**7 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**

**Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року)**

Рухова активність є невід’ємною частиною способу життя та поведінки учнів, що визначається генетичними, соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку. Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальне зростання та розвиток організму, найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням.

Низький рівень рухової активності негативно впливає на організм дитини. Різноманіття причин дефіциту рухів, ступінь та тривалість його виразності створюють можливості для адаптаційнофізіологічних і патологічних змін в організмі. Діапазон рухової активності може бути *мінімальним*, *оптимальним* і *максимальним*. *Мінімальний* рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму. За *оптимального* досягається найвищий рівень функціональних можливостей організму; за *максимального* — надмірні навантаження можуть призвести до перевтоми та різкого зниження працездатності.

Існує кілька методів кількісного оцінювання рухової активності:

* за даними хронометражу виконаної протягом доби (тижня) роботи;
* за показниками енерговитрат;
* шляхом підрахунку енергетичного балансу;
* під час виконання фізичного навантаження — за показниками частоти серцевих скорочень.

Рухова активність може бути *організованою* (під керуванням викладача, тренера, батька або товариша) і *неорганізованою* (самостійною). *Організована рухова активність* може здійснюватися в найрізноманітніших формах. У школі — це урок фізичної культури, заняття у спортивній або оздоровчій секції, гуртках за інтересами (наприклад, танцювальний) та ін. У *неорганізованих формах* найчастіше виявляється дозвільна, ігрова та релаксаційна рухова активність.

Доведено, що у дні, коли за розкладом проводиться урок фізичної культури, дефіцит рухової активності складає 40 %, а в дні, коли таких уроків немає,— збільшується до 80 %. Зважаючи на те, що урок максимально компенсує 40 % природньої біологічної потреби школярів у русі, добовий обсяг активних рухів повинен складати не менше ніж 2 год, а тижневий — не менше ніж 14 год.

Добовий руховий режим складається з самостійного виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, шкільних динамічних перерв із цілеспрямованими фізичними навантаженнями, уроків фізичної культури (двічі-тричі за тиждень).

**Шкала оцінювання добової рухової активності дітей 11–14 років (*за А. Г. Сухаревим*)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стать** | **Рухова**  **активність** | **Гіпокінезія (брак рухів)** | **Гігієнічна**  **норма** | **Гіперкінезія**  **(надмірність рухів)** |
| Хлопці | Енерговитрати,  МДж | 10 | 12,6–14,5 | 17 |
| Локомоції,  тис. кроків | 15 | 20–25 | 30 |
| Тривалість  рухового компоненту,  год | 3 | 3,5–4,5 | 5 |
| Дівчата | Енерговитрати,  МДж | 10 | 12,6–13,5 | 16 |
| Локомоції,  тис. кроків | 12 | 17–23 | 28 |
| Тривалість  рухового компоненту,  год | 3 | 3,5–4,5 | 5 |

**Орієтовні рекомендації щодо тижневого обсягу рухової активності**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Види рухової**  **активності** | **Обсяг рухової діяльності**  **на тиждень** | | | |
| **хлопці** | | **дівчата** | |
| **11–13**  **років** | **14–16**  **років** | **11–13**  **років** | **14–16**  **років** |
| **1** | Біг або ходьба на лижах; км | 10–12  12–14 | 11–14  11–16 | 8–10  9–11 | 9–12  10–12 |
| **2** | Стрибки зі скакалкою; разів | 900–  1000 | 900–  1000 | 900–  1000 | 900–  1000 |
| **3** | Підтягування на високій або на низькій перекладині; разів | 20¬30  55–65 | 30–40  – | –  45–55 | –  35–65 |
| **4** | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; разів | 35–50 | 45–70 | 45–50  (на лаві) | 50–70  (на лаві) |
| **5** | Нахили тулуба вперед у положенні сидячи, ноги разом із затримкою 5–8 с; разів | 20–25 | 20–25 | 20–25 | 20–25 |
| **6** | Нахили тулуба вперед, ноги в сторони; разів | 60–70 | 70–90 | 60–70 | 70–90 |
| **7** | Піднімання та опускання тулуба у положенні лежачи на спині, руки за голову; разів | 30–40 | 40–50 | 30–40 | 40–50 |
| **8** | Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині; разів | 40–60 | 50–70 | 40–60 | 50–70 |

Руховий режим протягом року передбачає, крім згаданих вище форм, участь у позакласних і позашкільних спортивно-оздоровчих заходах, рухову активність на природі, різні види туризму та ін.

**Форми занять рекреаційної, фізкультурнооздоровчої та спортивної спрямованості**

Існують такі види фізкультурно-оздоровчих занять:

* кондиційне тренування;
* рекреативні заняття.

*Кондиційне тренування* — це система засобів фізичної культури, що використовуються для досягнення та збереження високого рівня фізичного стану. Воно складається з трьох періодів: підготовчого, основного та підтримувального. Оптимальний оздоровчий ефект відзначається за умови комплексного використання вправ переважно аеробної й змішаної аеробно-анаеробної спрямованості.

*Рекреативно-оздоровчі форми діяльності* (туристські походи, фізкультурно-спортивні розваги) забезпечують активний відпочинок і сприяють задоволенню емоційних потреб.

Дві форми рекреації:

* активна (фізична);
* пасивна (споживча) або рекреація з фізичною та розумовою домінантою.

*Фізична рекреація* — це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, що спрямований насамперед на задоволення потреби в активному відпочинку, відновленні, розвазі та вдосконалюванні особистості у вільний або спеціально визначений час. Формами організації є спортивно-масові заходи, організовані або самостійні заняття. Засобами фізичної рекреації є будь-які види вправ: туризм, танці, рухливі та спортивні ігри та ін. Інтенсивність навантажень і тривалість у рекреаційних формах занять не мають чіткої регламентації.

*Рекреаційний туризм* — це пересування людей у вільний час із метою відпочинку, що необхідний для відновлення фізичних і душевних сил людини.

Типи рекреаційного туризму:

* туристсько-оздоровчий;
* пізнавально-туристський.

Для кожного типу необхідний свій вид рекреаційних ресурсів (технологічних, людських та природних). До першого типу належать кліматичні фактори, що в комбінації із джерелами мінеральних вод і лікувальних грязей створюють сприятливі умови для формування курортного комплексу. До другого, крім згаданого вище, належить історико-культурний потенціал.

Основні види клімато-рекреаційної діяльності:

* аеротерапія (дихання морським повітрям, повітряні ванни);
* таласотерапія (морські купання);
* геліотерапія (сонячні ванни);
* кінезотерапия (прогулянки берегом моря, спортивні ігри, плавання, веслування та інші види водного спорту).

