**11 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**

**Фізична культура у сім’ї**

Фізичне виховання у сім’ї передбачає зміцнення здоров’я та сил і фізичний розвиток дитини. Фізичне виховання повинно перебувати на першому плані, тому що пріоритет здоров’я є найвищим. У сім’ї фізичне виховання дітей забезпечується створенням здорового способу життя, правильною організацією розпорядку дня, заняттями спортом, загартовуванням організму. Добирання методів залежить від педагогічної культури родини, її уявлення про цінності, розуміння мети виховання, ролі батьків у становленні особистості дитини, стилю взаємин у сім’ї та ін. Тому методи виховання мають на собі відбиток виховних пріоритетів родини.

Засоби розв’язання виховних завдань у сім’ї є різноманітними.

Батьки стають першими вчителями маленької дитини, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім’ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оцінні судження та визначається життєва позиція дитини. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті з метою зміцнення здоров’я, усебічного розвитку та змістовної організації дозвілля.

На жаль, за даними найоптимістичніших наукових досліджень, сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не більше ніж 20 % батьків. Учителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а отже, своїми однодумцями. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, переконати батьків в оздоровчій ролі фізичної культури, довести їм, що одним із завдань фізичного виховання є формування звички до праці, зокрема навчальної.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності та забезпечення єдиної педагогічної лінії в ставленні вимог до дитини. Адже в комплексі виховних заходів кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції, коли ж ні, то система не працюватиме.

Рухових дій переважно навчає школа. Для оздоровчо-гартувального впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних навичок найкращі умови має сім’я. Батьки зазвичай не вчитимуть свою дитину техніки стрибка, але виховний вплив не припиняється і тоді, коли дитина сидить за обідом, грається або відпочиває. Робота над поставою, культурою поз (хода, жестикуляція, міміка) відбувається паралельно з навчанням дітей спілкуватися з людьми, із повагою ставитися до них. Отже, замінити сімейне виховання неспроможна жодна інституція. Сім’я завжди була й залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини.

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати таким чином:

* створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;
* контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартовування, виконанню ранкової гімнастики та домашніх завдань;
* особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров’я, спортивно-художніх вечорах і святах, іграх, розвагах, прогулянках;
* організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі;
* виконання обов’язків громадських тренерів і суддів.

Успішне розв’язання завдань фізичного виховання учнів є можливим лише за умови спільних, погоджених дій школи та сім’ї. Школа навчає дітей виконувати фізичні вправи, дає необхідні знання, інструктує та консультує. Оздоровлення та загартовування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання морально-вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють школа та сім’я разом. Сім’я відіграє основну роль щодо формування у дітей звички розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок. Умовний розподіл обов’язків свідчить про те, що ані школа без сім’ї, ані сім’я без школи не зможуть успішно гартувати молоде покоління.

**Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері**

Необхідною умовою гармонійного фізичного розвитку дівчат є достатня рухова активність. Недостатня рухова активність у школі за партою та вдома позначається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинній і дихальній. Під час тривалого сидіння дихання стає менше глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що призводить до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послабляються пам’ять, порушується координація рухів.

Негативні наслідки гіпокінезії позначаються також на опірності молодого організму застудним та інфекційним захворюванням, створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця. Гіпокінезія на тлі надмірного харчування з надлишком вуглеводів і жирів у денному раціоні може призвести до ожиріння.

Фізичні вправи благотворно впливають на рухливість і врівноваженість нервових процесів, сприяють гарній роботі органів травлення, допомагаючи засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки та нирок, поліпшують діяльність залоз внутрішньої секреції: щитовидної, статевих, надниркової, що відіграють величезну роль у зростанні та розвитку молодого організму. Під впливом фізичних навантажень збільшується частота серцебиття, м’яз серця скорочується сильніше, підвищується викид серцем крові. Під час роботи в кровотік залучається й та кров, що в спокійному стані не циркулює по судинах. Залучення в кровообіг великої маси крові не тільки тренує серце та судини, але й стимулює кровотворення.

Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні, у результаті чого збільшується життєва ємкість легенів, поліпшується рухливість грудної клітки. Повне розправлення легенів ліквідує застійні явища в них, скупчення слизу та мокротиння, тобто є профілактикою можливих захворювань. Легені під час систематичних занять фізичними вправами збільшуються в обсязі, дихання стає рідкішим і глибшим, що має велике значення для вентиляції легенів.

