**Програма секційної роботи із загальної фізичної підготовки**

**А. Я. Сочинський,** Миколаївський ОІППО; **О. Г. Шалар,** Херсонський державний університет

**Пояснювальна записка**

Заняття в гуртку загальної фізичної підготов­ки проводять із метою зміцнення здоров’я та за­гартування учнів; забезпечення всебічного фізич­ного розвитку; набуття учнями інструкторських навичок і вміння самостійно займатися фізичною культурою; формування моральних і вольових якостей; підготовки до праці, до активної суспіль­ної діяльності.

Займатися в гуртку може кожний школяр, який пройшов медичний огляд і допущений ліка­рем до занять.

Програма гуртка загальної фізичної підготов­ки складена на основі матеріалу, що вивчають на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі, доповнюючи його з урахуванням інтересів дітей (залежно від віку, статі, пори року і місце­вих особливостей).

*Спортивні споруди для занять гуртка:*

* стадіон для занять легкою атлетикою;
* футбольне поле;
* гімнастичне містечко;
* майданчики для гри в баскетбол, волейбол;
* тир;
* спортивна зала для занять у негоду.

Необхідні також підсобні приміщення (роздя­гальні, душ, класи для теоретичних занять, кім­ната для зберігання інвентарю).

Залежно від програми занять групи можуть складатися лише із хлопчиків або лише з дівча­ток, або можуть бути змішаними.

Керівник гуртка повинен систематично оціню­вати реакцію учнів на навантаження, стежити за самопочуттям учнів, попереджаючи перенапру­ження.

Для кожної вікової групи програмою перед­бачено теоретичні, практичні заняття, виконання контрольних нормативів, участь у змаганнях, ін­структорська і суддівська практика.

Основні завдання теоретичних занять — дати необхідні знання з історії, теорії та методики фі­зичної культури, лікарського контролю та само­контролю, гігієни, техніки безпеки, першої медич­ної допомоги при травмах, а також техніки й так­тики окремих видів спорту, правил і організації проведення змагань. Керівник гуртка повинен пояснити учням значення досягнень українських спортсменів на світовій арені, роль фізичного ви­ховання в різнобічному розвитку особистості.

Із метою кращої реалізації навчальної програ­ми необхідно поєднувати навчально-тренувальні заняття в гуртку з виконанням щоденних само­стійних завдань, що розроблені керівником гурт­ка разом із учнем.

Навчально-тренувальний цикл за кожним роз­ділом програми завершують контрольними випро­буваннями з теорії та практики пройденого мате­ріалу. Контрольні нормативи складає керівник гуртка для кожної вікової групи.

Інструкторські та суддівські навички учні здо­бувають під час проведення учнем однієї з частин заняття з групою (за методичною допомогою ке­рівника гуртка) і суддівства змагань.

**Зміст програми**

**Орієнтовний план занять для учнів7–8 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лікар­ський контроль | 1 | – | 1 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 2 | – | 2 |
| 4 | Гімнастика | – | 44 | 44 |
| 5 | Легка атлетика | – | 30 | 30 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 50 | 50 |
| 7 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 12 | 12 |
| Разом | | 4 | 136 | 140 |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні**

Поняття про фізичну культуру. Значення за­нять фізичною культурою. Розпорядок дня та ру­ховий режим школяра.

**Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль**

Гігієнічні правила занять фізичними вправа­ми. Загартовування. Правила поведінки на стаді­оні та у спортивній залі.

**Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар**

Місця занять та обладнання гуртка фізичної підготовки.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Гімнастика**

Організаційні вправи (шикування та пере­шикування; шеренга, колона; розмикання та змикання; розрахунок по одному; рапорт). За­гальнорозвивальні вправи без предметів, із пред­метами (м’ячами, скакалками, гімнастичними палицями), на гімнастичних снарядах (стінці, ла­ві). Акробатичні вправи (перекат, перекид уперед, стійка на лопатках). Лазіння, перелізання, виси, упори, вправи у рівновазі, смуга перешкод.

