

І. В. Луцик

Усі уроки ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 11 клас

РІВНІ АКАДЕМІЧНИЙ І
СТАНДАРТ

Книга скачана с сайта <http://e kniga.in.ua>



Издательская группа «Основа» —
«Электронные книги»

Харків
«Видавнича група "Основа"»
2011

УДК 37.016
ББК 74.267.5
ЛІ87

Серія «11-річна школа»
Заснована 2011 року

Лущик І. В.

ЛІ87 Усі уроки фізичної культури. 11 клас : навч.-метод, по-сіб. — Х. : Вид. група «Основа», 2011. — 383, [1] с. : іл., табл. — (Серія «11-річна школа»).

ISBN 978-617-00-0890-9.

У виданні детально розглянуто теоретичні та практичні аспекти викладання фізичної культури для учнів 11-го класу загальноосвітньої школи. Значну увагу приділено плануванню та організації роботи. Наведено графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік, два варіанти календарних планів на 1-й і 2-й семестри та розробки уроків усіх навчальних модулів. У додатках наведено комплекси загальнорозвивальних вправ і вимоги техніки безпеки.

Для вчителів загальноосвітніх шкіл.

УДК 37.016
ББК 74.267.5

ЗМІСТ

| | |
|--|------------|
| <i>Переднє слово</i> | 4 |
| Розділ 1. Теоретико-методичні знання для учнів 11-го класу | 5 |
| Фізична культура у сім'ї..... | 6 |
| Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері | 7 |
| Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності | 9 |
| Вправи професійно-відновлювальної спрямованості..... | 17 |
| Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя..... | 19 |
| Теоретичні відомості з баскетболу (7-й рік вивчення) | 20 |
| Теоретичні відомості з волейболу (7-й рік вивчення)..... | 28 |
| Теоретичні відомості з футболу (7-й рік вивчення) | 48 |
| Теоретичні відомості з гімнастики (7-й рік вивчення)..... | 57 |
| Теоретичні відомості з легкої атлетики (7-й рік вивчення) | 57 |
| Теоретичні відомості з гандболу (7-й рік вивчення)..... | 58 |
| Розділ 2. Орієнтовне річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 11-го класу | 71 |
| Орієнтовний графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік .. | 72 |
| Орієнтовний календарний план на 1-й семестр (1-й варіант) | 73 |
| Орієнтовний календарний план на 2-й семестр (1-й варіант) | 79 |
| Орієнтовний календарний план на 1-й семестр (2-й варіант) | 86 |
| Орієнтовний календарний план на 2-й семестр (2-й варіант) | 92 |
| Розділ 3. Плани-конспекти уроків фізичної культури для учнів 11-го класу | 99 |
| Модуль «Футбол» (7-й рік вивчення) | 100 |
| Модуль «Баскетбол» (7-й рік вивчення) | 148 |
| Модуль «Волейбол» (7-й рік вивчення) | 196 |
| Модуль «Легка атлетика» (7-й рік вивчення)..... | 236 |
| Модуль «Гімнастика» (7-й рік вивчення) | 284 |
| Модуль «Гандбол» (7-й рік вивчення) | 332 |
| Додатки | 372 |
| <i>Додаток 1.</i> Комплекси загальнорозвивальних вправ | 372 |
| <i>Додаток 2.</i> Дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури | 378 |
| <i>Література</i> | 382 |

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Процес фізичного виховання під час навчання у сучасній школі має специфічні особливості, що полягають у тому, що учень не тільки засвоює знання та набуває навички виконання фізичних вправ, але й повинен опанувати способи діяльності (оперувати ними). Перший розділ посібника висвітлює теоретико-методичні знання, що є необхідними під час викладання матеріалу з фізичної культури для 11-го класу. Другий розділ містить орієнтовне річне та календарне планування навчального матеріалу з відповідних модулів. Третій розділ містить орієнтовні плани-конспекти уроків із фізичної культури за шістьма навчальними модулями. У додатках наведено комплекси загальнорозвивальних вправ та правила техніки безпеки на уроках фізичної культури.

Особливістю посібника є те, що матеріали з річного, календарного та поурочного планування передбачають два варіанти розподілу навчального матеріалу. Це пов'язано з великою варіативністю обирання навчальних модулів і спробою охопити весь обсяг навчального матеріалу. Для зручності конспекти уроків поєднано у навчальні модулі, а не розташовано згідно з послідовністю уроків упродовж року.

Наведені матеріали допоможуть учителям організувати навчальну діяльність із фізичного виховання на високому рівні за умови їх творчого використання.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ
ДЛЯ УЧНІВ 11-го КЛАСУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СІМ'І

Фізичне виховання у сім'ї передбачає зміцнення здоров'я та сил і фізичний розвиток дитини. Таке виховання повинно бути першочерговим, тому що пріоритет здоров'я є найвищим. У сім'ї фізичне виховання дітей забезпечують, сприяючи здоровому способу життя, правильно організовуючи розпорядок дня, займаючись спортом, загартовувуючи організм дитини. Добирання методів залежить від педагогічної культури родини, її уявлення про цінності, розуміння мети виховання, ролі батьків у становленні особистості дитини, стилю взаємин у сім'ї та ін. Тому методи виховання мають на собі відбиток виховних пріоритетів родини.

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

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

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

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

Школа переважно навчає рухових дій. Для оздоровчо-гартувального впливу на організм, формування постави, виховання гігієнічних навичок найкращі умови має сім'я. Батьки зазвичай не навчають свою дитину техніки стрибка, але виховний вплив триває і тоді, коли дитина їсть, грається або відпочиває. Робота над поставою, культурою поз (хода, жестикуляція, міміка) відбувається паралельно з навчанням дітей спілкування з людьми, поважного ставлення до них. Отже, замінити сімейне виховання неспроможна жодна інституція. Сім'я завжди була й залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини.