Профілактично-оздоровчі заняття спрямовані на профілактику найпоширеніших захворювань і профілактику професійних захворювань.

Організаційними формами є організовані та самостійні заняття. У профілактично-оздоровчих заняттях використовують найефективніші засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартовування, масаж, гідрота фітотерапія, психофізичні впливи, функціональна музика та ін.).

Технологія добирання вправ:

* спочатку визначають наявність і ступінь виразності окремих факторів ризику розвитку захворювань у конкретної людини;
* виявляють характерні порушення, що можуть виникнути в людей певної професії або під час роботи в певних умовах;
* визначають комплекс засобів оздоровлення для корекції, зменшення ступеня виразності факторів ризику захворювань або попередження порушень;
* уточнюють параметри рухової активності та зміст занять фізичними вправами для конкретної людини.

Метою занять спортивної спрямованості є вдосконалювання у певному виді рухової діяльності шляхом участі у змаганнях різного рівня, виконання класифікаційних вимог і досягнення спортивної майстерності.

Основною формою при цьому є заняття в спортивних гуртках та секціях у загальноосвітніх і дитячоюнацьких спортивних школах. Крім того можливими є заняття у гуртках за місцем проживання та самостійні заняття.

**Відродження Олімпійських ігор сучасності**

У другій половині XIX століття завдяки створенню перших міжнародних федерацій і проведенню світових чемпіонатів та міжнародних зустрічей спорт стає одним із найважливіших елементів міждержавного спілкування, що сприяє зближенню народів.

За ініціативи барона П’єра де Кубертена, яку підтримали представники 12 країн на установчому конгресі у Парижі (1894), було створено керівний орган олімпійського руху — Міжнародний олімпійський комітет (МОК) і затверджено розроблену бароном Олімпійську хартію (зведення правил і положень МОК). Традиційно день 23 червня щорічно відзначають як Олімпійський день. Згодом Олімпійська хартія стала основою статутних документів Міжнародного олімпійського комітету, в ній містяться опис і статут Олімпійського прапора, Олімпійського символу й Олімпійського девізу: «Citius, altius, fortius» («Швидше, вище, сильніше»).

1928 року була втілена ідея Кубертена — запалювання Олімпійського вогню від сонячних променів (за допомогою лінзи) у храмі Зевса в Олімпії і його доставлення смолоскиповою естафетою на Олімпійський стадіон до церемонії відкриття Ігор за спеціальним маршрутом.

Відповідно до Олімпійської хартії, честь проведення Олімпійських ігор надається місту, а не країні. Рішення про обрання столиці Олімпійських ігор приймається МОК не пізніше ніж за 6 років до початку Ігор.

**Хроніка Олімпійських ігор**

**I Олімпіада** — Афіни (Греція), 1896 р. У першій Олімпіаді взяли участь 311 спортсменів із 13 країн. Змагання серед жінок не проводилися. Першим олімпійським чемпіоном став американський легкоатлет Дж. Коннолі, який переміг у змаганнях з потрійного стрибка (13 м 71 см). Найбільший інтерес викликав марафонський біг (42 км 195 м), у якому переміг поштовий службовець Спиридон Луїс, що став національним героєм Греції. Серед численних призів він одержав 10 центнерів шоколаду, 10 корів і 30 баранів, а також довічне право на безкоштовні послуги кравця й перукаря. Усіх переможців нагороджували в останній день змагань. За античною традицією голову чемпіона вінчав лавровий вінок, йому вручали маслинову гілку, зрізану у «священному гаї Олімпії», медаль і диплом. Від першої Олімпіади була започаткована традиція підняття державних прапорів під національний гімн на честь переможця.

**II Олімпіада** — Париж (Франція), 1900 р. У ній брали участь понад 1300 спортсменів із 21 країни. Олімпіада була приурочена до Всесвітньої виставки, що занадто розтягло терміни її проведення. Уперше у ній брали участь жінки (у змаганнях з тенісу й гольфу). Першою олімпійською чемпіонкою стала англійка Шейла Купер, яка перемогла у змаганнях з тенісу. Героями змагань стали американські легкоатлети: Р. Юрі — переможець змагань у стрибках з місця в довжину, висоту та в потрійному стрибку, який здобув прізвисько «людина-гума», і А. Кренцлейн — переможець у чотирьох видах програми: двох з олімпійським рекордом — у бігу на 110 м із бар’єрами та 200 м із бар’єрами; і двох зі світовим рекордом — у бігу на 60 м та у стрибках у довжину.

**III Олімпіада** — Сент-Луїс (США), 1904 р. У ній брали участь понад 600 спортсменів із 12 країн. Через те, що квитки з Європи коштували дорого, приїхало тільки 39 спортсменів (у команді США було понад 500 учасників). Великого успіху домігся кубинський фехтувальник Р. Фонст, який здобув три золотих медалі у змаганнях рапіристів і шпажистів. Знову поза конкуренцією був американський стрибун з місця Р. Юрі, як і чотири роки тому, він виграв три золоті нагороди. Усього ж на рахунку американських спортсменів було 70 золотих (із 89), 75 срібних і 65 бронзових нагород.

**IV Олімпіада** — Лондон (Велика Британія), 1908 р. До програми вперше ввійшов зимовий вид спорту — фігурне катання на ковзанах, у якому успішно виступив представник Росії — М. Панін-Коломенкін, він виборов першу золоту медаль в олімпійській історії своєї країни. Після завершення Ігор були опубліковані таблиці підрахунку медалей, завойованих командами різних країн,— уперше з’явився неофіційний командний залік. Успішніше за інших виступила команда господарів Ігор.

**V Олімпіада** — Стокгольм (Швеція), 1912 р. Видатний успіх здобув американський легкоатлет, індіанець за походженням, Дж. Торп, який переміг у змаганнях з п’ятиборства й десятиборства. З ініціативи Кубертена відбувся перший Конкурс мистецтв за розділами архітектура, живопис, література, музика й скульптура.

**VI Олімпіада** — Берлін (Німеччина), 1916 р. Не відбулася через Першу світову війну. **VII Олімпіада** — Антверпен (Бельгія), 1920 р. За спеціальним рішенням МОК Німеччина та її союзники у війні були відсторонені від участі в Іграх, не була запрошена й Радянська Росія. Уперше на Іграх було піднято Олімпійський прапор, учасники змагань проголосили Олімпійську клятву. Кращим спортсменом був визнаний фінський бігун П. Нурмі, який виграв три золоті медалі (крос 8000 м в особистій і командній першості й біг на 10 000 м) і одну срібну (біг на 5000 м).

**VIII Олімпіада** — Париж (Франція), 1924 р. Героями Ігор стали фінський стаєр П. Нурмі (5 золотих медалей) і американський плавець Дж. Вайсмюллер (3 золоті медалі).

