**10 КЛАС**

**ГРАФІК РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА РІК**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теми** | **Уроки** |
| Теоретико-методичні знання | У процесі уроків |
| Загальнофізична підготовка | У процесі уроків |
| Футбол (24) | 1—8 |  |  | 53—68 |
| Баскетбол (24) |  | 9—32 |  |  |
| Волейбол (20) |  |  | 33—52 |  |

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ**

**Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в старшому шкільному віці**

Період життя з 12—13 до 17—18 років визначається статевим дозріванням, що супроводжується прискореним фізичним розвитком і завершується з припиненням бурхливого зростання. Щодо фізіології, то цей вік обумовлений збільшенням вироблення багатьох гормонів, основні з яких — це гормон зростання, статеві гормони, гормони щитовидної залози. Саме їх комплексна дія забезпечує своєчасний і правильний розвиток дитини. У цей час відбуваються: поступова підготовка організму дітей до дорослого життя та відповідних навантажень, кількісні (збільшення довжини та ваги тіла), якісні зміни (остаточне дозрівання та перебудова всіх органів і систем). Як у хлопчиків, так і у дівчаток разом зі зростанням збільшується вага тіла (у середньому до 3–5 кг на рік). Тривалість статевого дозрівання складає в середньому приблизно 5 років.

Терміни початку і тривалість статевого дозрівання коливаються, особливо у хлопчиків, у широких межах. Якщо помітним є відставання або випередження цих процесів один щодо одного або до віку дитини, необхідно порадитися з лікарем.

У старших школярів швидко зростають і розвиваються всі частини тіла, тканини та органи, але темпи їх зростання є неоднаковими. Найпомітнішим є збільшення довжини рук і ніг. Наприклад, тулуб у хлопчиків витягується після того, як довжина рук, ніг і розміри тазу в поперечнику сягнуть свого максимуму. Нерівномірність зростання окремих частин тіла викликає тимчасове порушення координації рухів — з’являються незграбність і неповороткість. Після 15–16 років ці явища поступово минають. Зростання голосових зв’язок є особливо інтенсивним у 14–15 років. У цьому віці відбувається посилене зростання легенів; досить швидко збільшується їх загальний обсяг.

У старшому шкільному віці можуть виникати функціональні розлади різних органів, що обумовлено перебудовою нервової та ендокринної систем. Наприклад, навантаження на ендокринну систему може сприяти розвитку захворювань щитовидної залози та цукрового діабету. Часто спостерігається так зване «юнацьке серце», що характеризується збільшенням його розмірів, серцевим шумом, що виявляється під час медичного огляду. Частіше на порушення в роботі серцево-судинної системи скаржаться підлітки з обмеженою руховою активністю, які не займаються регулярно спортом, або навпаки — у разі надмірних, не відповідних до віку фізичних навантажень. Нерідко спостерігаються також підвищення артеріального тиску (так звана «юнацька гіпертензія»), почастішання серцебиття та пульсу (іноді тиск може зменшуватися, пульс уповільнюватися), іноді задишка, головний біль. У разі переохолодження поперекової області у дівчаток розвиваються запальні захворювання сечовивідних шляхів. Нерідко саме в цьому віці у разі інтенсивного читання та розумового навантаження з’являються різні порушення зору, тому необхідно стежити за суворим дотриманням школярами режиму дня та правил читання.

У старшому шкільному віці діти можуть опанувати високий ступінь майстерності у плаванні, фігурному катанні на ковзанах, художній гімнастиці та інших видах спорту. Високих результатів у багатьох видах спорту в цей час діти здебільшого досягають уже у шкільні роки. Це пов’язано із прискоренням (акселерацією) фізичного розвитку дітей у сучасному суспільстві й досконалішою системою їх спортивної підготовки порівняно з минулим. Однак досягнути індивідуального найвищого ефекту спортивного тренування зазвичай можливо тільки після завершення шкільного періоду.

У старшому шкільному віці диференціюється фізичне виховання дівчат і юнаків. У цьому віці можна розпочинати змагальну діяльність в усіх видах спорту. До завершення старшого шкільного віку у більшості видів спорту дозволяється виступати у міжнародних змаганнях.