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

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

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

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

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНЬОЇ МАТЕРІ

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

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

Фізичні вправи сприяють рухливості та врівноваженості нервових процесів, а також гарній роботі органів травлення, допомагаючи засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки та нирок, поліпшують діяльність залоз

внутрішньої секреції: щитовидної, статевих, надниркової, що відіграють величезну роль у зростанні та розвитку молодого організму. Під впливом фізичних навантажень збільшується частота серцебиття, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується викид серцем крові.

Під час роботи в кровотік залучається й та кров, що в спокійному стані не циркулює по судинах. Залучення в кровообіг великої маси крові не тільки тренує серце та судини, але й стимулює кровотворення.

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

Здоров'я майбутньої дитини залежить від рухової активності матері. Фізична культура має важливе значення для збереження та зміцнення здоров'я вагітних жінок. У жінок, які під час вагітності займаються спеціальною гімнастикою, пологи відбуваються швидше та легше. Під час пологів і післяпологового періоду в них рідше спостерігаються ускладнення.

Фізичні вправи є корисними для жінок ще й тому, що вони сприяють зміцненню нервової системи, поліпшенню дихання та роботи серця, розвитку м'язів живота, що є необхідним вагітним.

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

Регулярні заняття лікувальною фізичною культурою підвищують фізичні можливості організму вагітної, створюють відчуття бадьорості, зміцнюють її загальний стан, поліпшують діяльність серцево-судинної та нервової систем, органів дихання, шлунково-кишкового тракту, обмін речовин, у результаті чого мати та плід отримують достатню кількість кисню.

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

ОСНОВИ МЕТОДИК РОЗВИТКУ СИЛИ, ВИТРИВАЛОСТІ, ГНУЧКОСТІ, ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ, СПРИТНОСТІ

Розвиток сили

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 за зменшення, так і за збільшення довжини м'яза).

Основні методи розвитку сили:

- *метод повторних зусиль* — вправи виконують зі звичайною швидкістю 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 виконують не більше ніж двічі— тричі з одночасним включенням найбільшої кількості рухових одиниць, максимальною частотою ефекторних 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 проміжок 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 використовують:

- 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 (найпоширенішими є кистьовий і становий). За їх допомогою можна оцінити силу в певний момент м'язового напруження всіх м'язових груп у стандартних завданнях і за статичних, і динамічних умов.

Другий спосіб оцінювання силових здібностей здійснюють 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 швидко-силових здібностей і силової витривалості. Критеріями їх оцінювання є дальність кидків, метань або стрибків, кількість підтягувань та ін.)

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.

Розвиток витривалості

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 залежить переважно від функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем). Спеціальна витривалість — це 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 якої значення пульсу складає не більше ніж 140 уд/хв;
- навантаження в серії занять слід збільшувати за рахунок збільшення їх обсягу, а не інтенсивності.

Рекомендації щодо 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).

Розвиток гнучкості

Гнучкість — це морфологічні й функціональні властивості опорно- рухового апарату, що визначають ступінь рухливості у суглобах окремих його ланок.

Вирізняють *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 використовують вправи, під час виконання яких можливими є рухи зі значною амплітудою у відповідних суглобах. Особливість занять із розвитку гнучкості полягає в тому, що вправи виконують серіями, за достатньої кількості повторень (до 30—40 разів), бажано за певних показників частоти серцевих скорочень (170—180 уд/хв) із 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 *загально-норозвивальні та спеціально-підготовчі вправи*.

Ці вправи можуть бути *активними, пасивними* або *комбінованими*, їх можна виконувати як у *динамічному*, так і в *статичному режимі*.

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.

Статичні вправи специфічно впливають на розвиток гнучкості. Під час виконання окремих статичних вправ (тобто під час нерухомого збереження певної пози тіла) відбувається плавне та поступове розтягування м'язів, за час якого переборюється рефлекторне скорочення м'язів.

Під час виконання ривкових балістичних вправ у м'язах виникає напруження, що є вдвічі більшим порівняно зі статичним розтягуванням, і відбувається рефлекторне скорочення м'язів у початкове положення. Отже, для розвитку гнучкості можливо і доцільно використовувати статичні вправи.

Вправи для розвитку гнучкості зручно проводити, використовуючи ігрові естафети. Можна дібрати відповідні ігри для цілеспрямованої, часто локальної дії на окремі суглоби, зв'язки, м'язові групи. Еластичні властивості м'язів можуть змінюватися під впливом центральної нервової системи: на фоні високого емоційного підйому гнучкість збільшується. Іграм, що спрямовані на розвиток гнучкості, повинна передувати відповідна ігрова розминка — для того, щоб уникнути розтягувань зв'язок і розривів м'язових волокон.

Методичні рекомендації та особливості розвитку гнучкості:

- 1) використовувати вправи зі збільшеною амплітудою руху. Вони поділяються на *активні* (прості та махові рухи), *пасивні* (вправи із самозахопленням, за допомогою партнера або додаткового вантажу) і *змішані* (рухи, у яких активні зусилля після цього змінюють пасивні);
- 2) поряд із динамічними вправами доцільно застосовувати і статичні з фіксуванням положень окремих частин тіла у межах 20—30 с;
- 3) вправи дають позитивний ефект, якщо виконувати їх щодня або двічі на день, найсприятливіший час — із 10 до 11 год і з 15 до 16 год;

- 4) якщо необхідно збільшити гнучкість зовнішніми факторами, то заняття проводять в утепленому приміщенні або застосовують посилену розминку;
- 5) вправи є частиною або підготовчої частини уроку під час виконання загальнорозвивальних вправ, або завершальної, але обов'язково перед розвитком інших фізичних якостей;
- 6) використовувати орієнтири, що визначають бажаний розмах рухів;
- 7) на дозування фізичних навантажень під час розвитку гнучкості значною мірою впливають вік і стать учнів, їх фізична підготовленість;
- 8) вправи виконувати серіями по 3—5 повторень у кожній, інтервал відпочинку між серіями заповнюють вправами на розслаблення;
- 9) чергувати вправи на розвиток гнучкості з вправами на розвиток сили і довільного розслаблення м'язів;
- 10) комплекси вправ можуть складатися із різноманітних вправ із предметами або без них, за допомогою партнера або без нього.