Здоров’я майбутньої дитини залежить від рухової активності матері. Фізична культура має важливе значення для збереження та зміцнення здоров’я вагітних жінок. У жінок, які займаються під час вагітності спеціальною гімнастикою, пологи відбуваються швидше та легше. Під час пологів і в післяпологовому періоді в них рідше спостерігаються ускладнення. Корисними для жінок фізичні вправи є ще й тому, що вони сприяють зміцненню нервової системи, поліпшенню дихання та роботи серця, розвитку м’язів живота, що є необхідним вагітним.

Протипоказанням до занять фізичною культурою є гострі стадії захворювань серцево-судинної системи, туберкульоз легенів у фазі загострення, при ускладненні плевритом тощо, усі гострі запальні захворювання (ендометрит, тромбофлебіт та ін.), хвороби нирок і сечового міхура (нефрит, нефроз, пієлоцистит), токсикози вагітних, кровотечі під час вагітності.

Регулярні заняття лікувальною фізкультурою підвищують фізичні можливості організму вагітної, створюють відчуття бадьорості, зміцнюють загальний її стан, поліпшують діяльність серцевосудинної та нервової систем, органів дихання, шлунково-кишкового тракту, обмін речовин, у результаті чого мати та плід забезпечуються достатньою кількістю кисню.

Під час занять вагітна навчається правильного дихання, у неї підвищуються пружність і еластичність черевних стінок, зміцнюються м’язи діафрагми, тазового дна та промежини, усуваються застійні явища в малому тазі та нижніх кінцівках, підсилюється гнучкість хребта й рухливість тазостегнових суглобів.

**Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісносилових якостей, спритності**

Розвиток сили — див. с. 37.

Розвиток витривалості — див. с. 21.

Розвиток гнучкості — див. с. 37.

Розвиток швидкісно-силових якостей — див. с. 49.

Розвиток спритності

Спритність — це складна комплексна фізична якість, що не має єдиного критерію оцінювання та визначається як здатність людини швидко опановувати складнокоординаційні, точні рухові дії та перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла.

Завдання, що розв’язуються протягом багаторічного процесу розвитку спритності:

* удосконалення здатності засвоювати за взірцем або створювати самостійно нові форми рухових дій, досягаючи необхідної точності, економності та ефективності рухів;
* удосконалення здатності перебудовувати діяльність відповідно до змін обставин;
* сприяння стійкості вже сформованих раціональних форм координації рухів щодо несприятливих впливів утоми та інших факторів (удосконалення координаційної витривалості).

Це пов’язано із систематичним опануванням нових рухових дій, під час чого можна вдосконалювати здатності точно сприймати свої рухи у просторі та часі, підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження та розслаблення та ін. Крім того, щодо вивчених рухових дій слід висувати додаткові координаційні вимоги до точності рухів, їх взаємної узгодженості та раптової зміни обставин.

Реалізація цих вимог здійснюється за допомогою різних методичних прийомів:

* застосування незвичних вихідних положень (наприклад, стрибок у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка);
* дзеркальне виконання вправи (наприклад, метання м’яча лівою рукою — для правші);
* зміна швидкості або темпу руху (наприклад, виконання вправи в прискореному темпі);
* зміна способів виконання вправи (наприклад, стрибки у висоту у різні способи);
* удосконалення вправи додатковими рухами (наприклад, стрибок у глибину з різним положенням ніг або додатковими поворотами та ін.);
* зміна протидії (опору) під час виконання групових або парних вправ (наприклад, проведення зустрічей із різними партнерами та ін.);
* виконання знайомих рухів у незвичних сполученнях або ситуаціях (наприклад, змагання у виконанні гімнастичної комбінації «з листа »).

Вправи професійно-відновлювальної спрямованості

Вимоги, що висуваються кожною групою професій, є багатогранними та мобілізують різні специфічні для певних видів праці фізіологічні функції організму. Для школярів провідною діяльністю є розумова праця. До особливостей розумової праці належать приймання та перероблення інформації, порівняння отриманої інформації з тією, що зберігається в пам’яті учня, її перетворення, визначення проблемної ситуації, шляхів розв’язання проблеми та ін.

Підвищена напруженість розумової праці, особливо якщо вона пов’язана з дефіцитом часу, може спричиняти явища розумової блокади (тимчасове гальмування процесу розумової праці), що охороняють функціональні системи центральної нервової системи від роз’єднання.