**Характеристика фізичної підготовленості, методики її визначення**

У сфері фізичного виховання кількісно-нормативна постановка завдань поширюється здебільшого на завдання з виховання фізичних якостей як основи рухових можливостей («кондиційні» нормативи фізичної підготовленості) і нормативи, що розраховані на виявлення ступеня сформованості рухових умінь і навичок («координаційні» — спортивно-технічної підготовленості). Такий розподіл нормативів є умовним, оскільки те, що вони виражають, фактично єдине в своїй основі.

Загальні нормативи фізичної підготовленості повинні бути доступними кожному за умови певної підготовки для їх досягнення. Якщо нормативи дозволяють кожному виконати їх без будь-якої попередньої підготовки, то вони є заниженими і не мають значення, що стимулює. Нормативи для оцінювання діяльності учнів повинні бути індивідуалізованими.

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів слід орієнтуватися на такі фактори:

* ступінь опанування дитиною базових умінь та навичок у різних вправах, елементах техніки основних видів рухів;
* розвиток фізичних якостей (швидкість реакції, спритність, гнучкість, сила, витривалість, координаційні здібності);
* загальну рухову активність дитини протягом усього часу перебування в школі. Правила використання тестів:
* тест повинен відповідати анатомо-фізіологічним і функціональним можливостям учня; • необхідно використовувати прості за біомеханічною структурою тести;
* перед виконанням тестів школярів необхідно налаштувати за допомогою гарної мотиваційної настанови;
* для комплексної перевірки необхідно використовувати систему тестів.

Під час проведення тестування необхідно дотримуватися такої послідовності проведення тестів на:

* гнучкість;
* швидкість;
* силу;
* швидкісну витривалість;
* силову витривалість;
* фізичну працездатність;
* загальну витривалість.

Орієнтовний перелік тестів для школярів

**Тести на визначення гнучкості**

1. Нахил уперед із положення стоячи на гімнастичній лаві.

2. Нахил уперед із положення сидячи на підлозі.

**Тест на визначення швидкості**

Біг на 30, 60 або 100 м (для учнів різного віку) із низького старту.

**Тести на визначення сили**

1. Підтягування на перекладині у висі хватом зверху в хлопчиків, у висі лежачи на підвісній перекладині (до 80 см) у дівчат шкільного віку.

2. Метання торбинки однією рукою способом «із-за спини через плече».

3. Контроль за допомогою ручного та станового динамометрів.

**Тест на визначення швидкісно-силових якостей**

Стрибки у довжину з місця.

**Тест на визначення координаційних здібностей**

«Човниковий» біг 4 × 9 м.

**Тести на визначення витривалості**

1. Біг на довгі дистанції (1000—3000 м залежно від віку), що проводиться на стадіоні.

2. Біг упродовж фіксованого часу (наприклад, 6 хв); що проводиться як у спортивній залі, так і на стадіоні.

Під час тестування слід дотримуватися певних правил. Дослідження проводити в першій половині дня, у добре провітрюваному приміщенні або на майданчику.

У день тестування режим дня учнів не повинен бути перевантаженим фізично та емоційно. Перед тестуванням необхідно провести стандартну розминку відповідно до специфіки тестів. Слід забезпечити спокійну обстановку та уникати негативних емоцій. Форма проведення тестування повинна передбачати прагнення учнів продемонструвати найкращий результат. Час між виконанням тестів повинен бути достатнім для позбавлення від стомлюваності, що виникає.

Тестування повинне проводитися в стандартних однакових умовах, що зменшить можливість помилки в результатах і дозволить отримати об’єктивнішу інформацію.

**Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток**

Навантаження — це певна величина впливу фізичних вправ на організм людини, яка їх виконує. *Величина навантаження* залежить від його обсягу та інтенсивності. Під *обсягом навантаження* розуміють тривалість виконання фізичних вправ і сумарну кількість фізичної роботи, що виконана протягом певного часу (за одне заняття, тиждень, місяць та ін.). *Інтенсивність навантаження* — це сила впливу фізичної роботи на організм людини, її напруженість і ступінь концентрації обсягу навантаження в часі.

Навантаження може бути:

а) *стандартним* (практично однаковим за своїми зовнішніми параметрами (швидкості та темпу рухів, величини обтяжень та ін.) у кожен момент впливу);

б) *змінним* (варіативним), що змінюється під час виконання вправи.