Найефективнішим для розвитку гнучкості є чергування силових вправ (особливо з використанням навантаження) із вправами на розтягування. Примусове (пасивне) розтягування м'язів-антагоністів повинно відбуватися відразу за граничним скорочуванням м'язів-агоністів, при цьому попереднє максимальне напруження м'язів-агоністів сприяє розтягненню м'язів-антагоністів. Така методика застосування змішаних вправ сприяє поліпшенню як активної, так і пасивної гнучкості, зближуючи їх показники.

Останнім часом поширилася система *стретчингу*, сутність якої полягає в тому, що за допомогою повільних і плавних рухів (згинань і розгинань), що спрямовані на розтягування тієї або іншої групи м'язів, набувається та протягом деякого часу втримується певна поза. Під час вправ на розтягування в статичному режимі учні набувають певної пози та утримують її впродовж 60—90 с, при цьому вони можуть напружувати розтягнуті м'язи. Фізіологічна сутність стретчингу полягає в тому, що в цей час активізуються процеси кровообігу та обміну речовин.

Можна використовувати вправи на розтягування в основній частині тренування в паузах між зміною видів вправ, що дозволяє відновлювати дихання, підвищувати рухливість у суглобах, а також після тренування — як засіб відновлення після підвищених навантажень і профілактики травм опорно-рухового апарата.

Під час виконання різноманітних рухових дій спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів.

Водночас підвищена напруженість м'язів негативно позначається на виконанні вправ, знижуючи координованість рухів, зменшуючи їх амплітуду, обмежуючи прояви швидкості, гнучкості, витривалості та сили, викликаючи нераціональні витрати енергії, чим знижує економічність роботи.

Надмірна напруженість обумовлена:

- біомеханічними чинниками, унаслідок виникнення реактивних сил під час виконання складнокоординаційних вправ із великою амплітудою та швидкістю;
- фізіологічними чинниками, унаслідок іррадіації збудження в центральній нервовій системі;
- психолого-педагогічними чинниками, що зумовлені скутістю рухів унаслідок складності завдання або емоційного збудження;
- умовами середовища, у якому виконують рухові дії;
- стомленням.

Для вдосконалення здатності доволно розслабляти м'язи використовують вправи: що вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;

- у яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- під час виконання яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленою частиною тіла за рахунок руху інших частин (кругові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень із повним розслабленням;
- під час виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук під час бігу);
- циклічного характеру, що виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування та ін.);
- ациклічного характеру, що вимагають значних зусиль, після їх завершення максимально та швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо під час їх виконання зважати на такі методичні прийоми:

формування в учнів настанови на необхідність розслабитися; виконання вправ із різною інтенсивністю та тривалістю;

- виконання вправ за різних функціональних станів учнів;
- постійний контроль розслабленості;
- забезпечення належного емоційного стану учнів;
- використання самостійної роботи учнів із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);
- використання ідеомоторного тренування.

Перед початком виконання вправ на гнучкість необхідна розминка для розігрівання організму і поліпшення кровопостачання м'язів. Починати розтягування рекомендується пасивними або статичними вправами

на розтягування, після чого займатися динамічною, активною або ізометричною гнучкістю, а завершувати — в зворотній послідовності. Під час занять силовими вправами також слід розтягуватися, оскільки це позбавляє больових відчуттів від скупчення молочної кислоти в м'язах.

Тривалість виконання вправ на розтягування зазвичай складає від 10 с до 1 хв (найчастіше приблизно 20 с, а для підлітків — менше).

Правильне дихання допомагає розслабити м'язи, збільшити приток крові та видалити молочну кислоту. Дихання повинно бути спокійним, збільшувати розтягування слід на видиху.

Для виконання деяких вправ необхідною є допомога партнера. Ці вправи можуть бути дуже ефективними, але слід пам'ятати, що партнер не відчуває те, що відчуває той, хто розтягується, він не може одразу відреагувати на відчуття дискомфорту.

Гнучкість вимірюють у градусах або лінійних одиницях — сантиметрах (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. Вимірюють відстань, на яку переміщується певна точка ланки тіла, що рухається.

Розвиток швидкісно-силових якостей

Швидкісно-силові якості проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів необхідна ще й значна швидкість рухів (стрибки у довжину та висоту з місця та розбігу, метання снарядів та ін.). Чим значнішим є зовнішнє обтяження, яке долає учень, тим більшу роль відіграє силовий компонент, за меншого обтяження збільшується значущість швидкісного компонента.

До швидкісно-силових якостей належать:

- *швидка сила*, що характеризується неграничним напруженням м'язів і проявляється у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не досягає граничної величини;
- *вибухова сила* — здатність під час виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в якнайкоротший час (наприклад, старт у спринтерському бігу, стрибки, метання та ін.);
- *прискорювальна сила* — здатність м'язів до швидкості зростання робочого зусилля за умов їх скорочення;
- *амортизаційна сила* — здатність якнайшвидше закінчити рух під час його здійснення з максимальною швидкістю (наприклад, зупинка після прискорення).

Засоби розвитку швидкісно-силових якостей:

- прискорення з різних вихідних положень;

- біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється;
- присідання на обох ногах у максимальному темпі;
- ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі;
- естафети та спортивні ігри;
- різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки);
стрибки зі скакалкою.