**IX Олімпіада** — Амстердам (Нідерланди), 1928 р. Уперше як символ миру на церемонії відкриття випустили голубів. Свою останню (9-ту золоту) олімпійську нагороду здобув П. Нурмі в бігу на 10 000 м.

**X Олімпіада** — Лос-Анджелес (США), 1932 р. Уперше спеціально для учасників було побудовано Олімпійське містечко. Було встановлено 41 олімпійський і 18 світових рекордів. Сенсацією став виступ японських плавців, які виграли у п’яти із шести видів програми. К. Кітамура, переможцевіна дистанції 1500 м у вільному стилі, виповнилося лише 14 років, а чемпіону на 100 м Я. Міязакі — 15.

**XI Олімпіада** — Берлін (Німеччина), 1936 р. Уперше смолоскип, запалений від променів сонця в грецькій Олімпії, було доставлено естафетою на Олімпійський стадіон у Берліні. Героєм Ігор став негритянський легкоатлет Дж. Оуенс, який установив чотири олімпійських рекорди в бігу на 100 м, 200 м, естафеті 4 × 100 м і першим в історії легкої атлетики подолав рубіж 8 м у стрибках у довжину (8 м 6 см).

**XII Олімпіада** — Гельсінкі (Фінляндія), 1940 р. Не відбулася через Другу світову війну.

**XIII Олімпіада** — Лондон (Велика Британія), 1944 р. Не відбулася через Другу світову війну.

**XIV Олімпіада** — Лондон (Велика Британія), 1948 р. Не були допущені до змагань Німеччина та Японія. Героїнею Ігор визнана «летуча голландка» Ф. Бланкерс-Кун, яка лідирувала у всіх чотирьох видах легкоатлетичної бігової програми серед жінок (100 м, 200 м, 80 м з бар’єрами та в естафеті 4 × 100 м).

**XV Олімпіада** — Гельсінкі (Фінляндія), 1952 р. У ній уперше брала участь команда СРСР (близько 300 осіб). Героями Ігор стали чехословацький бігун Е. Затопек, який переміг на стаєрських дистанціях 5000 м і 10 000 м та в марафоні, і радянський гімнаст В. Чукарін (4 золотих і 2 срібних нагороди). Несподівано для спортивного світу спортсмени СРСР поділили з командою США командну першість у неофіційному заліку.

**XVI Олімпіада** — Мельбурн (Австралія), 1956 р. Радянський легкоатлет В. Куц переміг на дистанціях 5000 м і 10 000 м (з олімпійським рекордом) і був визнаний кращим спортсменом. Рекордсменкою Ігор стала гімнастка Л. Латиніна, яка виграла 4 золотих медалі. На двох наступних Іграх ця видатна спортсменка виграла ще 5 золотих нагород, ставши в результаті володаркою найбільшої кількості золотих олімпійських нагород. Дотепер ніхто не зміг перевищити це досягнення. Радянські спортсмени вибороли найбільшу кількість золотих (37), срібних (29) і бронзових (32) медалей.

**XVII Олімпіада** — Рим (Італія), 1960 р. Кращими спортсменами ігор визнані радянський важкоатлет Ю. Власов і американська бігунка В. Рудольф (три золотих медалі). Уперше на Олімпійських іграх загинув спортсмен через застосування допінгу (велосипедист із Данії К. Е. Йенсен).

**XVIII Олімпіада** — Токіо (Японія), 1964 р. А. Бікіла став першим спортсменом в історії Олімпійських ігор, який двічі переміг у марафоні. Уперше велася телетрансляція з олімпійських арен на інші континенти, і за ходом змагань змогли стежити понад 1 млрд людей.

**XIX Олімпіада** — Мехіко (Мексика, 2240 м над рівнем моря), 1968 р. «Стрибок у 21 століття» зробив американський легкоатлет Б. Бімон (8 м 90 см), цей рекорд був неперевершеним до 1991 р., а його співвітчизник Р. Фосбері, переможець змагань у стрибках у висоту, поклав початок новій школі стрибка.

**XX Олімпіада** — Мюнхен (ФРН), 1972 р. Уперше результати змагань із легкої атлетики й плавання фіксувалися з точністю до 0,01 с. Сенсаційні результати: перемога баскетболістів СРСР у фіналі над командою США, яка раніше не програвала на Олімпійських іграх; дві золотих медалі радянського спринтера В. Борзова на дистанціях 100 м і 200 м; три перемоги кубинських боксерів. Одним із головних героїв Мюнхена став американський плавець М. Спіц, який здобув сім золотих медалей і встановив сім світових рекордів. Уперше проведення Олімпійських ігор було затьмарено терористичним актом — захопленням у заручники членів ізраїльської делегації, що спричинило людські жертви.

**XXI Олімпіада** — Монреаль (Канада), 1976 р. Одним із «дебютантів» став космічний супутник, який здійснив за допомогою лазера передачу вогню Олімпії з Афін до Оттави, звідки вогонь було доставлено до Монреаля за допомогою традиційної смолоскипової естафети.

**XXII Олімпіада** — Москва (СРСР), 1980 р. У зв’язку з уведенням радянських військ до Афганістану група держав з ініціативи США оголосила бойкот Іграм у Москві, не представивши своїх команд. Було встановлено 74 олімпійських і 36 світових рекордів. Рекордну кількість медалей за всю історію олімпізму — 197 (у тому числі 80 золотих) — вибороли радянські спортсмени.

**XXIII Олімпіада** — Лос-Анджелес (США), 1984 р. З ініціативи уряду СРСР Радянський Союз, кілька соціалістичних та інших країн відмовилися взяти участь в Іграх. Поза конкуренцією була команда США (83 золотих медалі) на чолі з 23-річним лідером її легкоатлетів К. Л’юїсом, який здобув 4 золотих медалі (100 м, 200 м, естафета 4 × 100 м і стрибки в дов-жину).

**XXIV Олімпіада** — Сеул (Південна Корея), 1988 р. Олімпіада була затьмарена допінговим скандалом через виступ канадського спринтера Б. Джонсона, який переконливо виграв фінальний забіг на 100 м, але згодом був дискваліфікований. Серед героїв Ігор — американська бігунка Ф. Гріффіт-Джойнер, яка встановила світові рекорди в бігу на 100 і 200 м, її співвітчизник — плавець М. Біонді (5 золотих медалей), плавчиха із НДР К. Отто (6 золотих медалей).