**Тема 2. Легка атлетика**

Ходьба (звичайна і з різними положеннями рук, зміною темпу руху). Біг (прямолінійний, рів­номірний, із прискоренням, зі зміною напрямку і темпу руху, із подоланням перешкод; високий старт; біг до 30 м, у повільному темпі до 500 м). Стрибки (на обох ногах, на одній нозі, із ноги на ногу, із місця та розбігу у довжину, у висоту, зі­стрибування з висоти). Метання (кидки і ловіння м’яча, метання м’яча у ціль і на дальність).

**Тема 3. Рухливі ігри**

«У хлопців порядок суворий»; «Клас, струн­ко!»; «Заборонений рух»; «Швидко по місцях»; «Виклик номерів»; «Що змінилося»; «Відгадай, чий голосок»; «Квачі»; «Спритні хлопці»; «Со­вушка»; «Два Морози»; «Вовк у рові»; «М’яч — сусідові»; «Космонавти»; «М’яч — середньому»; «Невід»; «Третій зайвий»; «Передав — біжи»; «Лінійна естафета»; «Карасі та щука»; «Мисливці та качки»; «Вудка»; «Не давай м’яча ведучому».

**Тема 4. Контрольні випробування та змагання**

Виконання контрольних вправ і нормативів.

**Орієнтовний план занять для дівчат 9–10 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 2 | – | 2 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лікар­ський контроль | 2 | – | 2 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 2 | – | 2 |
| 4 | Гімнастика | – | 40 | 40 |
| 5 | Легка атлетика | – | 30 | 30 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 40 | 40 |
| 7 | Настільний теніс | – | 12 | 12 |
| 8 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 12 | 12 |
| Разом | | 6 | 134 | 140 |

**Орієнтовний план занять для хлопців 9–10 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 2 | – | 2 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лікар­ський контроль | 2 | – | 2 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 2 | – | 2 |
| 4 | Гімнастика | – | 22 | 22 |
| 5 | Легка атлетика | – | 22 | 22 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 42 | 42 |
| 7 | Настільний теніс | – | 12 | 12 |
| 8 | Футбол | – | 24 | 24 |
| 9 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 12 | 12 |
| Разом | | 6 | 134 | 140 |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні**

Турбота уряду про фізичне виховання. Укра­їнські спортсмени — чемпіони Олімпійських ігор, світу, Європи.

**Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль**

Основні правила особистої гігієни. Основні причини травматизму. Ознаки захворювання.

**Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар**

Види змагань. Правила зберігання спортивно­го інвентарю.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Гімнастика**

Організаційні вправи (шикування в шеренгу, колону; стройовий крок; інтервал і дистанція; пе­решикування; повороти на місці та у русі; попередня та виконавча команда). Комплекс вправ ранко­вої гімнастики. Лазіння по канату. Підтягування у висі (хлопці). Акробатичні вправи (перекид упе­ред і назад, стійка на лопатках, «міст»). Загально­розвивальні вправи без предметів, із предметами (тенісні та великі м’ячі, скакалки), на гімнастич­них снарядах. Стрибок через гімнастичного коз­ла. Вправи на колоді. Смуга перешкод.

**Тема 2. Легка атлетика**

Ходьба (звичайна, зі збереженням заданого темпу). Біг (по прямій із різною швидкістю; висо­кий і низький старт; біг із подоланням перешкод; біг на короткі дистанції до 40 м; крос 300–500 м). Стрибки (у довжину з розбігу в спосіб «зігнувши ноги», у висоту в спосіб «переступання»). Мета­ння малого м’яча у ціль і на дальність.

**Тема 3. Рухливі ігри**

«Група, струнко!»; «Бій півнів»; «День і ніч»; «Перебіжка з виручанням»; «Вудка»; «Мотузоч­ка під ногами»; «Стрибок за стрибком»; «Влуч у м’яч»; «Мисливці та качки»; «Не давай м’яч ве­дучому»; «Перестрілка»; «Піонербол»; естафети з лазінням і перелізанням.