У процесі розвитку швидкісно-силових якостей перевагу віддають вправам, що виконують із найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів.

Величина зовнішнього обтяження не повинна перевищувати 30—40 % від індивідуально максимального обтяження учня. Кількість повторень вправ в одній серії складає 6—10, кількість серій у занятті — 2—5.

Розвиток спритності

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

Завдання, що розв'язують протягом багаторічного процесу розвитку спритності:

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

Це пов'язано із систематичним опануванням нових рухових дій, під час чого можна вдосконалювати здатності точно сприймати свої рухи у просторі та часі, підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження й розслаблення, ефективно використовувати сполучення рухових дій та ін.

Крім того, щодо вивчених рухових дій слід висувати додаткові координаційні вимоги до точності рухів, їх взаємної узгодженості та раптової зміни обставин.

Ці вимоги реалізують за допомогою різних методичних прийомів:

- застосування незвичних вихідних положень (наприклад, стрибок у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка);

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

ВПРАВИ ПРОФЕСІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Вимоги, що висувають до фізичної підготовленості людини різні професії, є багатогранними та мобілізують різні специфічні для певних видів праці фізіологічні функції організму. Для школярів провідною діяльністю є розумова праця.

До особливостей розумової праці належать приймання та перероблення інформації, порівняння отриманої інформації з тією, що зберігається в пам'яті учня, її перетворення, визначення проблемної ситуації, шляхів розв'язання проблеми та ін.

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

Навчальний день учнів насичений значними розумовими та емоційними навантаженнями.

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

Із цією метою можна використати комплекси спеціальних вправ, що наведені далі.

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

2. Вправи для попередження виникнення та збільшення короткозорості (наприклад, закріпити на шибці на рівні очей мітку із зображенням літери С діаметром 2 мм таким чином, щоб відстань від очей до мітки складала приблизно 30 см; переводити погляд із мітки на предмет, що розташований за вікном на рівні очей, упродовж 3—4 с).
3. Вправи для поліпшення кровообігу та забезпечення доступу кисню до очей і обличчя, розслаблення очних м'язів (наприклад, глибоко вдихнути, заплющити очі якнайсильніше; напружити м'язи шиї та обличчя, затримати дихання на 2—3 с; потім швидко видихнути, розплющивши очі та розкривши рот якнайширше, голосно видихнути).
4. Вправи для релаксації очних м'язів і поліпшення кровообігу (наприклад, сидячи, потерти руки одна об одну впродовж 5—10 с до появи теплоти; перехрестити в центрі лоба пальці рук, що складені разом; долонями накрити очні западини таким чином, щоб повністю виключити доступ світла, не стискаючи очні яблука, розслабитися, дихаючи ритмічно та легко).
5. Вправи для розгортання передньої частини тулуба (наприклад, стати обличчям до кута, ноги на ширині плечей, коліна не напружені, долоні на рівні плечей уздовж стін. Щільно натискати на стінку, начебто штовхати уперед).
6. Вправи для розслаблення тіла, позбавлення розумового та емоційного напруження, відновлення ритму вільного дихання (наприклад, сидячи в зручному положенні, не перехрещуючи ніг, заплющити очі, покласти руки на живіт в області пупка, глибоко вдихнути через ніс (руки повинні відчувати, як м'язи живота піднімаються), затримати дихання на 30—60 с, видихнути через рот).
7. Вправи для позбавлення накопиченої напруженості та розслаблення пальців, долонь і рук (наприклад, сидячи, руки вздовж тіла, глибокий вдих, на видиху виконувати легкі коливальні рухи від плечей до кінчиків пальців).
8. Вправи для розслаблення спини та плечей, поліпшення кровообігу (наприклад, стоячи ноги нарізно, у момент вдиху розслабитися, на видиху підняти руки вгору, нібито намагаючись торкнутися стелі; нахилитися вперед, намагаючись торкнутися руками підлоги).
9. Вправи для позбавлення неприємних відчуттів у ногах і стегнах (наприклад, сидячи на стільці, стегна дещо вище колін, покласти ліву ногу на праву, сплести разом пальці рук і покласти їх на коліно. Підняти коліно за допомогою рук угору та у діагональному напрямку).
10. Вправи для розслаблення м'язів шиї, голови та обличчя, позбавлення напруження плечового пояса (наприклад, сидячи, виконати глибокий вдих і заплющити очі. На видиху повільно притиснути підборіддя до грудей, розслабити шию та плечі. На вдиху повільно виконати колові рухи головою в сторони).

ОЛІМПІЙСЬКА ФІЛОСОФІЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

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

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

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

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

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

У наш час існують два шляхи розвитку сучасного спорту:

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

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

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З БАСКЕТБОЛУ (7-й РІК ВИВЧЕННЯ)

Організація техніко-тактичних дій під час гри

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ У НАПАДІ

1. Індивідуальні дії (вихід гравця на вільне місце).

2. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча «віддав і вийшов» (гравець передає м'яч партнерові й швидко вибігає на вільне місце, отримує м'яч і кидає його в кошик із місця або після ведення).

3. Взаємодія трьох гравців із передачами та веденням м'яча (швидко просуваючись уперед, гравці передають м'яч одне одному. Гравець, який біжить усередині, спочатку дещо відстає від своїх партнерів, а потім перед зоною штрафного кидка міняється місцями із гравцем ліворуч, який виходить для ловіння м'яча та наступного кидка в кошик).

4. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча (троє гравців пересуваються назустріч одне одному, по черзі ведучи м'яч і передаючи його партнерові. Гравець, який звільнився від захисника під час зустрічного руху, кидає м'яч у кошик із місця або після ведення під щит).