**XXV Олімпіада** — Барселона (Іспанія), 1992 р. Збірній СНД удалося вибороти найбільшу кількість медалей — 111 (золотих — 45, срібних — 38, бронзових — 29) і випередити збірну США (37, 34, 37 медалей відповідно). Уперше за всю історію спортивної гімнастики на одних Іграх 6 золотих нагород здобув В. Щербо з Білорусії. Американський легкоатлет К. Л’юїс здобув 8 перемог на Олімпіадах (у Барселоні виграв 2 золотих). Уперше в Барселоні виступала збірна американських професіоналів із баскетболу — «Dream team» («Команда мрії»), яка впевнено виборола олімпійське золото.

**XXVI Олімпіада** — Атланта (США), 1996 р. Уперше самостійними командами виступали Росія, Україна та інші колишні союзні республіки СРСР. Утретє поспіль чемпіоном Ігор став російський борець О. Карелін. Свою дев’яту золоту медаль завоював видатний американський легкоатлет К. Л’юїс (стрибки в довжину). Збірна США впевнено посіла перше місце в командному заліку (44 золотих, 32 срібних, 25 бронзових нагород).

**XXVII Олімпіада** — Сідней (Австралія), 2000 р. Установлено 42 світових рекорди. Україна виборола 3 золотих і по 10 срібних і бронзових медалей (21-ше загальнокомандне місце).

**XXVIII Олімпіада** — Афіни (Греція), 2004 р. Українські спортсмени здобули 9 золотих, 5 срібних і 9 бронзових медалей, у загальнокомандному заліку Україна посіла 12-те місце

**ХХІХ Олімпіада** — Пекін (Китай), 2008 р. Церемонію відкриття Ігор спостерігали 91 тис. глядачів на стадіоні та близько 4 млрд глядачів у всьому світу. Установлено 43 світових і 132 олімпійських рекорди. Американський плавець М. Фелпс виборов 8 золотих олімпійських медалей. Ігри цієї Олімпіади стали для України найрезультативнішими в її історії. Українські спортсмени здобули 27 нагород (7 золотих, 5 срібних і 15 бронзових медалей), посівши у неофіційному командному заліку рекордне 11-те місце.

**Хроніка Зимових Олімпійських ігор**

За сприяння МОК у 1924 р. у Франції відбувся Зимовий спортивний тиждень, який через рік на конгресі у Празі отримав офіційний статус Перших Зимових Олімпійських ігор.

**I Зимові Олімпійські ігри** — Шамоні (Франція), 1924 р. У них брали участь приблизно 300 спортсменів із 16 країн. У програмі — змагання з лижного спорту, швидкісного бігу на ковзанах, бобслею, фігурного катання, хокею із шайбою. Жінки змагалися тільки у фігурному катанні. «Королем лижні» назвали норвезького гонщика Т. Хауга, який переміг на двох дистанціях (18 км, 50 км) і в північному двоєборстві — стрибках із трампліна й лижній гонці на 18 км; він став першим чемпіоном Зимових Олімпійських ігор і був визнаний гідним пам’ятника ще за життя. Також три золотих медалі виграв фінський ковзаняр К. Тунберг. Поза конкуренцією в командному заліку виявилися спортсмени Норвегії.

**II Зимові Олімпійські ігри** — Санкт-Моріц (Швейцарія), 1928 р. Свою першу золоту медаль виборола норвежка С. Хені, якій ще не виповнилося 16 років.

**III Зимові Олімпійські ігри** — Лейк-Плесід (США), 1932 р. Спортсмени США й Канади склали половину всіх учасників. Європейці здобули 4 медалі в лижному спорті й три у фігурному катанні, де знову поза конкуренцією була С. Хені.

**IV Зимові Олімпійські ігри** — Гармаш-Партенкірхен (Німеччина), 1936 р. С. Хені виграла свою третю золоту медаль, а її співвітчизник ковзаняр I. Баллангруд — три золотих і одну срібну.

**V Зимові Олімпійські ігри** — Санкт-Моріц (Швейцарія), 1948 р. У завзятій боротьбі за загальнокомандну першість перемогли шведи. Американський фігурист Р. Баттон приголомшив глядачів і суддів своїм акробатичним стилем катання, поклавши початок новій школі у фігурному катанні.

**VI Зимові Олімпійські ігри** — Осло (Норвегія), 1952 р. Господарі змагання — норвежці — домінували не тільки в традиційно своїх «коронних» видах — лижних перегонах і ковзанярському спорті, а С. Eріксен продемонстрував нову «техніку ніг» (за допомогою якої міг змінювати напрямок руху), що стала основною для декількох поколінь гірськолижників. Серед чоловіків-фігуристів знову не було рівних Р. Баттону (США).

**VII Зимові Олімпійські ігри** — Кортіна-д’Ампеццо (Італія), 1956 р. Серед країн-дебютантів — СРСР. Уперше велася пряма телевізійна трансляція змагань. Австрієць Т. Зайлер виграв три золоті медалі в гірськолижному спорті. Сенсацією завершився турнір хокеїстів — перемогла команда СРСР. Збірна СРСР стала першою і в неофіційному командному заліку.

**VIII Зимові Олімпійські ігри** — Скво-Веллі (США), 1960 р. Сценарій ефектного відкриття Ігор у «Долині індіанок» написав відомий кінопродюсер і режисер Голівуду Уолт Дісней: у ньому було передбачено олімпійський феєрверк, хор із 2500 виконавців, 2000 голубів, які злітають, гарматний залп.

**IX Зимові Олімпійські ігри** — Інсбрук (Австрія), 1964 р. Рекордні ігри за кількістю учасників і розмаїтістю програми. Героями Ігор стали ковзанярка Л. Скоблікова (СРСР, 4 золотих медалі), а також шведський лижник С. Ернберг, який став чотириразовим олімпійським чемпіоном.

**X Зимові Олімпійські ігри** — Гренобль (Франція), 1968 р. На спеціальному засіданні МОК було дозволено користуватися лижами з рекламними написами. За змаганнями спостерігало понад 600 млн телеглядачів. Героєм Олімпійських ігор і національним героєм Франції став гірськолижник Ж.-К. Кіллі, який виграв три золотих медалі.

**XI Зимові Олімпійські ігри** — Саппоро (Японія), 1972 р. Героями Ігор стали нідерландський ковзаняр А. Схенк і радянська лижниця Г. Кулакова, вони завоювали по три золотих медалі. Чергову перемогу в турнірі хокеїстів одержала команда СРСР. У неофіційному заліку збірна СРСР значно випередила команду НДР, яка стала другою.

**XII Зимові Олімпійські ігри** — Інсбрук (Австрія), 1976 р. Бобслеїсти й саночники команди НДР виграли всі 5 золотих медалей. У неофіційному заліку перші три місця посіли команди СРСР, НДР і США.