Навантаження може бути *безперервним* (під час виконання вправи відсутні паузи відпочинку) або *переривистим* (між повтореннями тієї самої вправи або різних вправ є інтервали відпочинку, що забезпечують відновлення рівня працездатності, що знизилося внаслідок роботи). Навантаження в руховій діяльності поєднує в собі фізичне та функціональне навантаження під час виконання різних рухових дій. За визначенням Л. П. Матвєєва, воно має внутрішню та зовнішню сторони. Під фізичним навантаженням слід розуміти певну величину виконаної у певний спосіб фізичної роботи, що виражена в динамічних, просторових і часових характеристиках. Щойно людина починає виконувати будь-які рухові дії, то її організм починає функціонувати з напруженням, тобто виконання будь-якого виду рухових дій завжди супроводжується певними функціональними зрушеннями в організмі.

*Функціональне навантаження* — це інтегральна величина, що відбиває психофізіологічні, соматофізіологічні, біохімічні та інші зрушення, що спричиняють підвищений рівень функціонування систем організму, а також певні величини енерговитрат.

Фізичне навантаження неможливо вивчати окремо від тих зрушень, що відбуваються під його впливом в організмі. Плануючи фізичне навантаження, слід передбачати певні адаптаційні реакції організму, а також — певні зміни в органах і системах організму.

Виконання будь-якої рухової дії чергується з відпочинком (інтервалом, паузою, фазою розслаблення), тому що людина не може безкінечно виконувати фізичні вправи. Навіть під час тривалої безперервної роботи, коли відсутні спеціальні інтервали відпочинку, останній завжди має місце у вигляді фаз розслаблення.

*Відпочинок* — це стан відносної або абсолютної бездіяльності, що є наслідком попередньої цілеспрямованої активної рухової дії (фізичної роботи), метою якого є забезпечення відновлення й підвищення функціональних можливостей організму, що необхідні для продовження фізичної роботи в заданих режимах без зниження її ефективності. Відпочинок має місце під час безперервної циклічної рухової дії, що проявляється в неявній формі як сукупність фаз розслаблення, що чергуються з фазами напруження, а також між окремими порціями рухових дій. Тому можна визначити дві форми прояву відпочинку: очевидний (як післяробочий інтервал відпочинку) і прихований (як післяробоча фаза розслаблення). Визначають три види очевидного відпочинку: активний, пасивний і комбінований.

*Активний відпочинок* — це відпочинок, під час якого людина займається цілеспрямованою діяльністю, яка за змістом відрізняється від попередньої фізичної роботи. Він може мати три різновиди — *руховий*, *неруховий* і *змішаний* як різні сполучення двох попередніх. Під час активного відпочинку рухового характеру завжди є цілеспрямована рухова діяльність. Під час активного відпочинку нерухового характеру спортсмен займається іншими видами діяльності (науковотеоретичною, художньо-естетичною, навчальною, виробничою та ін.).

*Пасивний відпочинок* — це відпочинок, під час якого відсутня цілеспрямована рухова діяльність. Він може бути природним і штучним. У першому випадку відсутні будь-які впливи на людину, у другому — людина, перебуваючи в стані відносного спокою, відчуває на собі активний вплив фізіотерапевтичних (баня, сауна, масаж та ін.), психофізіологічних (гіпноз, аутогенне тренування, електросон та ін.) і фармакологічних (стимулювальні засоби, вітаміни, спеціальні напої та ін.) засобів.

Залежно від того, у якій фазі відновлення працездатності здійснюється чергове виконання вправи, розрізняють такі типи інтервалів відпочинку: *субкомпенсаційні* (неповні); *компенсаційні* (повні); *понадкомпенсаційні* (екстремальні); постпонадкомпенсаційні (довгі).

Тривалість інтервалів відпочинку між заняттями залежить від тренувального навантаження. Відпочинок повинен забезпечувати повне відновлення працездатності до вихідного рівня або ж до фази понадкомпенсації (понадвідновлення). Тренування у фазі недовідновлення неприпустимі для занять оздоровчою фізичною культурою. Чим більшим є тренувальне навантаження, тим тривалішими повинні бути інтервали відпочинку.

