**6 КЛАС**

**Графік розподілу навчального матеріалу на рік**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теми** | **Уроки** | | | | | | |
| Теоретико-методичні знання | У процесі уроків | | | | | | |
| Загальнофізична підготовка | У процесі уроків | | | | | | |
| Баскетбол (16) |  |  |  | 41–56 |  |  |  |
| Волейбол (16) |  |  |  |  | 57–72 |  |  |
| Футбол (18) |  | 9–20 |  |  |  | 73–78 |  |
| Гімнастика (20) |  |  | 21–40 |  |  |  |  |
| Легка атлетика (17) | 1–8 |  |  |  |  |  | 79–87 |

**Теоретико-методичні знання**

**Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини**

Шкідливими звичками, що пов’язані з уживанням речовин, які мають дурманну дію та викликають стан ейфорії, є токсикоманія, куріння, алкоголізм і наркоманія.

*Токсикоманія* — уживання токсичних речовин. Токсичні речовини, що згубно впливають на організм людини й викликають звикання до них,— це речовини господарсько-побутового призначення (наприклад, бензин, ацетон, синтетичні мийні засоби) та інші засоби наркотичної дії, зокрема лікарські.

*Куріння.* У складі тютюну міститься близько 300 речовин, більшість із яких є шкідливими для здоров’я: нікотин, канцерогенні речовини (викликають злоякісні пухлини), важкі метали тощо. Крім того, у тютюновому димі містяться отруйні гази (сірководень, вигарний і вуглекислий гази), синильна кислота та інші шкідливі для організму речовини. Знижена кількість кисню в приміщенні через куріння спричиняє головний біль, розумову та фізичну стомленість, на які курець «реагує» новими затяжками тютюновим димом, що вкрай погіршує стан його здоров’я. Тютюн як стимулятор або депресант впливає на центральну нервову систему, викликаючи певні порушення у сприйнятті, настрої, рухових функціях і поведінці.

*Алкоголізм.* Отруйна дія алкоголю на центральну нервову систему, процеси гальмування в ній призводять до зниження самоконтролю, самовладання, появи нестриманості та самовпевненості. При цьому спостерігається помітне зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення координації рухів, ослаблення розумових здібностей, деградація особистості. Етиловий спирт впливає переважно на центральну нервову систему, викликаючи характерне алкогольне збудження.

*Наркоманія* — хворобливий потяг до речовин, що мають наркотичну дію (опіум, гашиш, героїн), який швидко розвивається (іноді після 2–3 прийомів), спричиняючи фізичну та психічну залежність від наркотичних речовин. Наркотики впливають на людину специфічно: перш за все — на нервову систему, а згодом — на весь організм. Цей вплив полягає в розвитку особливих станів, що називають *станами наркотичного сп’яніння:* зникають больові відчуття; часто змінюються настрій, психічний і фізичний тонуси.

Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, і ця несумісність є принциповою, тому що вживання будь-якого алкоголю, наркотичних речовин або куріння перешкоджають установленню здорового способу життя: оптимальній організації дозвілля, фізичній активності, раціональному харчуванню тощо.

**Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому періоді**

У фізіологічному плані межі підліткового віку приблизно збігаються із навчанням дітей у 5–8-х класах середньої школи та охоплюють вік від 11–12 до 14–16 років. Особливе положення підліткового періоду в циклі розвитку людини відображено в інших його назвах: «перехідний», «критичний», які фіксують складність і важливість процесів розвитку, що відбуваються у цей період. Перехід від дитинства до дорослої людини — це основний зміст і специфічна відмінність всіх сторін розвитку в цей період: фізичного, розумового, етичного, соціального.

Найважливішим чинником фізичного розвитку підлітків є статеве дозрівання, у зв’язку з яким відзначаються неврівноваженість, підвищена збудливість, порівняно часті та швидкі зміни настрою, що накладає певний відбиток на характер фізичної та розумової працездатності.

Важливість підліткового віку визначається ще й тим, що в ньому окреслюються загальні напрями формування моральних і соціальних настанов особистості.