**XIII Зимові Олімпійські ігри** — Лейк-Плесід (США), 1980 р. Героями Ігор стали американський ковзаняр Е. Хайден, який виборов 5 золотих медалей, та радянський лижник М. Зімятов (3 золотих). Учетверте поспіль на Іграх в естафеті біатлоністів перемогла команда СРСР, утретє олімпійською чемпіонкою в парному катанні стала І. Родніна. Сенсацією завершився турнір хокеїстів, у якому виграла збірна США. Уперше в командному заліку першенствувала збірна НДР.

**XIV Зимові Олімпійські ігри** — Сараєво (Югославія), 1984 р. Серед героїв Ігор — фінська лижниця М.-Л. Хямялайнен (3 золотих і одна бронзова медалі), ковзанярка із НДР К. Енке (2 золотих і 2 срібних), шведський лижник Г. Сван (2 золотих, 1 срібна й 1 бронзова).

**XV Зимові Олімпійські ігри** — Калгарі (Канада), 1988 р. Уперше змагання ковзанярів проводилися в критому Палаці спорту. Герої Ігор — голландська ковзанярка І. ван Геннін (3 золотих), італійський гірськолижник А. Томба (2 золотих), фінський стрибун із трампліна М. Нюкенен (3 золотих). Шосту естафету поспіль у біатлоністів виграли спортсмени СРСР.

**XVI Зимові Олімпійські ігри** — Альбервілль (Франція), 1992 р. Росіянка Л. Єгорова виграла 3 дистанції на лижні. Наймолодшим чемпіоном Ігор став фінський стрибун із трампліна 16-річний Т. Ніемінен.

**XVII Зимові Олімпійські ігри** — Ліллехаммер (Норвегія), 1994 р. За рішенням МОК з 1994 р. Зимові Олімпійські ігри проводяться в середині Олімпіади, через два роки після літньої Олімпіади. Уперше не потрапила до трійки призерів збірна хокеїстів Росії.

**XVIII Зимові Олімпійські ігри** — Нагано (Японія), 1998. Серед феноменальних результатів — світові рекорди ковзанярів: голландця Д. Ромме на 10 000 м і німкені К. Пехштайн на 5 000 м; унікальне досягнення російських лижниць, які вибороли всі 5 золотих медалей, у тому числі лідер команди Л. Лазутіна — 3 золотих. Уперше до участі в хокейному турнірі були допущені професіонали. У фінальному матчі збірна Чехії з непробивним воротарем Д. Гашеком виборола перемогу у збірної Росії на чолі із кращим бомбардиром П. Буре.

**ХІХ Зимові Олімпійські ігри** — Солт Лейк Сіті (США), 2002 р. Перше загальнокомандне місце посіла збірна Німеччини, в активі якої 35 медалей (12 золотих, 16 срібних та 7 бронзових).

**XX Зимові Олімпійські ігри** — Турін (Італія), 2006 р. Україна з 2 бронзовими медалями посіла 18-те місце, розділивши його з Польщею (1 срібна й 1 бронзова медалі) і Австралією (одна золота й одна бронзова медалі). Президент МОК Ж. Рогге назвав ці Ігри «високоякісними», особливо відзначивши той факт, що володарями медалей стали представники 24 країн.

**ХХІ Зимові Олімпійські ігри** — Ванкувер (Канада), 2010 р. Запам’яталися загибеллю грузинського бобслеїста Н. Кумаріташвілі та мужністю словенської лижниці П. Майдич, яка під час розминки зламала 4 ребра та пошкодила легені, але після виступів у кваліфікації та фіналі посіла третє місце. Від України виступали 47 спортсменів; найкращий результат — 5-те місце.

**Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю**

Сила — це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок активних м’язових зусиль. Під час розвитку сили слід мати на увазі, що м’язи можуть проявляти силу в таких режимах роботи:

* *у статичному* (ізометричному) режимі (м’яз під час збудження не скорочується), такі умови виникають, наприклад, у деяких статичних положеннях тіла, нерухомому утриманні вантажу, у спробах підняти непосильну вагу та ін.;
* *у динамічному* (ауксотонічному) режимі (робота виконується як при зменшенні довжини, так і при збільшенні довжини м’яза).

Основні методи розвитку сили:

* + *метод повторних зусиль* — вправи виконуються зі звичайною швидкість без обтяжень, з обтяженнями або з подоланням опору партнера до вочевидь вираженого стомлення тих м’язів, що беруть участь у роботі, але не більше ніж 10–12 разів, до відмови, тому що тренувальний вплив досягається тільки в останніх повтореннях, коли до роботи залучаються нові рухові одиниці;
  + *метод максимальних зусиль* — вправи виконуються не більше ніж двічі–тричі з одночасним включенням найбільшої кількості рухових одиниць, максимальною частотою еффекторних імпульсів, синхронним ритмом активності рухових одиниць;
  + *метод динамічних зусиль* — максимальне напруження створюється за рахунок переміщення будь-якого невеликого обтяження з граничною швидкістю: вправу необхідно виконувати максимальну кількість разів за певний невеликий відрізок часу (приблизно 10 с);
  + *метод ізометричних зусиль* — досягнення максимального напруження м’язів у статичних вправах, у динамічних вправах із зупинками та утриманням статичних положень на 5–6 с;
  + *комбінований метод* — застосування всіх згаданих вище методів за коловою системою у такій послідовності: методи динамічних зусиль — максимальних зусиль — ізометричних зусиль — повторних зусиль. На кожному місці занять слід виконувати не менше ніж 2–3 вправи з інтервалом відпочинку 20–60 с, а під час переходу до наступного місця — пауза 2–3 хв.

Як засоби розвитку силових здібностей використовуються:

* + вправи із зовнішнім суворо дозованим обтяженням (вага снарядів, тренажери);
  + вправи із зовнішнім не суворо дозованим обтяженням (опір партнера, опір пружних предметів або умови середовища);
  + вправи із обтяженням вагою власного тіла або самоопором (гімнастичні силові вправи, легкоатлетичні стрибкові та метальні вправи, вправи з подоланням перешкод та ін.).

Кількісно силові можливості можна оцінити у два способи.

Перший спосіб заснований на використанні *динамометрів* (найпоширеними є кистьовий і становий). З їх допомогою можна оцінити силу в певний момент м’язового напруження всіх м’язових груп у стандартних завданнях і у статичних, і динамічних умовах.

Другий спосіб оцінювання силових здібностей здійснюється за допомогою спеціальних контрольних вправ-тестів.

Види контролю над силовими здібностями:

* + *прямий* (максимальна сила визначається за найбільшою вагою, яку може подолати учень у простому русі, що не залежить від рівня технічної майстерності);
  + *непрямий* (використання контрольних випробувань швидкісно-силових здібностей і силової витривалості. Критеріями їх оцінювання є дальність кидків, метань або стрибків, кількість підтягувань та ін.)