Принципом систематичності й послідовності визначається необхідність системного чергування фізичних навантажень і відпочинку. Ефективною може бути лише така система, що забезпечує постійний взаємозв’язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не сприяють тренованості. Занадто великі навантаження та короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму й до перетренованості.

Навантаження та відпочинок повинні чергуватися таким чином, щоб кожне наступне заняття відбувалося «слідом» за попереднім, поглиблюючи та закріплюючи позитивні фізіологічні зрушення. Отже, послідовністю дискретних тренувальних занять створюється безперервність тренувального процесу.

**Уміння, навички та фізичні якості, що є необхідними для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії)**

Одним із основних принципів фізичного виховання є зв’язок фізичної культури з трудовою та оборонною діяльністю. На практиці це означає використання фізичної культури та спорту у формах професійно-прикладної та військовоприкладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка має на меті:

• ознайомити учнів із прикладними знаннями про професії та сформувати фізичні якості, що є необхідними для успішного виконання трудових операцій та високоефективної праці;

* + сформувати рухові вміння та навички, що сприятимуть продуктивній праці майбутніх фахівців;
	+ виховати фізичні та психічні якості, що є необхідним для майбутньої трудової діяльності;
	+ сприяти кращому опануванню трудових операцій, прискореному навчанню професії;
	+ навчити використовувати засоби активного відпочинку для подолання виробничого стомленням, для швидкого та повного відновлення сил;
	+ попереджати та знижувати виробничий травматизм за рахунок збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності під час виконання трудових операцій та в процесі життєдіяльності.

Існують значні розбіжності в умовах праці фахівців різних професій. Однак для всіх робітників необхідно мати гарне здоров’я та високий рівень фізичного розвитку. Кожна професія вимагає від робітника переважного розвитку однієї або декількох провідних фізичних якостей. Так, геологові необхідна фізична витривалість, шахтареві — загальна та силова витривалість і сила, льотчикові — спритність і вестибулярна стійкість та ін. Тому засоби, що застосовують для розв’язання окремих завдань професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців різних професій, є різноманітними.

**Види спорту з точки зору їх використання в професійно-прикладній фізичній підготовці фахівців різного профілю**

*Гімнастика.* Оздоровче, загальнорозвивальне та професійно-прикладне значення гімнастики полягає в тому, що її вправи розвивають спритність, гнучкість, м’язову силу та ін., а також уміння володіти своїм тілом у просторі, зберігати та відновлювати рівновагу на різноманітних і мінливих опорах; навчають виконувати точні рухи окремими частинами тіла; формують естетично привабливі форми тіла; виховують морально-вольові якості (сміливість, самовладання, рішучість та ін.). Ці якості є професійно необхідними космонавтам, льотчикам, монтажникам-висотникам, будівельникам, пожежникам, водіям, механізаторам, цирковим артистам і представникам багатьох інших професій.

На основі гімнастичних вправ складають комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз, розминки на тренувальних заняттях, виробничої гімнастики в трудових колективах.

*Легка атлетика.* Вправи легкої атлетики, основі яких складають природні рухи людини — ходьба, біг, стрибки та метання,— сприяють удосконаленню цих життєво важливих умінь і навичок. Крім того, вони підвищують функціональні можливості всіх органів і систем, особливо нервово-м’язової, серцево-судинної, дихальної, тобто тих, що найбільшою мірою забезпечують успіх у будь-якому виді фізичної діяльності. Різні вправи легкої атлетики виховують у людини швидкість і витривалість, спритність і силу, а також морально-вольові якості (завзятість у досягненні мети, уміння долати труднощі, силу волі та ін.). Найбільше практичне значення ці вправи мають для геологів, агрономів, зоотехніків та ін.

*Лижний спорт.* Навички пересування на лижах широко використовуються у військовій справі та в побуті. Фізичні якості, що виховані під час занять лижним спортом, сприяють успішному виконанню таких справ, у яких людині потрібні витривалість і загартованість до холоду, швидкість пересування на місцевості в умовах бездоріжжя, рішучість дій. Лижами користуються мисливці на промислі, до місця роботи на лижах часто дістаються будівельники залізниць та інших віддалених об’єктів, не обходяться без лиж узимку також геологи.

