**НАВЧАЛЬНІ КАРТКИНА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**І. Ф. Оренчак,** ЗОШ № 27 м. Житомир

На уроках фізичної культури можна використовувати навчальні картки для закріплення та вдосконалення техніки виконання вправ, що дає змогу ефективніше проводити заняття. Така кар­тотека містить цілий набір навчальних карток на різні види програмного матеріалу. Використан­ня навчальних карток допомагає вчителеві кра­ще підготуватися до уроків, успішно формувати в учнів навички та вміння самостійно займатися фізичними вправами.

Навчальну картотеку вчитель накопичує про­тягом років. Усі вправи не лише записують, але й за потреби графічно зображують. Тим самим учи­тель планує не окремі вправи, а їх методичну по­слідовність, уникаючи стихійності.

Їх можна використовувати як роздавальний матеріал учням на уроках, самостійних заняттях і домашніх завданнях із метою розвитку рухливих якостей і закріплення окремих елементів техніки.

Використання навчальних карток залежить від завдань навчання та підготовленості учнів. Під час ознайомлення з технікою виконання на­голошують на демонстрації та поясненні рухливої дії. Після опанування техніки школярами класу окремі учні, які не можуть упоратися з опануван­ням техніки, займаються за допомогою навчаль­них карток. Під час удосконалювання техніки картки використовують як засіб самоконтролю.

Далі ми наводимо картотеку з навчання стриб­ка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

**Література**

1. Книга тренера по лёгкой атлетике / Л. С. Хомен­ков (и др.). 3-е изд., перераб. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 399 с.

2. Лёгкая атлетика : учебн. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. При­макова. — изд. 4-е, перераб. и доп. — М.: Физкуль­тура и спорт, 1989. — 671 с.

Навчальна картка № 1 Стрибки у довжину з розбігу

Завдання: ознайомити з технікою стрибка в цілому та навчати основ відштовхування.

Рекомендовані вправи

1. Стрибки у довжину з місця.

2. Піднімання та опускання на носках (повільно та швидко).

3. Застрибування на лаву (ноги напружені), відштовхування завдяки пружності стопи (ноги в колінах не згинати) із маховими рухами рук, що зігнуті в ліктях.

4. Стрибки з просуванням уперед (ноги напружені) і збереженням вертикального положення тіла (ноги в колінах не згинати).

5. Те саме з перестрибуванням через набивні м’ячі заввишки 20–30 см (тулуб тримати прямо).

6. Почергові стрибки на правій (лівій) нозі з маховими рухами другою ногою і руками з просуванням уперед (10–15 м).

7. Імітація відштовхування (постановка поштовхової ноги з активним виведенням таза вперед).

8. Те саме з просуванням уперед у кроці.

9. Те саме з просуванням уперед і відштовхуванням угору з маховими рухами ноги та рук.

10. Стрибки у кроці по розмітці (відстань між ними — 1,5 м).

11. Стрибки через «канавки», що позначені мотузкою, виконуючи між ними 3 бігових кроки.

12. Стрибки у кроці з 4–6 кроків розбігу через натягнуту між стійками на висоті 40–50 см резинку.

13. Постановка ноги для відштовхування з 4–6 кроків розбігу з наступним стрибком у кроці та приземленням на обидві ноги.

14. Те саме з торканням головою підвішених орієнтирів (прапорців).

15. Біг із високим підніманням стегна.

16. Стрибки вгору з торканням орієнтира коліном махової ноги.

17. Вистрибування з розбігу з торканням орієнтира рукою, що є різнойменною до махової ноги.

Навчальна картка № 2 Стрибки у довжину з розбігу

Завдання: навчати техніки польоту та приземлення.

Рекомендовані вправи

1. Вистрибування у кроці через 3–5 бігових кроків на доріжці завширшки 60 см.

2. Стрибки у кроці з 7–9 кроків розбігу на підвищення (на стопку гімнастичних матів) заввишки 50–60 см.

3. Подолання у кроці перешкод заввишки 30–40 см із 3–5 кроків розбігу з приземленням на мат. Перешкода має спри­яти виникненню у школярів бажання активізуватися в стрибку під час відштовхування та маху. Поштовхову ногу слід підтягнути до махової для приземлення на обидві ноги лише після того, як вона мине перешкоду.

4. Стрибки, відштовхуючись від жорсткого містка (або лавки), укритого гімнастичним матом.Виконуючи вправу, нама­гатися якомога далі пролетіти у кроці, утримуючись від нахилу вперед.

5. Стрибки у довжину з розбігу з приземленням у позначені лініями зони в стрибковій ямі.

6. Із повного розбігу відштовхування від бруска та стрибок у кроці через натягнуту резинку з приземленням на обидві ноги.