При цьому, наприклад, дальність метання снаряда (вагою 60–100 % від максимально можливого для учня) характеризує його силові здібності, а дальність метання снаряда вагою (до 25 % від максимально можливого — швидкісні.

Під гнучкістю розуміють морфологічні і функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості у суглобах окремих його ланок. Відрізняють *динамічну гнучкість*, що виявляється у вправах динамічного характеру (махи, повороти, нахили та ін.), і *пасивну гнучкість*, що виявляється у вправах статичного характеру (рівновага, утримування пози та ін.). Для розвитку гнучкості використовуються вправи, під час виконання яких можливими є рухи зі значною амплітудою у відповідних суглобах. Особливість занять із розвитку гнучкості полягає в тому, що вправи виконуються серіями, за достатньої кількості повторень (до 30–40 разів), бажано за певних показників частоти серцевих скорочень (170–180 уд/хв) з урахуванням роботи організму у змагальному режимі.

Розвивати та підтримувати гнучкість необхідно постійно, проте обсяг таких тренувальних завдань повинен бути індивідуальним.

Основними засобами реалізації завдань із розвитку гнучкості є загальнорозвивальні і спеціальнопідготовчі вправи.

Ці вправи можуть бути активними, пасивними або комбінованими, можуть виконуватися як в динамічному, так і в статичному режимах. Загальнорозвивальні вправи добирають із засобів основної та спортивно-прикладної гімнастики, а спеціально-підготовчі — з елементів конкретного виду спорту.

До вправ, що розвивають гнучкість, належать:

* + махові рухи окремими ланками тіла;
  + пружні вправи;
  + збереження статичних положень у можливо великих ступенях розтягування;
  + усі активні рухи, що виконуються з максимальною амплітудою, статичні вправи, що пов’язані зі збереженням максимальної амплітуди впродовж декількох секунд.

Найважливіше — виконання вправ на розвиток гнучкості не повинно супроводжуватися больовими відчуттями, адже це призводить до травматизму.

Гнучкість вимірюється в градусах або лінійних одиницях (см). Для вимірювання ступеня рухливості у суглобах у градусах використовують *гоніометр*. Вимірювання гнучкості в лінійних мірах засновано на певному шляху ланки тіла, що переміщується у просторі, від вихідного положення (або певної площини) до вищої точки амплітуди руху. Вимірюється відстань, на яку переміщується певна точка ланки тіла, що рухається.

**Ознаки перевтоми та засоби їх попередження**

*Перевтома* — це патологічний стан, що розвивається в людини внаслідок хронічного фізичного або психологічного перенапруження, недостатнього відпочинку або надмірного робочого навантаження протягом тривалого часу, клінічну картину якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі. Перевтома супроводжується головним болем, неуважністю, зниженням пам’яті, уваги, погіршенням сну.

В основі перевтоми — перенапруження збуджувального або гальмового процесів, порушення їх співвідношення в корі великих півкуль головного мозку, що дає підстави вважати механізми виникнення та розвитку перевтоми аналогічними до неврозів.

У нормі стомлення повинно минати за 2–3 год після завершення занять. Якщо воно триває довше, то це свідчить про неадекватність дібраного фізичного навантаження. Зі стомленням слід боротися тоді, коли воно починає перетворюватися на перевтому, тобто коли стомлення не зникає наступного ранку після тренування.

Профілактика перевтоми спрямована на усунення причин, що її зумовили. Усі порушення режиму життя, роботи, відпочинку, сну та харчування, а також фізичні та психічні травми, інтоксикація організму з вогнищ хронічної інфекції повинні бути усунутими.

**Зовнішні ознаки стомлення під час занять фізичними вправами**

**(*за Н. Б. Танбіаном*)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ознаки стомлення** | **Ступінь стомлюваності** | | |
| **невелика** | **значна** | **різка (велика)** |
| Забарвлення шкіри | Невелике почервоніння | Значне почервоніння | Різке почервоніння або збліднення, синюшність |
| Пітливість | Невелика | Велика (здебільшого плечового поясу) | Дуже велика (увесь тулуб), поява солі на скронях і на одягу |
| Рухи | Швидка хода | Невпевнений крок, похитування | Різкі похитування, відставання під час ходьби та бігу |
| Увага | Гарне, безпомилкове виконання вказівок | Неточність у виконанні команд, помилки під час змін напрямків | Уповільнене виконання команд, сприймаються тільки гучні команди |
| Самопочуття | Жодних скарг | Скарги на стомлення, біль у ногах, задишку, серцебиття | Скарги на стомлення, біль у ногах, задишку, головний біль, «печію» у грудях, нудоту (блювоту) |

Психологічні засоби повинні спрямовуватися на найшвидшу нормалізацію нервово-психічного стану для відновлення функцій фізіологічних систем і працездатності. Можна використовувати *психопедагогічні* (наприклад, оптимальний моральний клімат, позитивні емоції, комфортні умови побуту й тренування, цікавий різноманітний відпочинок та ін.) та *психогігієнічні* засоби регуляції й саморегуляції психічних станів (подовження сну, аутогенне тренування, кольоровий і музичний впливи, прийоми м’язової релаксації, керування тонусом довільної мускулатури, використання медикаментозних засобів та ін.).

Основні медико-біологічні засоби відновлення — раціональне харчування (у тому числі використання додаткових вітамінів), фізичні фактори (гідро-, бальнео-, електро-, світлота теплопроцедури, масаж та ін.), природні рослинні та фармакологічні засоби, раціональний добовий режим, кліматичні фактори, що безпосередньо спрямовані на найшвидшу ліквідацію проявів загального та локального стомлення. Це дозволяє пришвидшити природній плин відновлювальних процесів, підвищити адаптацію організму до наступної м’язової діяльності та його працездатність.

**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 «потрійного» стрибка з місця; закріплювати біг на 30 м, стрибки у довжину з місця та розбігу, рівномірний біг, а також метання на дальність у легкій атлетиці.