Навчальний день учнів насичений значними розумовими та емоційними навантаженнями. Змушена робоча поза, коли м’язи, що втримують тулуб у певному положенні, тривалий час напружені, часті порушення режиму праці та відпочинку, неадекватні фізичні навантаження — усе це спричиняє стомлення, що накопичується і перетворюється на перевтому. Для запобігання цього необхідно змінювати види діяльності. Найефективнішою формою відпочинку під час розумової роботи є активний відпочинок у вигляді помірного фізичного навантаження.

Із цією метою можна використати вправи, що наведені далі.

1. Вправи для профілактики та позбавлення зорового стомлення (наприклад, подивитися ліворуч — прямо; праворуч — прямо; угору — прямо; униз — прямо).

2. Вправи для попередження виникнення та збільшення короткозорості (наприклад, закріпити на шибці на рівні очей мітку із зображенням літери С діаметром 2 мм таким чином, щоб відстань від очей до мітки складала приблизно 30 см; переводити погляд із мітки на предмет, що розташований за вікном на рівні очей, упродовж 3–4 с).

3. Вправи для поліпшення кровообігу та забезпечення доступу кисню до очей і обличчя, розслаблення очних м’язів (наприклад, глибоко вдихнути, заплющити очі якнайсильніше; напружити м’язи шиї та обличчя, затримати дихання на 2–3 с; потім швидко видихнути, розплющивши очі та розкривши рот якнайширше, голосно видихнути).

4. Вправи для релаксації очних м’язів і поліпшення кровообігу (наприклад, сидячи, потерти руки одна об одну впродовж 5–10 с до появи теплоти; перехрестити в центрі лоба пальці рук, що складені разом; долонями накрити очні западини таким чином, щоб повністю виключити доступ світла, не стискуючи очні яблука, розслабитися, дихаючи ритмічно та легко).

5. Вправи для розгортання передньої частини тулуба (наприклад, стати обличчям до кута, ноги на ширині плечей, коліна не напружені, долоні на рівні плечей уздовж стін. Щільно натискати на стінку, начебто штовхати уперед).

6. Вправи для розслаблення тіла, позбавлення розумового та емоційного напруження, відновлення ритму вільного дихання (наприклад, сидячи в зручному положенні, не перехрещуючи ніг, заплющити очі, покласти руки на живіт в області пупка, глибоко вдихнути через ніс (руки повинні відчути, як м’язи живота піднімаються), затримати дихання на 30–60 с, видихнути через рот).

7. Вправи для позбавлення накопиченої напруженості та розслаблення пальців, долонь і рук (наприклад, сидячи, руки вздовж тіла, глибокий вдих, на видиху виконувати легкі коливальні рухи від плечей до кінчиків пальців).

8. Вправи для розслаблення спини та плечей, поліпшення кровообігу (наприклад, стоячи ноги нарізно, у момент вдиху розслабитися, на видиху підняти руки вгору, нібито намагаючись торкнутися стелі; нахилитися вперед, намагаючись торкнутися руками підлоги).

9. Вправи для позбавлення неприємних відчуттів у ногах і стегнах (наприклад, сидячи на стільці, стегна дещо вище колін, покласти ліву ногу на праву, сплести разом пальці рук і покласти їх на коліно. Підняти коліно за допомогою рук угору та у діагональному напрямку).

10. Вправи для розслаблення м’язів шиї, голови та обличчя, позбавлення напруження плечового пояса (наприклад, сидячи, виконати глибокий вдих і заплющити очі. На видиху повільно притиснути підборіддя до грудей, розслабити шию та плечі. На вдиху повільно виконати колові рухи головою в сторони).

Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя

Олімпійська хартія як філософська основа сучасного олімпійського руху визначає роль Міжнародного олімпійського комітету у тому, щоб:

* очолювати боротьбу проти застосування допінгу в спорті;
* заохочувати та підтримувати заходи щодо захисту здоров’я спортсменів;
* заохочувати та підтримувати розвиток спорту для всіх;
* заохочувати та підтримувати ініціативи щодо стирання меж між спортом, культурою та освітою.

Ці завдання збігаються з основними положеннями здорового способу життя, до якого належить будь-яка діяльність, що пов’язана зі зміцненням здоров’я, оздоровленням умов життя, праці та відпочинку. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що належать до всіх сфер здоров’я — фізичного, психічного, соціального та духовного.