*Плавання* має не тільки утилітарне значення. Існує велика кількість професій, що пов’язані з роботою у воді й на воді: моряки, водолази, сплавники лісу, геологи, будівельники мостів, дослідники морських глибин, нафтодобувачі, гідрологи, рибалки, рятувальники й ін. Для цих фахівців уміння плавати є невід’ємною частиною професійної підготовки.

*Туризм* має велике освітнє та прикладне значення. Уміння орієнтуватися на місцевості з картою та компасом, за природними орієнтирами та місцевими предметами, за народними прикметами має велике значення у військовій справі та у праці багатьох фахівців. Особливо важливо це для геологів, землевпорядників, зоотехніків, чабанів, мисливців, будівельників віддалених об’єктів та ін. Спритність, фізична витривалість, що виховуються туристичними походами, застосовуються практично всюди. Крім того туризм є незамінним засобом активного відпочинку людей напруженої розумової праці.

*Спортивні ігри.* Під час занять спортивними іграми виховуються оптимальні рухові реакції на різні подразники — світлові, звукові, тактильні та ін. Це має велике значення в пристосуванні людини до роботи на сучасних машинах і механізмах, тому що нова техніка висуває високі вимоги до швидкості реакції й точності рухів фахівців, які обслуговують цю техніку. Ці якості є необхідними для робітників комп’ютерної галузі, працівників на верстатах із програмним керуванням, водіїв та інших професій, де висуваються підвищені вимоги до швидкості реакцій на раптове появлення об’єкта, терміновість вибору та прийняття рішень.

*Спеціально-прикладні види спорту.* Крім названих видів, для деяких професій існують спеціальні прикладні види спорту. Вони допомагають розвивати професійні навички та прийоми роботи в специфічних умовах, у характерному для певної професії екіпіруванні (пожежники, водолази, гідрологи, мостобудівники, міліціонери, будівельникивисотники та ін.). Спеціально-прикладні види спорту поки існують не для всіх професій, але видів спорту, що мають безпосереднє або непряме прикладне застосування в певній професії, існує досить багато.

**Паралімпійський рух на сучасному етапі**

Розвиток паралімпізму та спорту інвалідів має більше ніж столітню історію. Перші спроби залучення людей з обмеженими фізичними можливостями до фізичної культури та спорту були зафіксовані у 1888 р., коли в Берліні сформувався перший спортивний клуб для людей із вадами слуху. Перші Всесвітні ігри глухих (пізніше — Дефлімпійські ігри) відбулися 10—17 серпня 1924 р. у Парижі.

Лише після Другої Світової війни до спорту почали активно долучатись інваліди з порушеннями в роботі опорно-рухового апарату. У 1944 р. у межах проведення обов’язкової частини комплексного лікування була впроваджена спеціально розроблена спортивна програма для «візочників». Її розробником став Людвіг Гуттман — нейрохірург німецького походження, який емігрував до Великої Британії у 1939 р., рятуючись від нацистської окупації.

Згодом ігри Гуттмана перетворилися на міжнародне спортивне свято, що об’єднувало спортсменів багатьох європейських країн. Поступово світ переконувався у тому, що на фізичну культуру і спорт мають право також і люди з інвалідністю. Під час проведення Олімпійських ігор у Мельбурні 1956 р.

Міжнародний Олімпійський комітет нагородив Міжнародну Сток-Мандевільську федерацію спортсменів з обмеженими фізичними можливостями спеціальним кубком за втілення в життя олімпійських ідеалів гуманізму. Міжнародні Ігри інвалідів (фактично І Літні Паралімпійські ігри) відбулись у 1960 р. у Римі (Італія) через кілька тижнів після завершення звичайної Олімпіади. У цих Іграх узяли участь 400 спортсменів на візках із 23 країн. Програма ігор складалася з легкої атлетики, плавання, фехтування, баскетболу, стрільби з лука, настільного тенісу.

Уперше зимові спортивні протиборства серед спортсменів з ампутованими кінцівками та вадами зору були організовані у 1976 р. у м. Орнсколддсвік (Швеція). Представники 14 країн брали участь у Перших Зимових паралімпійських іграх. Більше ніж 250 учасників змагань виборювали звання чемпіонів у лижних гонках і естафеті.

Паралімпійські кольори, що дотепер відображають спортивну символіку спорту інвалідів: червоний, синій і зелений — означають розум, тіло і твердий дух.