5. Взаємодія із заслонами {заслон — дія, за допомогою якої гравець звільняє партнера від опіки захисника. Гравець, який ставить заслон, повинен тримати руки внизу й твердо стояти на підлозі. Він повинен затримати захисника. Новачкам дозволяється перехрестити руки на грудях, щоб прийняти на них частину удару. Найпоширеніша помилка — нахил у напрямку суперника, що одразу помічають судді, фіксуючи порушення правил. Часто гравець, який ставить заслон, залишається один, коли обоє захисників біжать до гравця з м'ячем. У такому випадку м'яч слід негайно спрямовувати йому):

- а) заслон для гравця без м'яча (гравець наближається до захисника партнера без м'яча й, розташовуючись на близькій відстані збоку-позаду нього, перетинає йому шлях, гравець (у якого був захисник) вибігає після фінту вбік поставленого заслону для ловіння м'яча);
- б) заслон для гравця з м'ячем (гравець без м'яча біжить до захисника партнера з м'ячем і ставить йому заслон. Гравець із м'ячем переходить на ведення убік поставленого заслону).

6. Комбінації із заслонами:

- а) «двійка» (гравець передає партнерові м'яч, ставить заслон його захисникові, звільняючи шлях для просування до щита. Захисник гравця, який передавав м'яч, змушений залишити свого підопічного й переключитися на гравця, який рухається до щита. Звільнившись, гравець, який ставив заслон, розвертається після заслону й робить ривок до щита, а отримавши м'яч, кидає його в кошик);

- б) «трійка» (гравець передає м'яч партнерові, переміщається в протилежний бік і ставить заслон захисникові іншого партнера без м'яча. Останній вибігає з-під заслону до щита й, отримавши м'яч, атакує кошик).

7. Швидкий прорив:

- а) із довгою передачею (гравець, який виходить у прорив, починає рух, коли м'яч ще в повітрі, але вже очевидно, що він потрапить до партнерів. Передачу найчастіше виконують через увесь майданчик гравець, який оволодів м'ячем);
- б) із короткими передачами між трьома партнерами (пересуватися з виконанням передач, розташовуючись трикутником (вершиною від щита суперника). Крайні гравці передають м'яч через партнера, який розташовується посередині);
- в) із тривалим веденням м'яча (найчастіше виконується з рухом двох або трьох гравців у першому ешелоні. Гравець веде м'яч до моменту активного опору захисника, після чого віддає його вільному партнерові для завершення атаки).

8. Позиційний напад:

- а) із одним центровим гравцем (отримавши передачу, центровий гравець може сам завершити атаку кидком у кошик або вивести партнерів на завершальний кидок. Якщо центровий розташовується збоку від штрафної зони, то гравцеві з протилежної сторони необхідно виходити до лінії штрафного кидка. Під час гри на лінії штрафного кидка можна отримувати м'яч спиною до щита, після повороту обличчям до кошика можна кинути м'яч у кошик або передати його партнерові у зручнішій позиції);
- б) із двома центровими гравцями (у такому розміщенні гравців забезпечується трикутник підбора м'яча, що відскочив від щита);
- в) комбінація «трійка»;
- г) комбінація «наведення у перехресному виході».

9. Напад проти зонного захисту:

- а) розтягування захисту;
- б) «перевантаження».

10. Підбирання м'яча після невдалих кидків.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ У ЗАХИСТІ

1. Індивідуальні дії проти гравця без м'яча та гравця з м'ячем.

2. Групові дії в захисті:

- а) дії захисників у разі кількісної переваги нападаючих;
- б) дії захисників у разі своєї кількісної переваги;
- в) «переключення»;

- г) «прослизання»;
- д) підстраховування.

3. Зонний захист:

- а) за схемою «2—1—2» (дає можливість боротися проти входів у штрафну зону по центру та атакувати з ближніх дистанцій);
- б) за схемою «1—3—1» (використовується для протидії атакам із середньої дистанції із центровим на лінії штрафного кидка);
- в) за схемою «2—3» (використовується, якщо суперник не може влучно атакувати з далекої відстані та проти проходів по лицьовій лінії);
- г) за схемою «3—2» (використовується проти переважних атак із середніх і далеких відстаней).

Атлетична підготовка

Атлетична підготовка — процес, що спрямований на розвиток фізичних якостей і можливостей систем організму, високий рівень розвитку яких забезпечує сприятливі умови для успішного опанування навичок гри й ефективної змагальної діяльності.

Сила

М'язова сила — фізична якість, рівень розвитку якої значною мірою визначає швидкість рухів і відіграє велику роль у роботі, що вимагає витривалості й спритності.

Вправи для розвитку сили

1. Підкидання гирі або набивного м'яча на висоту 2—2,5 м обома руками та по черзі кожною рукою та ловіння їх.
2. Жим штанги лежачи із партнером, який страхує (вага штанги — до 70 % від власної ваги гравця).
3. Жим штанги стоячи (вага штанги — до 50 % від власної ваги гравця).
4. Пересування в баскетбольній стійці по квадрату (уперед, убік, назад і знову убік) із додатковим обтяженням у руках.
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з оплеском у долоні (кілька підходів по 15—20 разів).
6. Ходьба та біг із партнером на спині.
7. Біг і стрибки сходами з партнером на спині.
8. Вправи для зміцнення м'язів кистей і збільшення чіпкості пальців (виривання набивних м'ячів або гир із рук партнера).
9. Волейбол, гандбол, футбол та заняття іншими спортивними іграми із обтяженнями у вигляді манжетів і поясів.
10. Піднімання обтяжень знизу до плечей, згинаючи руки в ліктях.
11. Сидячи на стільці, піднімання та опускання прямих рук зі штангою, не розводячи лікті в сторони (вага штанги не більш ніж 30 % від власної ваги гравця, кількість повторень — до 12 разів).