Величезне значення, особливо для дітей і молоді, має олімпійська освіта.

Але найважливішим є не підвищення рівня олімпійських знань і декларативно проголошувана орієнтація на ідеали та цінності олімпізму, а формування реальної поведінки, образа життя, відповідного до цих ідеалів і цінностей. Не випадково в Олімпійській хартії важливим завданням олімпізму, що поєднує спорт із культурою та освітою, є завдання створення «способу життя, що ґрунтується на радості від зусилля, на виховній цінності гарного прикладу та на повазі до загальних етичних принципів».

У наш час існують два шляхи розвитку сучасного спорту:

* нарощування гуманістичного потенціалу в сучасному спорті, активізація діяльності з поширення філософії античного олімпізму, виховання молодого покоління на традиціях миру та справедливості;
* панування прагматичного підходу, в якому найважливішим є перемога та результат, поєднання спорту та бізнесу, перетворення Олімпійських ігор на торговельні ярмарки спортивної індустрії та фармакології.

Поширення допінгу, що руйнує здоров’я спортсменів, комерціалізація, що надає спортивним змаганням духу наживи та збагачення, вимагають вироблення чіткої позиції з боку керівництва МОК.

**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** |  |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Баскетбол | 10 кидків вивченим способом із дистанції 4,5 мна рівній відстані між п’ятьма точками; кількість влучень:• хлопці• дівчата | ЖодноговлучногокидкаЖодноговлучногокидка | 11 | 33 | 65 |
| 10 штрафних кидків на точність; кількістьвлучень:•• хлопці•• дівчата | ЖодноговлучногокидкаЖодноговлучногокидка | 21 | 32 | 65 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| **Модуль «Футбол»** |
| **1** | Завдання на рік і семестр. 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** | Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Ведення м’яча у різний спосіб. Жонглювання м’ячем. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **5** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з розстановкою та збиранням предметів. Удари по м’ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Відбирання м’яча у підкаті. Індивідуальні дії у нападі. Гра на зосередження уваги |  |  |
| **6** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча головою та ногою у стрибку з місця. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різний спосіб. Індивідуальні дії у нападі. Гра на координацію рухів |  |  |
| **7** | Технічна підготовка футболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різний спосіб. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для розслаблення |  |  |
| **8** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця та з розбігу з ударами головою по м’ячах, що підвішені на різній висоті. Укидання м’яча на точність і дальність. Індивідуальні дії у захисті. Навчальна гра у зменшених за чисельністю складах. 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 вихідних положень стоячи в змаганні з партнерами. Ведення м’яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **2** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі. Ведення м’яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **3** | Організація техніко-тактичних дій під час гри. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стійки, пересування, зупинки, повороти у захисті. Ведення м’яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| **4** | Атлетична підготовка. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Ведення м’яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| **5** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Штрафний кидок. Гра на зосередження уваги |  |  |
| **6** | Виховання стрибучості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Гра на координацію рухів |  |  |
| **7** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 10 м із різних вихідних положень із веденням м’яча. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Прийоми захисту в умовах протидії гравцям команди, яка атакує. Навчальна гра. Вправи для розслаблення |  |  |
| **8** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Прийоми захисту в умовах протидії гравцям команди, яка атакує. Вправи для збільшення еластичності м’язів |  |  |
| **9** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Обирання моменту та місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа. Навчальна гра. 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. Обирання моменту та місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа. Самомасаж і струшування руками та ногами |  |  |
| **11** | Розтяжка баскетболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні кидки після фінтів. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **12** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зістрибування у глибину. Серійні кидки після фінтів. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **13** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення на 15 м із різних вихідних положень у змаганні з партнерами. Серійні кидки після фінтів. Організація позиційного нападу. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| **14** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки після фінтів. Організація захисту проти позиційного нападу. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| **15** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки з опором захисника. Організація захисту проти позиційного нападу. Гра на зосередження уваги |  |  |
| **16** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Ведення м’яча без зорового контролю. Серійні кидки з опором захисника. Навчальна гра. Гра на координацію рухів |  |  |
| **17** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач в умовах опору захисників. Серійні кидки з опором захисника. Штрафний кидок. Вправи для розслаблення |  |  |
| **18** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Серійні кидки з опором захисника. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Вправи для збільшення еластичності м’язів |  |  |
