відтягнути. В положенні «руки за голову» лікті тримати широко. 8-10 разів у середньому темпі.

II. В. п. — стійка «ноги нарізно», руки на голову; 1 — поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих); 4 — в. п. (вдих). 8-10 разів у середньому темпі. Повертаючись, ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати.

III. В. п. — стійка «ноги нарізно», руки вгору; 1 — лицеве коло руками всередину; 2-3 — пружинисті нахили вперед, руки в сторони; 4 — в. п. 6-8 разів у середньому темпі. Нахилиючись, спину тримати рівно, прогнутись у попереку, голову відвести назад, коліна не згинати.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 — нахил у правий бік, ліву руку підняти вгору (видих); 2 — в. п. (вдих); 3 — нахил у лівий бік, праву руку підняти вгору (видих); 4 — в. п. (вдих). 8-10 разів у середньому темпі.

V. В. п. — упор присівши; 1 — упор присівши на лівій нозі, праву — вбік на носок; 2 — в. п.; 3¹ — те саме з правої ноги вліво. 8-10 разів, слідкувати, щоб носок ноги, відведеної вбік, був на одній лінії з руками.

VI. В. п. — стійка «ноги нарізно», руки в сторони; 1 — присісти на всю площу ступні, руки вперед (видих); 2 — в. п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити ширше, тулуб вперед не нахилати. 8-10 разів у повільному темпі.

VII. В. п. — основна стійка, руки на пояс; 1 — стрибок, ноги нарізно; 2 — стрибок, ноги разом. Стрибки виконувати на носках. До 30-35 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

Комплекс № 7. Вправи в русі

I. В. п. — руки зігнуті в ліктях перед грудьми, долоні донизу; 1 — різко розвести руки в сторони;

2 — повторити рух; 3 — випрямити руки в ліктях і розвести в сторони; 4 — повторити рух. 6-8 разів у середньому темпі.

II. В. п. — права рука вгорі, ліва внизу; 1-2 — ривки руками назад; 3-4 — зміна положення рук. 6-8 разів.

III. В. п. — руки на пояс; 1-2 — нахили праворуч; 3-4 — 2 нахили ліворуч. 8-10 разів.

IV. В. п. — руки на голову; 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — поворот ліворуч; 4 — в. п.; 6-8 разів.

V. В. п. — присісти, руки на коліна. Ходьба навприсядки. 30-40 с.

VI. В. п. — руки на поясі. Стрибки на двох ногах. До 30 стрибків і перейти на повільний біг.