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

4. Навчати стійки на долонях із опорою, вправ із рівноваги (дівчата), лазіння по канату (хлопці), 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 | 1–2  1–3 | 3  4 | 5  10 | 7  15 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  кількість разів:  • хлопці від підлоги  • дівчата від лави | 1–8  1–5 | 9  6 | 14  9 | 18  12 |
| Нахил уперед із положення сидячи; см:  • хлопці  • дівчата | 1  1–6 | 2  7 | 4  9 | 7  12 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с,; кількість разів:  • хлопці  • дівчата | 1–11  1–10 | 12  11 | 20  19 | 30  29 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| **1** | Завдання на рік і семестр. Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Вправи з набивними м’ячами. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **2** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **3** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. «Потрійні» стрибки з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Повільний біг до 1200 м. Повільна ходьба |  |  |
| **4** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. «Потрійні» стрибки з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави |  |  |
| **5** | Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у повільному темпі |  |  |
| **6** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. 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 розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **7** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Повільний біг до 1200 м. Вправи на формування постави |  |  |
| **8** | 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 розбігу. Рухлива гра на увагу |  |  |
| **9** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Удари по м’ячу середньою частиною підйому. Зупинки м’яча внутрішньою стороною стопи. Рухлива гра «Мисливці та качки». Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **10** | Історія українського футболу. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Удари по м’ячу середньою частиною підйому. Зупинки м’яча внутрішньою стороною стопи. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Біг у повільному темпі |  |  |
| **11** | Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча внутрішньою стороною стопи. Ведення м’яча. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **12** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча внутрішньою стороною підйому. Ведення м’яча. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **13** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча внутрішньою стороною підйому. Маневрування на полі. Вправи на формування постави |  |  |
| **14** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча внутрішньою стороною підйому. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **15** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча внутрішньою стороною підйому. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **16** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ривок за м’ячем». Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. «Закривання». Біг у повільному темпі |  |  |
| **17** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари по м’ячу ногою на точність. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Ведення м’яча. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **18** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м’ячем. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Ведення м’яча. Вправи на формування постави |  |  |
| **19** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Діставання підвішеного м’яча головою. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| **20** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м’яча головою. Удари головою по м’ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Укидання м’яча з місця та після розбігу. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| **21** | Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Перетягування канату. Стрибки на скакалці. Акробатика: стійка на долонях з опорою на стіну. Біг у повільному темпі |  |  |
| **22** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Акробатика: стійка на долонях з опорою на стіну. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **23** | Різновиди ходьби та бігу. Ритмічна гімнастика. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Акробатика: стійка на долонях з опорою на стіну. Підтягування: у висі (хлопці), на низькій перекладині (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **24** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Акробатика: стійка на долонях з опорою на стіну. Комбінації елементів вправ: на перекладині (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Танцювальні кроки |  |  |
| **25** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними палицями. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Акробатика: стійка на долонях з опорою на стіну. Комбінації елементів вправ: на перекладині (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Рухлива гра на увагу |  |  |
| **26** | Різновиди ходьби та бігу. Ритмічна гімнастика. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на перекладині (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **27** | Різновиди ходьби та бігу. Ритмічна гімнастика. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на перекладині (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **28** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Комбінації елементів вправ: на перекладині (хлопці), на різновисоких брусах (дівчата). Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **29** | Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Танцювальні кроки |  |  |
| **30** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Перетягування канату. Підтягування: у висі (хлопці), на низькій перекладині (дівчата). Біг у повільному темпі |  |  |
| **31** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Акробатика: комбінація елементів вправ. Підтягування: у висі (хлопці), на низькій перекладині (дівчата). Вправи для формування постави |  |  |
| **32** | Різновиди ходьби та бігу. Ритмічна гімнастика. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Комбінації елементів вправ на паралельних брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| **33** | Різновиди ходьби та бігу. Ритмічна гімнастика. Опорний стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно». Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Комбінації елементів на паралельних брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| **34** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Лазіння по канату у два або три прийоми. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Комбінації елементів вправ на паралельних брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Танцювальні кроки |  |  |
| **35** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Лазіння по канату у два або три прийоми. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Комбінації елементів вправ на паралельних брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Біг у повільному темпі |  |  |
| **36** | Різновиди ходьби та бігу. Ритмічна гімнастика. Лазіння по канату у два або три прийоми. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Комбінації елементів вправ на паралельних брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **37** | Різновиди ходьби та бігу. Ритмічна гімнастика. Лазіння по канату у два або три прийоми. Рівновага (дівчата): зв’язки елементів вправ. Комбінації елементів вправ на паралельних брусах (хлопці). Акробатика: комбінація елементів вправ. Повільна ходьба |  |  |
| **38** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Лазіння по канату у два або три прийоми. Акробатика: комбінація елементів вправ. Контрольний навчальний норматив зі згинань та розгинань рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| **39** | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Лазіння по канату у два або три прийоми. Контрольний навчальний норматив із підтягувань у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Танцювальні кроки |  |  |
| **40** | Роль гнучкості та м’язової сили в опануванні рухових дій. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Контрольний навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи. Контрольний навчальний норматив із піднімань тулуба в сід. Перетягування канату. Ходьба у повільному темпі. 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 чергування різних способів пересувань, ведень, передач і кидків м’яча, а також взаємодії із партнерами у нападі та захисті у баскетболі.

3. Навчати пересувань, передач м’яча обома руками зверху, прийму м’яча знизу, нижньої прямої та бокової подач, верхньої подачі, взаємодії гравців передньої та задньої ліній, системи гри «кутом уперед» у волейболі.

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

5. Закріплювати біг на 30 і 60 м, рівномірний біг, стрибки у довжину з місця та з розбігу, стрибки у висоту з розбігу, метання малого м’яча 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 | 5 кидків м’яча після ведення та подвійного кроку;  кількість влучень | Жодного  влучного  кидка | 1 | 2 | 3–5 |
| 6 штрафних кидків; кількість влучень | Жодного  влучного  кидка | 1 | 2 | 3–5 |
| Волейбол | Передача м’яча обома руками зверху в парах;  кількість передач:  • хлопці  • дівчата | 1–2  1–2 | 3–4  3 | 5  4 | 6  5 |
| Прийом і передача м’яча обома руками знизу в парах; кількість:  • хлопці  • дівчата | 1  Жодних  прийому  та передачі | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| 6 нижніх прямих або бокових подач; кількість  подач:  • хлопці  • дівчата | 1  Жодної  подачі | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| Легка  атлетика | Біг 30 м; с:  • хлопці  • дівчата | Більше ніж  6,4  Більше ніж  6,8 | 6,4  6,8 | 6,0  6,4 | 5,4  5,8 |
| Біг 60 м; с:  • хлопці  • дівчата | Більше ніж  11,2  Більше ніж  11,6 | 11,2  11,6 | 10,4  10,8 | 9,6  10,3 |
| Рівномірний біг 1000 м; хв. с:  • хлопці  • дівчата | Більше ніж  5.30  Більше ніж  6.00 | 5.30  6.00 | 5.00  5.30 | 4.40  5.10 |
| Стрибок у довжину з місця; см:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж  140  Менше ніж  130 | 140  130 | 160  140 | 180  160 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши  ноги»; см:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж  280  Менше ніж  240 | 280  240 | 300  260 | 330  280 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»; см:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж  80  Менше ніж  70 | 80  70 | 90  80 | 100  90 |
| Метання малого м’яча на дальність; м:  • хлопці  • дівчата | Менше ніж  20  Менше ніж  14 | 20  14 | 26  16 | 34  20 |
| Футбол | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність у ворота  з відстані 11 м:  • хлопці  • дівчата | 1 або жодного влучного удару  Жодного  влучного  удару | 2  1 | 3  2 | 4–5  3–5 |
| 4 спроби ведення м’яча на швидкості:  • хлопці  • дівчата | 1 або жодної правильно виконаної  спроби  Жодної  правильно  виконаної  спроби | 2  1 | 3  2 | 4  3–4 |