| **19** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних вихідних положень із веденням м’яча. Серійні кидки з опором захисника. Організація швидкого прориву. Самомасаж і струшування руками та ногами |  |  |
| **20** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стійки, пересування, зупинки, повороти у захисті. Кидок однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу. Серійні кидки з опором захисника. Організація захисту проти швидкого прориву. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| **21** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Серійні кидки з різних дистанцій. Кидок однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу. Організація захисту проти швидкого прориву. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| **22** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. «Човниковий» біг 4 × 10 м. Контрольний норматив із кидків м’яча з дистанції 4,5 м на рівної відстані між п’ятьма точками. Навчальна гра. Гра на координацію рухів |  |  |
| **23** | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Прискорення на 30 м із різних вихідних положень у змаганні з партнерами. Серійні кидки з різних дистанцій. Контрольний норматив зі штрафних кидків. Навчальна гра. Вправи для розслаблення |  |  |
| **24** | Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Зістрибування у глибину. Серійні кидки з різних дистанцій. 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 верхніх прямих подач на точність; кількістьвлучень:•• хлопці — у зазначену вчителем зону•• дівчата — в ігровий майданчик | 42 | 65 | 86 | 98 |
| 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену вчителем зону; кількість влучень:•• хлопці•• дівчата | 21 | 32 | 43 | 54 |
| Футбол | 5 ударів на точність одним із вивчених способіву гандбольні або задану половину футбольних ворітіз відстані 16,5 м із-за меж штрафного майданчикапісля ведення м’яча; кількість влучних ударів:•• хлопці•• дівчата | 1 абожодногоЖодного | 21 | 32 | 4—53—5 |
| Футбол | 5 зупинок м’яча, що опускається, одним із вивчених способів; кількість правильно виконанихзупинок:• хлопці• дівчата | 1 абожодноїЖодної | 21 | 32 | 4—53—5 |
| Для воротарів: 5 спроб ловіння м’яча одним із вивчених способів після накидання м’яча партнером;кількість правильно виконаних спроб:• хлопці• дівчата | 1 абожодноїЖодної | 21 | 32 | 4—53—5 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| **Модуль «Волейбол»** |
| 1 | Завдання на семестр. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком із імітацією блокування. Взаємодія гравців, які приймають м’яч, із гравцем, який перебуває в зоні 4, 3, 2. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| 2 | Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м’яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу, стоячи на місці. Націлена подача м’яча. Взаємодія гравців, які приймають м’яч, із гравцем, який перебуває в зоні 4, 3, 2. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| 3 | Волейбол у сучасному олімпійському русі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Багаторазові передачі м’яча в стіну при повільному збільшені відстані до неї. Націлена подача м’яча. Взаємодія з гравцем, який виконує другу передачу. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| 4 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Пересування приставним кроком із наступним поворотом на 180° і прискоренням. Передача м’яча для нападального удару. Націлена подача м’яча. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 5 | Фізична підготовленість волейболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Стрибки з просуванням уперед. Силова подача м’яча. Передача м’яча зв’язковому гравцеві. Гра на зосередження уваги |  |  |
| 6 | Суддівство змагань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Кидки набивного м’яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу, стоячи на місці. Силова подача м’яча. Передача м’яча зв’язковому гравцеві. Вправи для розслаблення |  |  |
| 7 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з просуванням назад. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком спиною до сітки з поворотом на 180° з імітацією блокування. Прямий нападальний удар з коротких і середніх передач. Силова подача м’яча. Гра на координацію рухів |  |  |
| 8 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з подоланням перешкод. Скорочені передачі м’яча. Прийом м’яча після сильних верхніх подач. Навчальна гра. Вправи для розслаблення |  |  |
| 9 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Передача м’яча у стрибку. Силова подача м’яча. Прямий нападальний удар із коротких і середніх передач. Вправи для збільшення еластичності м’язів |  |  |
| 10 | Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м’яча у стрибку. Прийом м’яча після сильних верхніх подач. Прямий нападальний удар з коротких і середніх передач. Вправи для позбавлення напруження з очей |  |  |
| 11 | Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Багаторазові передачі м’яча в стіну при повільному збільшення відстані до неї. Скорочена верхня пряма подача м’яча. Прийом м’яча, що летить збоку. Самомасаж і струшування руками та ногами |  |  |