12. Штовхання набивного м'яча ногами з положень сидячи та лежачи.
13. Передачі набивного м'яча однієї рукою від плеча, знизу, через голову.
14. Виштовхування з кола спиною, боком, грудьми (без допомоги рук).
15. Те саме з веденням м'яча.
16. Швидкі передачі набивного м'яча між двома гравцями, які стоять спинами одне до одного.
17. Те саме між 3—4 гравцями у колі.
18. Передачі набивного м'яча ногами між двома гравцями, які сидять або стоять на відстані 3—4 м одне від одного.

Швидкість

Швидкість — здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний відрізок часу. Основний метод розвитку швидкості — повторний із максимальною швидкістю. Тривалість відпочинку між повтореннями має дозволяти спортсменові повністю відновитися. Кількість повторень є такою, яку спортсмен може виконати без значного зниження швидкості. *Вправи для розвитку швидкості*

1. Біг із високим підніманням стегна.
2. Біг із закиданням гомілки вперед і назад.
3. Біг біля стінки, стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані кроку та тримаючись за рейку на рівні пояса.
4. Біг угору сходами.
5. Біг 15—40—60 м із обертанням м'яча навколо тулуба або шиї.
6. Біг із передачами м'яча з руки у руку на відстань до 50 м.
7. Передачі м'яча у парах під час швидкісного бігу (один гравець біжить обличчям уперед, другий — спиною).
8. Біг із поворотами на відстань 30—50 м.
9. Ведення м'яча на максимальній швидкості з поворотами на відстань 30-65 м.
10. Передачі м'яча трьома гравцями з кидком м'яча у кошик 5—7 разів поспіль.
11. Один гравець виконує кидки у кошик двома м'ячами, двоє партнерів подають йому м'ячі.
12. Ведіння м'яча від лицьової до лінії штрафного кидка, потім — до щита із кидком м'яча у кошик.

Витривалість

Витривалість — здатність до тривалого виконання роботи без зниження її ефективності. На витривалість впливає рівень розвитку координації рухів, сили психічних процесів і вольові якості.

Вправи для розвитку витривалості 1. «Човникове» ведення м'яча у парах (від лицьової лінії до штрафної та назад; до центру та назад; до протилежної штрафної та назад; до протилежної лицьової та назад).

2. Те саме з влученням щоразу у кошик.
3. Упор присівши, м'яч унизу. Просування вперед по прямій, перекочуючи руками м'яч (2—3 м'ячі).
4. Баскетбол 6 таймів по 10 хв. Відпочинок між першим і другим таймом — 5 хв, між другим і третім — 4 хв, між третім і четвертим — 3 хв, між четвертим і п'ятим — 2 хв, між п'ятим і шостим — 1 хв.

Спритність

Спритність — це здатність до здійснення складнокоординованих рухів, що характеризується також швидкістю опанування нових рухів і доцільним їх застосуванням за мінливих умов. *Вправи для розвитку спритності*

1. Перекиди вперед після стрибка на зігнуті в ліктях руки.
2. Перекид назад із падінням на зігнуту в лікті руку.
3. Те саме, що вправи 1 і 2, але в сторони.
4. Падіння назад (уперед) і швидке підведення.
5. Перевороти у бік.
6. Стійка на голові (на руках).
7. Стрибки на батуті з поворотами на 180—360° із падінням на спину, на коліна, на живіт.
8. Стрибки на місці з поворотами на 90 і 180° із веденням одного або двох м'ячів.
9. Біг із ведінням одного або двох м'ячів на відстань 5—6 м, перекид уперед із м'ячем у руках і знову біг.
10. Передачі м'яча біля стінки у парах зі зміною місць одним м'ячем.
11. Біг із ведінням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид уперед із м'ячем у руках і кидок у кошик.
12. Серійні стрибки через бар'єри з ведінням м'яча.
13. «Чехарда» із ведінням м'яча кожним гравцем (під час стрибка гравець бере м'яч до рук).
14. М'яч котиться по підлозі з постійною швидкістю, гравці перестрибують через нього поштовхом однієї або обох ніг.
15. Стрибки через довгу скакалку з ведінням м'яча.

Виховання стрибучості

Гравець, який уміє вчасно й швидко вистрибувати, має більше шансів виграти боротьбу за м'яч, що відскочив від кошика. Сила та висота стрибка залежать здебільшого від сили литконожних м'язів. Тому в першу чергу необхідно зміцнювати гомілковостопний суглоб, зробити його сильним, еластичним, здатним протистояти травмам. Із цією метою потрібно щодня зранку приділяти не менш ніж 5 хвилин зміцненню ахіллової сухожилка й гомілковостопного суглоба.

Спочатку необхідно розігріти масажем м'язи гомілки. Потім згинати та розгинати гомілковостопний суглоб обома ногами одночасно, обертати стопами впродовж 1,5—2 хв.

Корисно згинати стопи з амортизатором, із обтяженням або долаючи опір партнера.

Можна ходити й стрибати на носках із обтяженням у руках або на плечах. Ефективними для зміцнення стопи й гомілки є стрибки на піску, зі скакалкою, стрибки через бар'єр на носках, на одній або обох ногах.

Для зміцнення колінного суглоба рекомендується згинання ніг у колінах з обтяженням, вистрибування з обтяженням, ходьба на напівзігнутих ногах зі штангою у присіді, у напівприсіді з поворотами на кожний крок.