Усе це накладає певний відбиток на розвиток рухової функції. У цьому віці швидко розвивається м’язова система. До 16 років інтегральний показник відносної сили восьми основних м’язових груп досягає приблизно 90 % можливого збільшення. Особливо інтенсивно зростають м’язові групи, що забезпечують вертикальне положення та ходьбу. Такий розвиток м’язової системи є передумовою для опанування складно координованих рухів. Однак слід мати на увазі, що опорно-руховий апарат учнів цього віку ще є недосконалим.

Пристосованість дітей до фізичних навантажень значною мірою залежать від стану вегетативних функцій, здебільшого серцево-судинної та дихальної систем. Розвиток першої з них відбувається в цей час відносно рівномірно, розміри серця збільшуються вдвічі, відношення маси серця до маси тіла наближається до аналогічних показників дорослих. Велика частота серцевих скорочень (80–90 уд/хв) і швидший кровотік забезпечують тканини гарним «харчуванням». Частота дихання є значно більшою, ніж у дорослих, а життєвий обсяг легенів — у 1,5 рази меншим, ніж у дорослих.

В учнів середнього шкільного віку в період статевого дозрівання спостерігаються збудливість і нестабільність у роботі мозку, що позначається на погіршенні формування рухових навичок. У цьому віці учні вже можуть не тільки керувати своїми рухами в різноманітних умовах, але й засвоювати тонкощі тактичного мислення. Від дорослих їх відрізняє тільки недостатня витривалість. Здатність виконувати прості зорово-моторні завдання поліпшується вже в 12 років і продовжує розвиватись до 16 років. Завдання, що потребують сприймання складних ситуацій, перероблення великої кількості інформації та обирання дій, виконуються найкраще з 14-річного віку, тому у підлітків необхідно розвивати здатності до оперативного мислення.

**Олімпійські ігри у Давній Греції**

Олімпійські ігри виникли на релігійній основі й походили з обрядів стародавніх часів.

Батьківщиною Олімпійських ігор є Давня Греція, а саме шановане греками святилище Олімпія, розташоване в західній частині Пелопоннеського півострова. Тут, біля підніжжя гори Кронос у долині ріки Алфей доси запалюють олімпійський вогонь сучасних Ігор.

Існують кілька версій із приводу виникнення Олімпійських ігор...

Легенди стверджують, що за незапам’ятних часів існував нескінченно могутній і настільки ж похмурий бог Кронос і його дружина — богиня Рея.

Одного разу Кронос побачив страшний сон, після якого він затямив, що його наздожене смерть від руки одного з його дітей. Щоб не допустити цього, Кронос почав ковтати своїх новонароджених дітей. Рея не знала, що й придумати, щоб цьому запобігти. І ось коли в неї народилася наступна дитина, прекрасний із променистим ликом син Зевс, Рея зважилася на розпачливий крок. Вона загорнула в пелюшки камінь і віддала його нещадному батькові. Кронос цього не помітив, проковтнув камінь і продовжував перебувати у впевненості, що йому нічого не загрожує. А сина Рея віддала на виховання пастухам на острові Крит.

Хлопчик виріс, став могутнім Зевсом — громовержцем. Коли він остаточно змужнів, тоді вступив у смертельний бій зі своїм нещадним батьком — і переміг його! З черева Кроноса вийшли численні сестри й брати великого Зевса, які й стали потім богами. На честь цієї знаменної події Зевс повелів проводити ігри, які (за місцем, де вони влаштовувалися) здобули назву Олімпійських.

Інша легенда стверджує, що придумав і організував перші Ігри знаменитий син Зевса, Геракл. Коли він наймитував у царя Еврисфея, то повинен був вичистити скотарні Авгія, царя Еліди, які вже давно не прибирали. За цю роботу, що Геракл збирався виконати за один день, Авгій пообіцяв віддати десяту частину своїх численних черід. Як відомо, Геракл зламав стіни скотарні й пустив через неї води двох рік — Алфея й Пенея, які змили весь бруд.

Але підступний Авгій не віддав обумовлену оплату й Гераклові довелося через кілька років прийти в Еліду з військом, перемогти в кровопролитній битві армію Авгія й убити його самого. На честь цієї славної перемоги Геракла й були проведені змагання, що згодом стали називати *Олімпійськими іграми*.