**Тема 4. Настільний теніс**

Правила гри, стійка гравця. Пересування кро­ками, випадами, стрибками. Способи тримання ракетки. Удари по м’ячу. Подачі. Удар без обер­тання м’яча («поштовх») праворуч і ліворуч. Оби­рання позиції. Гра на рахунок. Змагання в гуртку за коловою системою.

**Тема 5. Футбол (хлопці)**

Правила гри. Пересування і стрибки. Удари по м’ячу ногою. Удар по м’ячу носком, внутрішньою стороною стопи. Удари після зупинки та ведення. Зупинка м’яча, що котиться, підошвою і внутріш­ньою стороною стопи. Удари по м’ячу головою. Укидання м’яча з-за бічної лінії. Ведення м’яча у різний спосіб. Відбирання, перехоплення та ви­бивання м’яча. Індивідуальні тактичні дії. Розмі­щення гравців на полі. Обирання місця на полі. Доцільність використання технічного прийому.

**Тема 6. Контрольні випробування та змагання**

Участь у змаганнях з іншими гуртками (не менш ніж 5 ігор). Виконання контрольних вправ і нормативів. Участь у змаганнях із різних видів спорту.

**Орієнтовний план занять для дівчат 11–12 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лі­карський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допо­моги | 1 | – | 1 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 1 | – | 1 |
| 4 | Гімнастика | – | 20 | 20 |
| 5 | Легка атлетика | – | 20 | 20 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 20 | 20 |
| 7 | Баскетбол | – | 16 | 16 |
| 8 | Настільний теніс | – | 15 | 15 |
| 9 | Стрільба | 4 | 14 | 18 |
| 10 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 18 | 18 |
| 11 | Інструкторська та суд­дівська практика | – | 10 | 10 |
| Разом | | 7 | 133 | 140 |

**Орієнтовний план занять для хлопців 11–12 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лі­карський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допо­моги | 2 | – | 2 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 2 | – | 2 |
| 4 | Гімнастика | – | 10 | 10 |
| 5 | Легка атлетика | – | 10 | 10 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 10 | 10 |
| 7 | Баскетбол | – | 12 | 12 |
| 8 | Настільний теніс | – | 15 | 15 |
| 9 | Футбол | – | 32 | 32 |
| 10 | Стрільба | 4 | 14 | 18 |
| 11 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 18 | 18 |
| 12 | Інструкторська та суд­дівська практика | – | 10 | 10 |
| Разом | | 9 | 131 | 140 |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні**

Фізична культура і спорт — засоби всебічного розвитку особистості. Значення виступів україн­ських спортсменів за кордоном.

**Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги**

Гігієна одягу та взуття. Режим харчування та питний режим. Правила загартовування. Медич­ний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

**Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар**

Правила змагань з бігу, стрибків, метання та рухливих ігор.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Гімнастика**

Організаційні вправи (шикування та переши­кування (із однієї шеренги у дві і назад, із колони по одному в колону по двоє, троє); змикання). Загальнорозвивальні вправи без предметів, із пред­метами, із партнером. Акробатичні вправи (пере­ворот убік, стійка на руках із допомогою). Вправи на приладах.

**Тема 2. Легка атлетика**

Біг (низький старт; фінішування; біг на корот­кі дистанції до 60 м; крос 1000–1500 м). Стриб­ки (у довжину з розбігу в спосіб «прогнувшись», у висоту в спосіб «перекидний»). Метання малого м’яча з розбігу. Подолання смуги перешкод.

**Тема 3. Рухливі ігри**

«Тягни в коло»; «Хто сильніше?»; «Перетя­гування канату»; «Біг командами»; «Зустрічна естафета»; «М’яч — середньому»; «М’яч — капі­танові»; «Перестрілка»; «Піонербол»; естафети з веденням і кидком м’яча в кошик, із подолан­ням перешкод.