Вправи для виховання стрибучості

1. Стрибки на прямих ногах із піднятими вгору руками поштовхами обох ніг, приземлення — на напружену стопу. Витрата часу на відштовхування від підлоги — мінімальна.
2. Те саме, але відштовхування та приземлення виконується з лівої ноги на праву й навпаки. Те саме, стрибаючи вперед-назад на відстань кроку.
3. Те саме в парах: гравці в стрибку відштовхуються одне від одного витягнутими руками.
4. Стрибки з поворотом на 180—360° із піднятими вгору руками.
5. Те саме, що вправа 3, але з веденням м'яча.
6. Стрибки у присіді. Можна виконувати їх у парах спиною одне до одного, руки зчеплені в ліктях. Просування в сторони, уперед-назад.
7. Штовхання боком, спиною, грудьми, що виконують двоє гравців приблизно одного зросту й ваги.
8. Стрибки з дриблінгом на щиті лівою (правою) рукою поперемінно або обома руками одночасно.
9. Стрибки через бар'єр на одній або обох ногах з одночасним веденням м'яча або передачею у вищій точці стрибка.
10. Стрибки у висоту через планку з м'ячем: гравець, ведучи м'яч, розбігається й із м'ячем у руках долає планку, у момент стрибка передаючи м'яч партнерові.
11. Те саме, але під час стрибків у довжину та потрійного стрибка.
12. Стрибки сходами на одній і обох ногах угору й униз. Можна виконувати з веденням м'яча.
13. Застрибування на тумбу й зістрибування на підлогу.
14. Стрибки через гімнастичну лаву на одній і обох ногах із веденням м'яча вперед-назад, обличчям і боком уперед.
15. Стрибки з гирями, гантелями, дисками.
16. Стрибки зі скакалкою на одній і обох ногах.

17. Застрибування та зістрибування на перешкоду, не згинаючи ніг у колінах.
18. Стрибки навприсядки з веденням м'яча.
19. Багатоскоки на одній нозі з веденням м'яча.
20. Стрибки через довгу скакалку з дриблінгом. М'яч веде не тільки гравець, який стрибає, але й гравці, які обертають скакалку.
21. Серійні стрибки з підтягуванням колін до живота.
22. Серійні стрибки на обох ногах із діставанням певної позначки на щиті.
23. Стрибки через гімнастичного коня з м'ячем у руках.
24. Стрибок із підкидного містка з м'ячем у руках і кидок у кошик обома руками зверху.
25. Ловіння та передачі м'яча у парах в одному стрибку.

Розтяжка баскетболіста

Розтягування допомагає гравцеві не тільки підготуватися до тренувань і ігор, але й дозволяє сконцентруватися. Під час розтяжки знижується м'язове напруження, а результатом є запобігання ушкоджень і зменшення ризику отримання травм.

Розтягування здійснюється зазвичай повільним пасивним витягуванням м'язів і сухожилів.

У жодному разі не допускаються різкі рухи. Інакше виникає ризик утрати м'язами еластичності.

Статичне розтягування

Виконується методом утримання певних позицій протягом заданого відрізка часу у максимально можливій амплітуді руху. Під час виконання статичного розтягування рухи виконують повільно, до відчуття натягування у м'язах. Допустимим є відчуття дискомфорту, але в жодному випадку не біль.

Правила статичного розтягування:

- утримувати кожну позу щонайменше протягом 15—20 с;
- повторювати кожний рух двічі;
- виконувати розтяжку щонайменше 5—7 разів на тиждень (навіть якщо відсутні тренування);
- намагатися виконати програму статичного розтягування повністю.

Динамічне розтягування

Виконується з найбільшою амплітудою руху й активніше, ніж статичне розтягування та після нього. Це допомагає краще підготуватися до тренування й гри.

Комплекс вправ на розтягування, що дозволяє підготувати м'язи до тренування та розслабити їх відразу після завершення

1. Перед виконанням розтягування розігріти м'язи легкою пробіжкою або інтенсивною ходьбою протягом 3—5 хв.
2. Розтягування трапеції та плечей (плечі вгору до вух до відчуття напруження м'язів).
3. Розтягування грудної клітки (зведення лопаток разом, грудна клітка піднімається вперед).
4. Розслаблення м'язів плечового поясу (підняти руки долонями вгору й дещо назад).
5. Розтягування плечей (плавно притягти лікоть руки до протилежного плеча).
6. Розтягування пахв і плечей (узяти праву руку за лікоть лівою рукою, плавно нахилитися ліворуч).
7. Розтягування верхньої частини тіла (пальці «у замок» за спиною, повільно повернути лікті всередину до відчуття розтягання в області плечей, рук та грудної клітки).
8. Розслаблення м'язів задньої поверхні стегон (стоячи, дещо зігнути ноги в колінах, напружуючи чотириголові м'язи стегна й розслаблюючи м'язи задньої поверхні стегна).
9. Розтягування литок (повільно рухати таз уперед до відчуття розтягання в литконогожного м'язу випрямленої ноги, що розташовується позаду).
10. Розтягування паху (здійснюючи тиск руками, одночасно пручатися цьому руху, зводячи коліна назустріч одне одному).
11. Розтягування пахової області (сидячи, з'єднати підшви зігнутих ніг, після чого, обхопивши руками пальці ніг, плавно нахилитися вперед).
12. Скручування хребта (спираючись лівою рукою на підлогу, під час вдиху плавно повернути голову й одночасно верхню частину тулуба й таз, намагаючись подивитися через ліве плече та навпаки).
13. Розтягування литконогожних і камбалоподібних м'язів (нахилити на себе пальці випрямленої ноги).
14. Розтягування стегна й гомілкового суглоба (лежачи на боці, узяти рукою стопу й тягнути п'ятку до сідниці).
15. Розтягування сідниць і задньої поверхні стегна (лежачи на спині, підняти одну ногу вгору).
16. Розтягування попереку й таза (нахилити правою рукою ліву ногу в напрямку до підлоги).
17. Розтягування м'язів задньої поверхні стегна (лежачи на спині, узятися однією рукою за ногу й підтягти її до грудей).