Олімпійські ігри, за однією з легенд, були засновані Гераклом на честь бога Зевса 776 р. до н. е. і проводилися в Олімпії.

Цю дату взято за основу тому, що вдалося встановити від цього часу першого й наступних переможців на іграх. Деякі дослідники відзначають, що 776 р. до н. е. відбулися вже 28-мі Ігри. На перших Олімпійських іграх був лише один вид змагань — біг на 1 стадій (близько 192 м) і зафіксовано ім’я тільки одного переможця — Коройбоса (Корраба), кухаря з міста-поліса Еліди.

В Олімпійських іграх давнього періоду у змаганнях заборонялось брати участь: жінкам, неповноправним громадянам, тим, хто спізнився, варварам і особам, проти яких було порушено кримінальну справу.

Напередодні проведення Ігор припинялися всі війни. Ніхто не мав права вступити на територію Олімпії зі зброєю. На порушника чекав суворий штраф — дві міни сріблом (приблизно 27 кг чистого срібла).

Але страшніше за нищівний штраф уважалося прокляття, що боги насилали на порушника олімпійського перемир’я. Суворого покарання зазнавали й люди, чиїх образ зазнав подорожанин, який хоче відвідати олімпійське свято. На них чекало відлучення від Ігор на дві Олімпіади!

Виступати на Іграх було почесно і відповідально. Кожний атлет упродовж 10 місяців повинен був готуватися вдома і ще протягом місяця тренуватися в Олімпії, де за майбутніми олімпійцями уважно спостерігали *еланодики* — судді й розпорядники ігор.

За 5 днів до початку Ігор тренування припинялися, а еланодики, атлети й тренери йшли до Олімпії впродовж 2 днів, де давали клятву.

Поступово програма Ігор урізноманітнювалася і ставала цікавішою. Якщо в перших Олімпійських іграх атлети змагалися тільки в бігу на дистанції 192 м, то кожне нове сторіччя доповнювало її іншими видами: стрибки в довжину, метання, кулачний бій і боротьба.

Найважчим та найпопулярнішим було п’ятиборство — *пентатлон*, що містив у своєму складі метання диска, стрибки у довжину з місця, метання списа, біг на 1 стадій, боротьбу.

Спочатку вся програма змагань вичерпувалась за один день, але поступово, у міру того як ігри набували все більшої популярності в житті Греції, змагання почали тривати впродовж п’яти днів.

Повага й любов греків після перемоги на Олімпіаді була забезпечена. Переможцям установлювали статуї, висікали їх імена на кам’яних плитах, а у місто, де вони жили, їх вносили на руках. Переможця також нагороджували вінком із маслинового дерева, пальмовою гілкою та білою пов’язкою на лоб і називали *олімпіоником*.

Серед найвидатніших олімпіоників слід згадати Мілона з Кротону, який був семиразовим переможцем у змаганнях із боротьби, династію Діагора з Родосу (який сам, а згодом його сини та онуки брали участь у 20 (!) Олімпіадах і завоювали 9 лаврових вінків), Леонідаса теж із Родосу, який перемагав 20 разів у змаганнях із бігу.

1168 років поспіль тривали Олімпійські ігри у давнину. У 394 році імператор Римської імперії Феодосій заборонив їх, проголосивши язичеськими.

Поява й поширення християнської релігії, для якої характерною була боротьба проти язичеської віри й сповідування аскетизму, спричинило припинення Олімпійських свят. Спортивні споруди були зруйновані, а два землетруси у VI ст. стерли Олімпію з обличчя Землі. Ігри були забуті на 1000 років.

**Засоби розвитку витривалості та методи контролю**

Витривалість — це здатність людини протистояти фізичному стомленню під час м’язової діяльності. Загальна витривалість проявляється під час тривалої роботи помірної інтенсивності з використанням усього м’язового апарата людини (вона переважно залежить від функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем). Під спеціальною витривалістю розуміють витривалість у певній руховій діяльності. Вона залежить від можливостей нервово-м’язового апарата, швидкості витрати ресурсів енергії та ін.