7. Стрибок із розбігу через дві перешкоди (відстань між ними не менше ніж 80 см, перша перешкода заввишки 45–50 см, друга — 35–40 см).

8. Стрибки у довжину з індивідуального розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

*Вправи повторюють на перших уроках двічі-тричі, на наступних — до 10 разів.*

Навчальна картка № 3 Стрибки у довжину з розбігу

Завдання: навчати розбігу в сполученні з відштовхуванням від бруса.

Рекомендовані вправи

1. Прискорення на відрізках 15–20 м із продовженням бігу по інерції, зберігаючи вертикальне положення тіла.

2. Прискорення на відрізках 10–15 м із продовженням бігу по інерції 8–10 м, зберігаючи вертикальне положення тіла.Місця початку прискорення і бігу по інерції позначають орієнтиром.

3. Із вихідного положення стоячи біля лінії початку розбігу, ступні паралельно, ноги дещо зігнути в колінах, долонями спиратися в коліна прискорення на відрізках 15–20 м, потім 4 кроки бігу по інерції, не знижуючи швидкості та збері­гаючи вертикальне положення тіла (для навчання виконувати однакову кількість кроків розбігу).

4. Теж саме з потраплянням поштовховою ногою на брусок і пробіганням по стрибковій ямі.

5. Те саме з відштовхуванням від бруска і приземленням на обидві ноги.

6. Те саме з відштовхуванням від підкидного гімнастичного містка (для добирання двох останніх кроків розбігу, яківиконують швидше і коротше, ніж передостанній, із постановкою ноги на місток рухом «до себе»).

7. Те саме з відштовхуванням від бруска.

8. Багаторазове повторення розбігу з потраплянням поштовховою ногою на брусок.

Навчальна картка № 4 Стрибки у довжину з розбігу

Завдання: навчати визначати індивідуальну довжину розбігу.

*Довжина розбігу залежить від швидкісних можливостей учня і складає зазвичай 12–24 бігових кроки. Довжина одного кроку розбігу приблизно дорівнює довжині двох кроків звичайної ходьби. У пробних стрибках уточнюють довжину індивідуального розбігу.*

*Розбіг складається з відрізка, до кінця якого стрибун досягає максимальної швидкості, і чотирьох бігових кроків, пробігаючи які, він підтримує досягнуту швидкість і готується до відштовхування.*

Рекомендовані вправи

1. Стоячи біля початкової відмітки в положення високого старту, нахилившись уперед, розпочати розбіг, перший крок виконати маховою ногою.Біг 15–20 м на швидкість з уточненням місця контрольної відмітки.

2. Пробігання відрізка індивідуального розбігу від початкової до контрольної відмітки з потраплянням на неї поштов­ховою ногою.

3. Розбіг із позначеним відштовхуванням і пробіганням стрибкової ями. Коригування довжини розбігу.

4. Змагання на швидкість пробігання індивідуального розбігу і на точність потрапляння на брусок. Розбіг виконувати з позначенням місця відштовхування та пробіганням стрибкової ями.

Навчальна картка № 5 Стрибки у довжину з розбігу

Завдання для самостійної роботи: розвивати стрибучість і швидкісно-силові якості у бігу та стрибках.

Рекомендовані вправи

1. Стрибки поштовхом обох ніг праворуч і ліворуч уздовж шнура на висоті 15–20 см.

2. Те саме, рухаючись уперед і назад.

3. Зістрибування з підвищення заввишки 20–25 см із підскоком.

4. Стрибки зі скакалкою на одній і обох ногах, з однієї ноги на другу (3–4 серії в швидкому темпі).

5. Із упору лежачи упор присівши, за сигналом стрибок угору.

6. Із присіду 10 темпових стрибків угору.

7. Із присіду 4 темпових стрибки з просуванням уперед і визначенням їх довжини.

8. Почергове присідання на одній нозі з опорою руками та без опори (об лаву або стілець).

9. Із упора присівши, стрибок угору.

10. Вистрибування вгору з глибокого присіду з кидком руками набивного м’яча вгору.

11. Стрибки у присіді.

12. Стрибки з 2–3 кроків розбігу з діставанням орієнтира.

13. Стрибки у довжину з місця з відштовхуванням однією ногою з активним махом другою.

14. Стрибки у довжину з місця поштовхом обома ногами.

15. Багаторазові стрибки з місця на обох ногах.

16. Стрибки у кроці через 1–2 бігових кроки.

17. Стрибки на місці з подоланням на останньому стрибку висоти 50–70 см і з просуванням уперед.

18. Стрибки сходами на поштовховій нозі.

19. Стрибки вгору та висоту з місця.

20. Застрибування на підвищення з 5–7 кроків розбігу.