**Тема 4. Баскетбол**

Правила гри. Пересування. Зупинки кроком і стрибком. Поворот на місці. Передача і ловіння м’яча обома руками від грудей на місці та у русі. Передачі м’яча однією рукою від плеча та обома руками зверху. Ведення м’яча. Кидки м’яча од­нією рукою від плеча з підтриманням другою. Штрафний кидок. Перехоплення, виривання, ви­бивання м’яча. Обирання місця. Участь у змаган­нях (щонайменше 8 ігор).

**Тема 5. Настільний теніс**

Удари по м’ячу. Удар із верхнім обертанням («накат») праворуч і ліворуч. Удар із нижнім обертанням («підрізування») праворуч і ліворуч. Нападальні та захисні різновиди ударів. Удари по прямій і косій; короткі, середні та довгі; із низь­ким, середнім і високим відскоком; швидкі, по­вільні та удари середньої сили. Обирання позиції. Змагання в гуртку за коловою системою.

**Тема 6. Стрільба**

Стрілецький спорт в Україні. Основи стрільби. Призначення, властивості, будова пневматичної гвинтівки. Вивчення прийомів стрільби та правил поведінки в тирі. Підготовка гвинтівки до стріль­би та стрільба з пневматичної гвинтівки. Вико­нання вимог на значок «Юний стрілець».

**Тема 7. Футбол (хлопці)**

Удари по м’ячу (серединою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому; на точність). Зу­пинки та ведення м’яча. Фінти. Відбирання м’яча.Техніка гри воротаря (основна стійка; пересуван­ня та стрибки; ловіння м’ячів, що летять на різній висоті; відбивання та вибивання м’яча. Укидання м’яча однією рукою).

Групові тактичні дії у нападі (гра «у стінку» та «трикутником»). Тактика гри у захисті (обирання місця, способи протидії нападаючому, страхуван­ня). Участь у змаганнях з іншими гуртками (що­найменше 8 ігор).

**Тема 8. Контрольні випробування та змагання**

Виконання контрольних вправ і нормативів. Участь у змаганнях з різних видів спорту.

**Тема 9. Інструкторська і суддівська практика**

Проведення з групою товаришів комплексу за­гальнорозвивальних вправ і рухливих ігор. Суд­дівство трьох змагань у своєму гуртку.

**Орієнтовний план занять для дівчат 13–14 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лі­карський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допо­моги | 2 | – | 2 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 2 | – | 2 |
| 4 | Гімнастика | – | 15 | 15 |
| 5 | Легка атлетика | – | 16 | 16 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 20 | 20 |
| 7 | Баскетбол | – | 16 | 16 |
| 8 | Настільний теніс | – | 16 | 16 |
| 9 | Стрільба | – | 16 | 16 |
| 10 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 20 | 20 |
| 11 | Інструкторська та суд­дівська практика | – | 16 | 16 |
| Разом | | 5 | 135 | 140 |

**Орієнтовний план занять для хлопців 13–14 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лі­карський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допо­моги | 2 | – | 2 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 2 | – | 2 |
| 4 | Гімнастика | – | 8 | 8 |
| 5 | Легка атлетика | – | 8 | 8 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 8 | 8 |
| 7 | Настільний теніс | – | 30 | 30 |
| 8 | Футбол | – | 18 | 18 |
| 9 | Стрільба | – | 27 | 27 |
| 10 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 20 | 20 |
| 11 | Інструкторська та суд­дівська практика | – | 16 | 16 |
| Разом | | 5 | 135 | 140 |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні**

Виникнення та історія фізичної культури.

**Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги**

Особиста гігієна. Руховий режим школярів-підлітків. Оздоровчий і загартувальний вплив природних факторів і фізичних вправ. Лікарський контроль і самоконтроль під час занять спортом.

**Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар**

Правила змагань із гімнастики, легкої атлети­ки, плавання, спортивних ігор.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Гімнастика**

Стройові та загальнорозвивальні вправи. По­долання смуги перешкод. Вправи на приладах (дівчата — згинання та розгинання рук в упорі лежа­чи на підлозі, підтягування на низькій переклади­ні; хлопці — підтягування, підйом із вису в упор переворотом, підйом силою на перекладині).

**Тема 2. Легка атлетика**

Біг на короткі дистанції до 60 м. Повільний біг. Крос 300–500 м. Стрибки (у довжину з розбігу в спосіб «прогнувшись», у висоту з розбігу в спо­сіб «перекидний»).

**Тема 3. Рухливі ігри**

«М’яч — капітанові»; «Не давай м’яча ведучо­му»; «Летучий м’яч»; «Піонербол»; «Перестріл­ка»; «Боротьба за м’яч»; естафети.

**Тема 4. Баскетбол (дівчата)**

Ловіння та передачі м’яча обома та однією ру­кою. Кидок м’яча у кошик однією рукою в стриб­ку з близької відстані. Кидок м’яча у кошик із середньої відстані. Кидок м’яча у кошик після ве­дення. Вибивання м’яча під час ведення та кидка. Вибивання та перехоплення м’яча. Боротьба за м’яч, що відскочив від щита. Тактика гри у напа­ді (швидкий прорив, позиційний напад). Тактика гри в захисті (особиста та зонна системи захисту).

**Тема 5. Настільний теніс**

Чергування різних подач. Відбиття складних подач «накатом», «підрізуванням», «підставкою». Різновиди ударів і подач (за технікою виконання, силою та швидкістю ударів, обертанням і траєкто­рією польоту м’яча). Використання різних ударів залежно від техніки гри суперника. Тактика пар­ної гри. Участь у змаганнях. Виконання спортив­ного розряду.

**Тема 6. Стрільба**

Основи стрільби. Правила поведінки у тирі. Бойові властивості, призначення, будова мало­каліберної гвинтівки. Підготовка гвинтівки до стрільби та стрільба з неї. Визначення середньої точки влучення, розрахунок виправлень. Вико­нання вимог на значок «Влучний стрілець».

**Тема 7. Футбол (хлопці)**

Удари по м’ячу з місця та з ходу. Зупинка м’яча. Ведення м’яча зі зміною напрямку й швид­кості руху. Фінти. Відбирання, вибивання та пе­рехоплення м’яча.

Тактика гри у нападі. Тактика гри у захисті (персональний, зонний і комбінований захисти). Участь у змаганнях з іншими гуртками. Виконан­ня спортивного розряду.



**Тема 8. Контрольні випробування та змагання**

Виконання контрольних вправ і нормативів. Участь у змаганнях із різних видів спорту.

**Тема 9. Інструкторська і суддівська практика**

Проведення з групою товаришів трьох занять під контролем керівника. Суддівство п’яти зма­гань. Виконання вимог на значок «Юний інструк­тор зі спорту», «Юний суддя зі спорту».

**Орієнтовний план занять для дівчат 15–17 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лі­карський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допо­моги | 2 | – | 2 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 2 | – | 2 |
| 4 | Гімнастика | – | 15 | 15 |
| 5 | Легка атлетика | – | 15 | 15 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 16 | 16 |
| 7 | Настільний теніс | – | 16 | 16 |
| 8 | Волейбол | – | 16 | 16 |
| 9 | Стрільба | 2 | 13 | 15 |
| 10 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 22 | 22 |
| 11 | Інструкторська та суд­дівська практика | – | 20 | 20 |
| Разом | | 7 | 133 | 140 |

**Орієнтовний план занять для юнаків 15–17 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** | |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Гігієна, попередження травматизму, лі­карський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допо­моги | 2 | – | 2 |
| 3 | Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар | 2 | – | 2 |
| 4 | Гімнастика | – | 8 | 8 |
| 5 | Легка атлетика | – | 8 | 8 |
| 6 | Рухливі ігри | – | 8 | 8 |
| 7 | Настільний теніс | – | 16 | 16 |
| 8 | Футбол | – | 38 | 38 |
| 9 | Стрільба | 2 | 13 | 15 |
| 10 | Контрольні випробу­вання та змагання | – | 22 | 22 |
| 11 | Інструкторська та суд­дівська практика | – | 20 | 20 |
| Разом | | 7 | 133 | 140 |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні**

Основні принципи системи фізичного вихо­вання. Принцип усебічного розвитку особистості. Принцип зв’язку фізичного виховання з підготов­кою до праці. Принцип оздоровчої спрямованості.

**Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги**

Профілактика застудних захворювань. Прави­ла і прийоми загартовування. Шкідливість курін­ня та вживання алкоголю. Правила надання пер­шої допомоги при спортивних травмах.

**Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар**

Правила змагань із легкої атлетики, плаван­ня, гімнастики, спортивних ігор.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Гімнастика**

Стройові вправи. Загальнорозвивальні впра­ви без предметів, із партнером, на гімнастичних приладах. Акробатичні вправи. Подолання смуги перешкод.

**Тема 2. Легка атлетика**

Біг на короткі дистанції до 100 м. Естафетний біг. Крос 500–1000 м. Стрибки (у довжину та ви­соту з розбігу). Метання гранати в ціль і на даль­ність.

**Тема 3. Рухливі ігри**

«Лисиця та собака»; «Узяття висоти»; «Про­рив»; «Бігуни»; «Квач»; «Квач із заслоном»; «М’яч у повітрі»; «Боротьба за м’яч»; «Естафета біля стінки».

**Тема 4. Настільний теніс**

Чергування та сполучення 2–3 різних прийо­мів гри у швидкому темпі по заданих квадратах. Сполучення складних подач із захисними та ата­кувальними ударами. Контрудари.

Тактика парної гри. Добирання пар. Змаган­ня. Виконання спортивного розряду.

**Тема 5. Волейбол (дівчата)**

Переміщення у стійці. Передача м’яча зверху обома руками. Прийом м’яча знизу обома руками. Відбивання м’яча кулаком у стрибку. Нижня пря­ма подача. Нападальний удар. Тактичні дії у на­паді та захисті. Навчальні ігри.

**Тема 6. Стрільба**

Основи стрільби. Правила поведінки у тирі. Бойові властивості та призначення малокалібер­ної гвинтівки. Будова малокаліберної гвинтівки. Прийоми стрільби. Підготовка малокаліберної гвинтівки до стрільби та стрільба з неї. Стрілецькі змагання.

**Тема 7. Футбол (юнаки)**

Удари на точність, силу і дальність. Зупинки м’яча. Ведення м’яча. Фінти. Відбирання м’яча. Розміщення гравців. Тактика гри у нападі та за­хисті. Змагання з командами інших гуртків. Ви­конання спортивного розряду.

**Тема 8. Контрольні випробування та змагання**

Виконання контрольних вправ і нормативів. Участь у змаганнях із різних видів спорту.

**Тема 9. Інструкторська і суддівська практика**

Складання плану-конспекту заняття. Про­ведення під контролем керівника п’яти занять у гуртку. Отримання звання «Громадський ін­структор зі спорту».

Складання положення про змагання між гурт­ками з виду спорту. Суддівство п’яти змагань. Отримання звання «Суддя зі спорту».

**Література**

1. Бондарчук А. И. Тренировка легкоатлетов. — К. : Здоров’я, 1986.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. — М. : Физкультура и спорт, 1977.

3. Волков Л. В. Физические способности детей и по­дростков. — К. : Здоров’я, 1981.

4. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом вос­питании детей и подростков. — К. : Здоров’я, 1989.

5. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. — М. : Издательский центр «Академия», 2002.

6. Зациорский В. М. Физические качества спортсме­на. — М. : Физкультура и спорт, 1970.

7. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М. : Физкультура и спорт, 1987.

8. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М. : Физкультура и спорт, 1974.