Основні засоби розвитку витривалості:

* циклічні рухи (біг, плавання, лижі, ковзани, веслування);
* ациклічні вправи, що штучно організовані як циклічні (аеробіка, ритміка);
* засоби комплексного впливу (рухливі та спортивні ігри, смуги перешкод, колове тренування та ін.).

Загальну витривалість можна розвивати за допомогою рівномірного (безперервного) або інтервального методу. Рекомендації для розвитку загальної витривалості з використанням рівномірного (безперервного) бігу:

* тривалість бігу повинна бути не менше ніж 3–5 хв;
* швидкість бігу — такою, за якою значення пульсу складають не більше ніж 140 уд/хв;
* навантаження в серії занять слід збільшувати за рахунок збільшення їх обсягу, а не інтенсивності.

Рекомендації для розвитку загальної витривалості з використанням інтервального бігу:

* + довжина відрізків повинна складати 100–150 м, швидкість — 75–85 % від максимуму;
  + частота пульсу під час бігу — приблизно 160– 170 уд/хв;
  + 3–5 повторень із інтервалами для відпочинку між повтореннями 45–90 с.

Під час більшості фізичних вправ на розвиток витривалості сумарне навантаження на організм характеризується:

* + інтенсивністю вправ;
  + тривалістю вправ;
  + кількістю повторень;
  + тривалістю інтервалів і характером відпочинку.

Про рівень розвитку витривалості свідчать такі показники:

* + зовнішні (характеризують результативність рухової діяльності під час стомлення);
  + внутрішні (відбивають зміни у функціонуванні різних органів і систем організму, що забезпечують виконання певної діяльності).

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-Й СЕМЕСТР**

(40 уроків: 8 — легка атлетика; 12 — футбол; 20 — гімнастика)

**Завдання на 1-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретико-методичними знаннями.

2. Навчати бігу по дистанції та фінішування, метання малого м’яча із трьох кроків розбігу; закріплювати стрибки у довжину з місця та розбігу, а також метання у горизонтальну та вертикальну ціль у легкій атлетиці.

3. Повторювати пересування, удари по м’ячу різними частинами підйому та головою, зупинки та ведення м’яча, а також індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті у футболі

4. Навчати акробатичних вправ, вправ із рівноваги (дівчата), лазіння по канату, опорних стрибків способом «зігнувши ноги», вправ у висах та упорах на паралельних і різновисоких брусах у гімнастиці (дівчата й хлопці).

5. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень** | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Гімнастика | Підтягування; кількість разів:  • хлопці у висі  • дівчата у висі лежачи | 1  1–3 | 2  4 | 4  8 | 5  12 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  кількість разів:  • хлопці від підлоги  • дівчата від лави | 1–5  1–4 | 6  5 | 10  7 | 14  9 |
| Нахил уперед із положення сидячи; см:  • хлопці  • дівчата | 1  1–5 | 2  6 | 4  8 | 6  11 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с,; кількість разів:  • хлопці  • дівчата | 1–10  1–9 | 11  10 | 19  18 | 29  28 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| **1** | Завдання на рік і семестр. Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому періоді. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові вправи. Біг по дистанції 30 м. Кидання набивного м’яча з положення стоячи. Рухлива гра на увагу |  |  |
| **2** | Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Фінішування. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **3** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Кидання набивного м’яча із положення сидячи. Рівномірний біг до 1200 м. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **4** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **5** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **6** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Рівномірний біг до 1200 м. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **7** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Вправи на формування постави |  |  |
| **8** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **9** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. Удари по м’ячу зовнішньою частиною підйому. Рухлива гра «Виклик номерів». Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **10** | Витоки українського футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари по м’ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Рухлива гра на увагу |  |  |
| **11** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням удару головою. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Удари по м’ячу зовнішньою частиною підйому. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Укидання м’яча з різних вихідних положень. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **12** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по м’ячу внутрішньою стороною стопи. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **13** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м’ячу внутрішньою стороною стопи. Відбирання м’яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду під час двобою із суперником. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **14** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ривок за м’ячем». Удари по м’ячу внутрішньою стороною стопи. Ведення м’яча. Відбирання м’яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду під час двобою із суперником. Біг у повільному темпі |  |  |
| **15** | Видатні футболісти України. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари по м’ячу ногою у русі. Ведення м’яча. Маневрування на полі. Вправи на формування постави |  |  |
| **16** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м’ячу ногою у русі. Ведення м’яча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **17** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Фінт «відходом». Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Біг у повільному темпі |  |  |
| **18** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Фінт «ударом». Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **19** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Фінти «відходом» і «ударом». Вибір моменту та способу дії для перехоплення м’яча. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **20** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Фінт «зупинкою». Вибір моменту та способу дії для перехоплення м’яча. Укидання м’яча з різних вихідних положень. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **21** | Засоби розвитку витривалості та методи контролю. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Акробатика: стійка плавця, довгий перекид уперед (хлопці), напівшпагат (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Рухлива гра на увагу |  |  |
| **22** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: стійка плавця, довгий перекид уперед (хлопці), напівшпагат (дівчата). Махи в упорі на паралельних брусах (хлопці). Розмахування у висі на верхній жердині (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **23** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: стійка плавця, довгий перекид уперед (хлопці), напівшпагат (дівчата). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи на формування постави |  |  |
| **24** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями. Танцювальні кроки. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Біг у повільному темпі |  |  |
| **25** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **26** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **27** | Історія розвитку гімнастики в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Вправи на формування постави |  |  |
| **28** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **29** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Біг у повільному темпі |  |  |
| **30** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Танцювальні кроки. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **31** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла: способом «зігнувши ноги» (хлопці), з настрибуванням в упор присівши та зіскоком вигнувшись (дівчата). Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Рухлива гра на увагу |  |  |
| **32** | Значення коригувальної гімнастики для формування постави. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **33** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Лазіння по канату у три прийоми. Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Вправи на формування постави |  |  |
| **34** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Лазіння по канату у три прийоми. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **35** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Лазіння по канату у три прийоми. Акробатика: комбінації елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Біг у повільному темпі |  |  |
| **36** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Лазіння по канату у три прийоми. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ (хлопці). Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **37** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ (хлопці). Комбінації елементів вправ: на паралельних брусах (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Танцювальні кроки |  |  |
| **38** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ (хлопці). Контрольний навчальний норматив зі згинань та розгинань рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **39** | Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ (хлопці). Контрольний навчальний норматив із підтягувань: у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Вправи на формування постави |  |  |
| **40** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Контрольний навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи. Контрольний навчальний норматив із піднімань тулуба в сід. Біг у чергуванні з ходьбою. Підбиття підсумків за семестр |  |  |

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-Й СЕМЕСТР**

(47 уроків: 16 — баскетбол; 16 — волейбол; 6 — футбол; 9 — легка атлетика)

**Завдання на 2-й семестр**

1. Ознайомлювати із теоретико-методичними знаннями.

2. Навчати пересувань, ловіння та передач м’яча однією рукою, ведення, фінтів, кидків м’яча однією рукою та штрафних кидків у баскетболі.

3. Навчати пересувань, передач м’яча обома руками зверху, прийму м’яча знизу, нижньої прямої та бокової подач у волейболі.

4. Навчати ударів по м’ячу ногою на точність, обманливих дій, елементів гри воротаря, а також групових дій у нападі та захисті у футболі.

5. Закріплювати біг на 30 м і 60 м, рівномірний біг, стрибки у довжину з місця та з розбігу, стрибки у висоту з розбігу, метання малого м’яча у горизонтальну та вертикальну ціль і на дальність у легкій атлетиці.

6. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

**Контрольні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Зміст навчального матеріалу** | **Рівні навчальних досягнень** | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Баскетбол | 6 кидків м’яча однією рукою зверху, обома руками від голови (дівчата), стоячи збоку від щита; кількість влучень | Жодного влучного  кидка | 1 | 2 | 3–6 |
| 10 передач м’яча (на місці) у парах одним із вивчених способів:  • хлопці  • дівчата | Жодної  правильно  виконаної  передачі | 3  1 | 5  2 | 8–10  5–10 |
| Волейбол | Передача м’яча в стіну обома руками зверху;  кількість передач:  • хлопці  • дівчата | 1–3  1–2 | 4  3 | 5  4 | 6  5 |
| Прийом м’яча знизу від стіни; кількість прийомів:  • хлопці  • дівчата | 1–2  1 | 3  2 | 4–5  3 | 6  4 |
| Легка  атлетика | Біг 30 м; с:  • хлопці  • дівчата | Більше  ніж 6,7  Більше  ніж 7,1 | 6,7  7,1 | 6,2  6,6 | 5,6  6,0 |
| Біг 60 м; с:  • хлопці  • дівчата | Більше  ніж 11,5  Більше  ніж 11,8 | 11,5  11,8 | 10,6  11,0 | 9,8  10,4 |
| Рівномірний біг (без урахування часу); м:  • хлопці  • дівчата | Менше  ніж 700 м  Менше  ніж 600 м | 700  600 | 1000  800 | 1200  1000 |
| Стрибок у довжину з місця; см:  • хлопці  • дівчата | Менше  ніж 130  Менше  ніж 120 | 130  120 | 150  130 | 170  150 |
| Легка  атлетика | Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; см:  • хлопці  • дівчата | Менше  ніж 260  Менше  ніж 220 | 260  220 | 280  240 | 300  260 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»; см:  • хлопці  • дівчата | Менше  ніж 75  Менше  ніж 65 | 75  65 | 85  75 | 95  85 |
| Метання малого м’яча на дальність; м:  • хлопці  • дівчата | Менше  ніж 17  Менше  ніж 12 | 17  12 | 24  15 | 30  18 |
| Футбол | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність у ворота з відстані 7 м:  • хлопці  • дівчата | 1 або жодного влучного  удару  Жодного  влучного  удару | 2  1 | 3  2 | 4–5  3–5 |
| 4 передачі м’яча з місця на точність партнерові  з відстані 7 м:  • хлопці  • дівчата | 1 або жодної правильно виконаної  передачі  Жодної  правильно  виконаної  передачі | 2  1 | 3  2 | 4  3–4 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| 1 (41) | Завдання на семестр. Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Кидки м’яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Рухлива гра «Хто більше влучить?». Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 2 | Історія розвитку баскетболу в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Ловіння та передачі м’яча однією рукою від плеча в парах. Кидки м’яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Вправи на формування постави |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Ловіння та передачі м’яча однією рукою від плеча в парах. Оптимальний вибір місця для отримання передачі м’яча. Кидки м’яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із діставанням високих предметів. Ловіння та передачі м’яча однією рукою від плеча в парах. Кидки м’яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 5 (45) | Організація самостійних занять з баскетболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ловіння та передачі м’яча однією рукою від плеча в парах. Кидки м’яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Фінти. Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| 6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вистрибування з присіду. Ловіння та передачі м’яча однією рукою від плеча у трійках. Кидки м’яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Повільний біг |  |  |
| 7 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 10 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Штрафний кидок. Ловіння та передачі м’яча однією рукою від плеча у парах. Протидія форварду з м’ячем. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 8 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Серійні стрибки поштовхом однієї та обох ніг із діставанням високих предметів. Штрафний кидок. Контрольний навчальний норматив із передач м’яча у парах. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 9 | Раціональне харчування спортсменів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Ведення м’яча з наступною передачею у колонах. Штрафний кидок. Протидія двом форвардам під час наведення та перетинання. Вправи на формування постави |  |  |
| 10 (50) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Ведення м’яча з наступною передачею у парах. Штрафний кидок. Протидія двом форвардам під час наведення та перетинання. Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| 11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового поясу та кистей. Кидки м’яча у русі після двох кроків. Ведення м’яча з наступною передачею у трійках. Організація нападу «вісімкою». Повільний біг |  |  |
| 12 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М’яч у стіну». Ведення м’яча з наступною передачею у трійках. Кидки м’яча у русі після двох кроків. Організація нападу «вісімкою». Біг зі зміною темпу |  |  |
| 13 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Ведення м’яча з опором захисника. Кидки м’яча у русі після двох кроків. Організація нападу швидким проривом. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 14 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вистрибування з присіду. Чергування різних способів пересувань у нападі та захисті. Ведення м’яча з опором захисника. Кидки м’яча у русі після двох кроків. Організація нападу швидким проривом. Вправи на формування постави |  |  |
| 15 (55) | Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення в спорті. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Ведення м’яча з опором захисника. Протидії позиційному нападу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 16 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета. Ведення м’яча з опором захисника. Контрольний навчальний норматив із кидків м’яча однією рукою зверху з місця (хлопці) та обома руками від голови (дівчата). Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 17 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Вибір місця для виконання другої передачі. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Біг у повільному темпі |  |  |