**План проведення уроків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроку** | **Зміст** | **Дата** | **Примітки** |
| 1 (41) | Завдання на семестр. Ознаки перевтоми та засоби її попередження. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників. Кидки м’яча однією рукою з місця. Рухлива гра «Змагання тачок». Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 2 | Український баскетбол на сучасному етапі. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Накривання м’яча. Чергування різних прийомів ловіння, передач м’яча обома руками зверху та знизу. Кидки м’яча однією рукою з місця. Вправи з обтяженнями, набивними м’ячами |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 5 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Відбивання м’яча. Кидки м’яча однією рукою з місця. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю. Біг у повільному темпі |  |  |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. Серійні стрибки поштовхом однієї ноги з діставанням високо підвішених предметів. Кидки м’яча однією рукою з місця. Протидія атаковим прийомам суперника. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 5 (45) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Чергування різних способів пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників. Заслон. Чергування різних прийомів ловіння, передач м’яча обома руками зверху та знизу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 6 | Методика виховання витривалості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 10 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Кидки м’яча однією рукою у русі. Заслон. Вправи на формування постави |  |  |
| 7 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового поясу та кистей. Чергування різних прийомів ловіння, передач м’яча обома руками зверху та знизу. Кидки м’яча однією рукою у русі. Заслон. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 8 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Боротьба в квадраті». Чергування різних способів пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників. Кидки м’яча однією рукою у русі. Біг у повільному темпі |  |  |
| 9 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки поштовхом обох ніг з діставанням високо підвішених предметів. Кидки м’яча однією рукою у русі. Організація позиційного нападу. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 10 (50) | Самоконтроль на заняттях баскетболом. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки м’яча однією рукою у русі. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Вправи для розвитку гнучкості |  |  |
| 11 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Кидки м’яча однією рукою у русі. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 12 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Контрольний навчальний норматив із кидків м’яча після ведення та подвійного кроку. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 13 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з обтяженнями, набивними м’ячами. Кидки м’яча однією рукою у стрибку. Штрафний кидок. Чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 14 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з бігом і стрибками. Кидки м’яча однією рукою у стрибку. Штрафний кидок. Протидія атаковим прийомам суперника. Вправи на формування постави |  |  |
| 15 (55) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами. Кидки м’яча однією рукою у стрибку. Штрафний кидок. Організація підстрахування під час переходу форварда під щит. Біг у повільному темпі |  |  |
| 16 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового поясу та кистей. Чергування різних способів пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників. Кидки м’яча однією рукою у стрибку. Контрольний навчальний норматив зі штрафних кидків. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 17 | Відродження Олімпійських ігор сучасності. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Пересування у різний спосіб в поєднанні з технічними прийомами в нападі. Передача м’яча обома руками зверху в парах. Кидання набивного м’яча обома руками зверху в парах у положенні стоячи. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 18 | Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Передача м’яча обома руками зверху в парах. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |  |
| 19 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Передача м’яча обома руками зверху в парах. Кидання волейбольного м’яча правою та лівою руками в парах. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 20 (60) | Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ зі скакалками. Передача м’яча обома руками зверху в парах. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Вправи на розтягування |  |  |
| 21 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м’яча обома руками зверху в парах. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Кидання тенісного м’яча правою та лівою руками в ціль. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |  |
| 22 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Контрольний навчальний норматив із передач м’яча обома руками зверху в парах. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Чергування бігу з ходьбою |  |  |
| 23 | Загартовування організму. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із нижніх прямих або бокових подач. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 24 | Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести суддів. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Верхня пряма подача у стіну. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 25 (65) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидання набивного м’яча обома руками зверху в парах у положенні стоячи. Верхня пряма подача у стіну. Система гри «кутом уперед». Біг у повільному темпі |  |  |
| 26 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Верхня пряма подача у стіну. Система гри «кутом уперед». Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |  |
| 27 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Верхня пряма подача на партнера. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Система гри «кутом уперед». Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 28 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача на партнера. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни. Навчальна гра. Вправи на розтягування |  |  |
| 29 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Пересування у різний спосіб в поєднанні з технічними прийомами у захисті. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. Вправи на формування постави |  |  |
| 30 (70) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. Система гри «кутом уперед». Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса |  |  |
| 31 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Прийом м’яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 32 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Контрольний навчальний норматив із прийомів і передач м’яча обома руками знизу в парах. Навчальна гра. Вправи на розтягування |  |  |
| 33 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. Удари по м’ячу ногою на точність. Фінт «відходом» в умовах ігрових вправ. Навчальна гра. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 34 | Профілактика травматизму під час занять футболом. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ривок за м’ячем». Удари по м’ячу ногою на дальність. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Біг у повільному темпі |  |  |
| 35 (75) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Удари по м’ячу ногою на дальність. Фінт «ударом» в умовах ігрових вправ. Укидання м’яча з місця та після розбігу. Вибір позиції у захисті. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 36 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м’ячу ногою на точність. Ведення м’яча. Елементи гри воротаря: ловіння та відбивання м’яча, кидки м’яча рукою. Уміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником та за чисельної переваги суперника. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 37 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з м’ячем. Удари по м’ячу ногою на точність. Елементи гри воротаря: розіграш удару від своїх воріт, уведення м’яча в гру партнерові, який відкривається. Контрольний норматив із ведення м’яча на швидкість. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 38 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення та ривки з м’ячем. Відбирання м’яча, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Контрольний навчальний норматив із ударів по м’ячу ногою на точність у ворота з відстані 11 м. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 39 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Вправи з набивними м’ячами. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 40 (80) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1000 м. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 41 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. 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 розбігу. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 42 | 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 розбігу. Рівномірний біг до 1000 м. Ходьба 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 місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 44 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 60 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Вправи на формування постави |  |  |
| 45 (85) | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Контрольний навчальний норматив із метання малого м’яча на дальність із розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
|  | Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний навчальний норматив із рівномірного бігу до 1000 м. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 47 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у висоту з розбігу способом «переступання». Вправи з набивними м’ячами. Вправи на формування постави. Підбиття підсумків за семестр і рік |  |  |