Паралімпійський рух в Україні почав розвиватись із 1989 р., коли в країні було створено перші фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. Пізніше на їх основі сформувались 4 національні федерації спорту людей із вадами опорнорухового апарату, зору, слуху тощо. 1992 р. після об’єднання цих федерацій утворився Національний комітет спорту інвалідів України, що представляє Україну у міжнародному паралімпійському та дефлімпійському русі й виконує функції Національного паралімпійського комітету. Уперше українські паралімпійці взяли участь у Паралімпіаді в Атланті (США) у 1996 р., виборовши 1 золоту, 4 срібних та 2 бронзових медалі. А вже на Паралімпіаді в Пекіні (Китай) у 2008 р. українські спортсмени здобули 74 медалі: 24 золотих, 18 срібних та 32 бронзових. На зимових Параолімпійських іграх у Ванкувері (Канада) у 2010 р. українці вибороли 5 золотих, 8 срібних та 6 бронзових медалей, посівши у загальному медальному заліку 4 місце.

**Календарний план на 1-й семестр**

(32 уроки: 8 — футбол; 24 — баскетбол)

**Завдання на 1-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретично-методичними знаннями.

2. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

3. Закріплювати пересування, зупинки, ведення та удари по м’ячу ногою, вкидання м’яча, а також індивідуальні дії у нападі та захисті у футболі.

4. Закріплювати пересування, передачі, ведення та кидки м’яча, а також індивідуальні, групові та командні дії у баскетболі.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Баскетбол | 10 кидків вивченим способом із дистанції 4,5 мна рівній відстані між п’ятьма точками; кількістьвлучень:• хлопці• дівчата | ЖодноговлучногокидкаЖодноговлучногокидка | 11 | 33 | 54 |
| 10 штрафних кидків на точність; кількість влучень:• хлопці• дівчата | ЖодноговлучногокидкаЖодноговлучногокидка | 21 | 32 | 54 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| **Модуль «Футбол»** |
| **1** | Завдання на рік і семестр. Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зустрічна естафета з перенесенням м’ячів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різні способи. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Домашнє завдання |  |  |
| **2** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різні способи. Ведення м’яча у різні способи. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **3** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з подоланням смуги перешкод. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різні способи. Ведення м’яча у різні способи. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| **4** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різні способи. Ведення м’яча у різні способи. Жонглювання м’ячем. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **5** | Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з розстановкою та збиранням предметів. Уміння розраховувати силу удару по м’ячу ногою. Зупинки м’яча у різні способи. Відбирання м’яча у підкаті. Гра на зосередження уваги |  |  |
| **6** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча головою та ногою у стрибку з місця. Уміння розраховувати силу удару по м’ячу ногою. Зупинки м’яча у різні способи. Відбирання м’яча у підкаті. Індивідуальні дії у нападі. Гра на координацію рухів |  |  |
| **7** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Гандбол за спрощеними правилами. Уміння розраховувати силу удару по м’ячу ногою. Укидання м’яча на точність. Індивідуальні дії у захисті. Вправи для розслаблення |  |  |
| **8** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця з ударами головою та ногою по м’ячах, що підвішені на різній висоті. Уміння розраховувати силу удару по м’ячу ногою. Укидання м’яча на точність. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м’язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Футбол» |  |  |
| **Модуль «Баскетбол»** |
| **1** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 5 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Стійки та пересування у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **2** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 10 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Передачі м’яча однією та обома руками зверху на велику відстань і ловіння. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при пасивному опорі захисника. Відбивання м’яча. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **3** | Організація техніко-тактичних дій під час гри. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при пасивному опорі захисника. Вихід на вільне місце для взаємодій між гравцями. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| **4** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при активному опорі захисника. Протидії виходу на вільне місце. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| **5** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при активному опорі захисника. Вихід і протидії виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями. Гра на зосередження уваги |  |  |
| **6** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при активному опорі захисника. Накривання кидка. Вихід і протидії виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями. Гра на координацію рухів |  |  |
| **7** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при пасивному опорі захисника. Організація боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Навчальна гра. Вправи для розслаблення |  |  |
| **8** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при пасивному опорі захисника. Організація боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Штрафний кидок. Вправи для збільшення еластичності м’язів |  |  |
| **9** | Методика організації самостійних занять. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при активному опорі захисника. Організація боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Штрафний кидок. Вправи для позбавлення напруження очей |  |  |
| **10** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при активному опорі захисника. Штрафний кидок і дії гравців під час його виконання. Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами |  |  |
| **11** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при активному опорі захисника. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю. Штрафний кидок і дії гравців під час його виконання. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **12** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при активному опорі захисника. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю. Взаємодії та протидії заслонам. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **13** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення на 5 м із різних вихідних положень у різні способи з веденням м’яча. Серійні кидки після фінтів при пасивному опорі захисника. Взаємодії та протидії заслонам. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| **14** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення на 10 м із різних вихідних положень у різні способи з веденням м’яча. Серійні кидки після фінтів при пасивному опорі захисника. Добивання м’яча обома руками в стрибку після його відскоку від щита. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| **15** | Особливості проведення та суддівство змагань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Серійні кидки після фінтів при активному опорі захисника. Добивання м’яча обома руками в стрибку після його відскоку від щита. Гра на зосередження уваги |  |  |
| **16** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Серійні кидки після фінтів при активному опорі захисника. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю. Добивання м’яча однією та обома руками в стрибку після його відскоку від щита. Гра на координацію рухів |  |  |
| **17** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки із зістрибуванням у глибину. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю в умовах опору захисників. Добивання м’яча однією та обома руками в стрибку після його відскоку від щита. Вправи для розслаблення |  |  |
| **18** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки із зістрибуванням у глибину. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю в умовах опору захисників. Організація варіантів позиційного нападу. Вправи для збільшення еластичності м’язів |  |  |
| **19** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних вихідних положень у різні способи з веденням м’яча. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника. Протидія варіантам позиційного нападу. Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами |  |  |
| **20** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних вихідних положень у різні способи з веденням м’яча. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника. Штрафний кидок. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| **21** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Контрольний норматив із 10 кидків м’яча вивченим способом із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п’ятьма точками. Організація швидкого прориву. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| **22** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Штрафний кидок і дії гравців під час його виконання. Організація боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Протидія швидкому прориву. Гра на координацію рухів |  |  |
| **23** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Серійні стрибки із зістрибуванням у глибину. Контрольний норматив із 10 штрафних кидків на точність. Організація та протидія швидкому прориву. Вправи для розслаблення |  |  |
| **24** | Характеристика фізичної підготовленості, методики її визначення. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Чергування різних способів ловіння та передач м’яча без зорового контролю в умовах опору захисників. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м’язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Баскетбол» і за семестр |  |  |