| 12 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Пересування приставним кроком із наступним падінням і перекатом. Скорочена верхня пряма подача м’яча. Прийом м’яча, що летить збоку. Передача м’яча із задньої лінії. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| 13 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Стрибки з діставанням підвішених предметів. Передача м’яча для нападального удару з другої лінії. Прямий нападальний удар із переводом. Одиночне блокування в зонах 3, 2, 4. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| 14 | Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м’яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу у стрибку. Передача м’яча для нападального удару з другої лінії. Групове блокування в зонах 3, 2, 4. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 15 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування приставним кроком із наступною імітацією нападального удару. Планеруюча в межах майданчика подача. Прямий нападальний удар із другої лінії. Контроль за суперником. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| 16 | Правила першої допомоги в разі травмування. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком спиною до сітки з поворотом на 180° з імітацією блокування. Прийом м’яча після швидкого переміщення. Планеруюча в межах майданчика подача. Гра на координацію рухів |  |  |
| 17 | Методика самостійних занять. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Імітація нападального удару з наступними обманливими діями. Прийом м’яча після швидкого переміщення. Вправи для розслаблення |  |  |
| 18 | Поняття про втому та перевтому. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м’яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу у стрибку. Прямий нападальний удар слабшою рукою. Обирання місця для блокування. Вправи для збільшення еластичності м’язів |  |  |
| 19 | Функціональні можливості організму. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Багаторазові передачі м’яча в стіну при повільному збільшення відстані до неї. Взаємодія з партнером по блоку. Контрольний норматив із прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хлопці) та ігровий майданчик (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами |  |  |
| 20 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Пересування приставним кроком із наступною імітацією блокування. Контрольний норматив із передач м’яча на точність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену зону. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Підбиття підсумків вивчення модуля «Волейбол» |  |  |
| **Модуль «Футбол»** |
| 9 | Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з метанням м’ячів у ціль. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різний спосіб. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| 10 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Ривки до м’яча з наступним ударом по воротах. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різний спосіб. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| 11 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета зі стрибками та бігом. Удари по м’ячу головою. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Групові дії у нападі під час швидкої організації атак. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 12 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Удари по футбольному та набивному м’ячах на дальність. Групові дії у нападі під час швидкої організації атак. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| 13 | Особливості підготовки дівчат у футболі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Кидки набивного м’яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по м’ячу головою. Зупинки м’яча у різний спосіб. Гра на зосередження уваги |  |  |
| 14 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Біг із максимальною швидкістю після імітування удару головою у стрибку. Удари по м’ячу головою. Відбирання м’яча у підкаті. Підсилення захисту. Гра на координацію рухів |  |  |
| 15 | Особливості підготовки дівчат у футболі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Боротьба за м’яч за допомогою поштовхів. Відбирання м’яча у підкаті. Елементи гри воротаря (техніка ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м’яча ногами). Вправи для розслаблення |  |  |
| 16 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Відбирання м’яча у підкаті. Елементи гри воротаря (уміння визначати напрямок можливого удару, гра на виходах). Узгодження дій в обороні. Гра на зосередження уваги |  |  |
| 17 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Елементи гри воротаря (швидка організації атаки). Організація швидкого нападу. Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для збільшення еластичності м’язів |  |  |
| 18 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний і навпаки. Елементи гри воротаря (керування грою партнерів по обороні). Організація оборони проти швидкого нападу. Самомасаж і струшування руками та ногами |  |  |
| 19 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Укидання м’яча на точність. Жонглювання м’ячем. Організація поступового нападу. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| 20 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м’ячем на 30–60 м. Удари по м’ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Укидання м’яча на дальність. Контрольний норматив для воротарів із ловіння м’яча одним із вивчених способів після накидування м’яча партнером. Ходьба з вправами на відновлення дихання |  |  |
| 21 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Естафета з кидками та ловінням м’яча. Удари по м’ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Ведення м’яча у різний спосіб. Організація оборони проти поступового нападу. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 22 | Правила гри та арбітраж. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Ведення м’яча з наступним ривком і ударом у ціль. Контрольний норматив із зупинок м’яча, що опускається, одним із вивчених способів. Ходьба зі зміною ритму |  |  |
| 23 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Колова естафета з кидками та ловінням м’яча. Контрольний норматив із ударів на точність із-за меж штрафного майданчика після ведення м’яча. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м’язів |  |  |
| 24 | Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча головою та ногою у стрибку з розбігу. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами. Підбиття підсумків за семестр і рік |  |  |