| 18 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Способи пересування гравців ігровим майданчиком. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Прийом м’яча обома руками знизу від стіни. Вправи на розтягування |  |  |
| 19 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Нижня пряма подача. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Прийом м’яча обома руками знизу від стіни. Вправи для запобігання плоскостопост |  |  |
| 20 (60) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Прийом м’яча обома руками знизу від стіни. Нижня пряма подача. Вправи на формування постави |  |  |
| 21 | Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання різних способів пересування. Нижня бокова подача. Передача м’яча обома руками зверху у парах. Вправи на розтягування |  |  |
| 22 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча обома руками знизу у парах. Нижня бокова подача. Рухлива гра «Малюкбол» («Піонербол»). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 23 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча обома руками знизу у парах. Вибір місця для виконання нижньої подачі. Нижня пряма подача. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |  |
| 24 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча обома руками знизу у парах. Прийом м’яча обома руками знизу у парах. Нижня пряма подача. Навчальна гра за спрощеними правилами. Вправи на розтягування |  |  |
| 25 (65) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Нижня пряма подача. Прийом м’яча обома руками знизу у колонах. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 26 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча обома руками знизу у колонах. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |  |
| 27 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Навчальна гра за спрощеними правилами. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 28 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома руками зверху у колоні. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 29 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи на формування постави |  |  |
| 30 (70) | Значення гравців передньої та задньої ліній. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м’яча обома руками знизу після переміщення. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Вправи на розтягування |  |  |
| 31 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Передача м’яча обома руками зверху від стіни. Контрольний навчальний норматив із прийому м’яча обома руками знизу від стіни. Біг у повільному темпі |  |  |
| 32 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний навчальний норматив із передач м’яча обома руками зверху від стіни. Нижня пряма та бокова подачі. Навчальна гра за спрощеними правилами. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |  |
| 33 | Олімпійські ігри у Давній Греції. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Фінт «випадом». Удари по м’ячу ногою у русі. Навчальна гра. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 34 | Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Фінт «перенесенням ноги через м’яч». Удари по м’ячу ногою у русі. Вправи на формування постави |  |  |
| 35 (75) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Рухлива гра «Виклик номерів». Удари по м’ячу ногою на точність. Фінт «ударом ногою» з прибиранням м’яча під себе. Елементи гри воротаря: кидки м’яча рукою. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 36 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Удари по м’ячу ногою на точність. Укидання м’яча з різних вихідних положень. Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення м’яча без падіння. Вибір позиції у захисті. Вправи для формування постави |  |  |
| 37 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. Контрольний норматив із передач м’яча з місця на точність партнерові з відстані 7 м. Уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 38 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Елементи гри воротаря: вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м’яча на виході. Контрольний навчальний норматив із ударів по м’ячу ногою на точність у ворота з відстані 7 м. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 39 | Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з місця. Кидання набивного м’яча із положення сидячи. Біг у повільному темпі |  |  |
| 40 (80) | Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. Рівномірний біг до 1200 м. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 41 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у горизонтальну ціль. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 42 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча у вертикальну ціль. Біг у повільному темпі |  |  |
| 43 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 44 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Контрольний норматив із рівномірного бігу. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 45 (85) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки у висоту способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із трьох кроків. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 46 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Контрольний норматив із метання малого м’яча на дальність. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту способом «переступання». Вправи для формування постави |  |  |
| 47 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у висоту способом «переступання». Кидання набивного м’яча із положення лежачи на животі. Біг у повільному темпі. Підбиття підсумків за семестр і рік |  |  |