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР**

(36 уроків: 20 — волейбол; 16 — футбол)

**Завдання на 2-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретично-методичними знаннями.

2. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

3. Закріплювати зупинки, ведення та удари по м’ячу ногою та головою; укидання м’яча; відволікальні дії; елементи гри воротаря, а також командні дії у нападі та захисті у футболі.

4. Повторювати подачі м’яча, прийоми та передачі м’яча знизу та зверху, нападальний удар, а також індивідуальні та групові дії у волейболі.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Волейбол | 10 прямих подач на влучність у зазначену вчителем зону; кількість влучень:•• хлопці — верхніх подач•• дівчата — нижніх подач | 42 | 65 | 86 | 98 |
| 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4у зазначену вчителем зону; кількість влучень:•• хлопці•• дівчата | 21 | 32 | 53 | 65 |
| Футбол | 6 ударів на точність одним із вивчених способіву гандбольні або задану половину футбольнихворіт із відстані 16,5 м із-за меж штрафного майданчика після ведення м’яча; кількість влучнихударів:• хлопці• дівчата | 1 абожодногоЖодного | 21 | 32 | 4—63—6 |
| Футбол | 6 зупинок м’яча, що опускається, одним із вивчених способів; кількість правильно виконанихзупинок:• хлопці• дівчата | 1 абожодноїЖодної | 21 | 32 | 4—63—6 |
| Для воротарів: 6 спроб ловіння м’яча одним із вивчених способів після накидання м’яча партнером; кількість правильно виконаних спроб:• хлопці• дівчата | 1 абожодноїЖодної | 21 | 32 | 4—63—6 |