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ (7-й РІК ВИВЧЕННЯ)

Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості

Спортивні ігри сприяють самовихованню учнів, виникненню у них нових потреб, збагачують відчуття, розширюють емоційну сферу, навчають адекватно оцінювати власні вчинки та вчинки товаришів. Формування в підлітків нових психічних якостей обумовлює подальше ускладнення, збагачення й підвищення ефективності самовиховання.

Вольова активність підлітка є необхідним компонентом, метою, результатом усього навчально-тренувального процесу. Вона є умовою та засобом процесу самовиховання, отже, загартовується воля, спрямовуючи потенційні можливості підлітка на розв'язання завдань самовиховання та подолання перешкод, що виникають.

Однією з умов підвищення ефективності формування в підлітків морально-вольових якостей під час занять спортом є взаємодія суб'єктів діяльності, які складають педагогічну систему «учень — педагог (тренер) — дитячий спортивний колектив».

Специфічною особливістю цієї взаємодії є створення педагогом в учнів настанови на розвиток цілеспрямованості, ініціативи та відповідальності перед товаришами. Це також визначає розвиток інших морально-вольових властивостей особистості підлітка та морально-вольову зрілість.

Під час спортивних ігор формуються відповідальність за свої вчинки та поведінку своїх товаришів, зацікавленість у загальному успіху, сила волі, прагнення до досягнення високих результатів. Такі заняття дозволяють школярам розвивати швидкість, спритність, силу, витривалість, завзятість.

Для реалізації цієї мети педагогові-тренерові необхідно докласти чимало зусиль, що спрямовані на розвиток у юних спортсменів здатності до постановки життєво важливої мети, уміння співвідносити їх із моральними цінностями суспільства, приймати усвідомлені етичні рішення, проявляти морально-вольову готовність до подолання труднощів.

Подолання труднощів і перешкод відбувається з метою досягнення певної мети. Чим значнішою є мета та вищий рівень вольових мотивів, тим більші труднощі здатна подолати людина. Тому необхідною умовою виховання волі є формування вищих мотивів діяльності, моральних принципів і переконань, що ґрунтуються на моральному світогляді. Особливо важливе значення при цьому набуває виховання суспільних потреб, свідомості й почуття обов'язку.

Волейбол у сучасному олімпійському русі

Волейбол був визнаний олімпійським видом спорту рішенням 53-ї сесії Міжнародного олімпійського комітету, що відбулася 1957 року у Софії (Болгарія). На той час Міжнародна федерація волейболу (FIVB) об'єднувала 115 національних федерацій. На сесію для проведення показових матчів були спрямовані найсильніші волейбольні команди миру. Їх виступ мав гучний успіх, і волейбол отримав олімпійське визнання.

Проте до програми Ігор XVII Олімпіади в Римі (1960 року) волейбол включено не було — змінювати програму та календар змагань було вже запізно. Перші волейбольні матчі на Олімпійських іграх було зіграно 1964 року.

Із роками кількість команд-учасниць і формат олімпійських турнірів із волейболу змінювалися. На Іграх 1964 і 1968 років змагання проводили за коловою системою, а з 1972 року введено матчі на вибування (плей-офф, або олімпійська система).

У змаганнях чоловічих команд перемагали сім різних збірних: тричі представники СРСР і тричі — СІЛА, двічі — Бразилія, по одному разу Японія, Польща, Нідерланди та Югославія. Американський волейболіст Карч Кірай до двох золотих медалей (1984, 1988), додав «золото» першого олімпійського турніру з пляжного волейболу, яке він виграв у парі з Кентом Стаффесом в Атланті 1996 року. Дворазовими олімпійськими чемпіонами є радянські волейболісти Іван Бугаєнков, Георгій Мондзолевський, Юрій Поярков і Едуард Сибіряков, американці Дейв Сандерс і Стів Тіммонс, бразильці Джоване та Мауріціо, у яких часовий інтервал між перемогами склав 12 років.

У змаганнях жінок перемагали команди з п'ятки країн: СРСР, Куби, Японії, Китаю та Бразилії. Найбільша кількість медалей завоювала радянська волейболістка Інна Рискаль — 2 золоті та 2 срібні в перших чотирьох олімпійських турнірах. Фінальна гра сеульської Олімпіади визнана FIVB найдраматичнішим жіночим матчем за всю історію — збірна команда СРСР, програючи 0 : 2 у перших партіях і 6 : 12 у третьому сеті команді Перу, змогла вибороти перемогу. Збірна команда Куби, яка встановила в 1990-х роках рекорд, вигравши три Олімпіади поспіль, стала в Афінах третьою. Тріумфатором Олімпіади в Пекіні 2008 року стала збірна команда Бразилії.

Фізична підготовленість волейболіста

Фізична підготовленість визначає рівень розвитку фізичних якостей, що мають переважне значення для опанування навичок гри й ефективності ігрової змагальної діяльності волейболістів. Фізична підготовка волейболіста пов'язана з тактичною, технічною й психологічною підготовкою.

Вона сприяє найшвидшому опануванню й міцному закріпленню технічних прийомів і тактичних навичок.

Фізична підготовка у волейболі складається із загальної та спеціальної.

Завдання загальної фізичної підготовки волейболістів:

- усебічний фізичний розвиток;
- розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості й спритності);
- підвищення функціональних можливостей організму; зміцнення здоров'я; підвищення фізичної працездатності;
- стимулювання процесів відновлення;
- розширення обсягу рухових навичок.

Заняття спеціальною фізичною підготовкою волейболістів сприяють розвитку спеціальних якостей спортсмена, найшвидшому й кращому опануванню окремих технічних прийомів, швидкому досягненню спортивної форми. Завдяки спеціальним вправам, що спрямовані на розвиток певних якостей, можна паралельно вдосконалювати виконання окремих технічних прийомів волейболу.

Для цього найчастіше використовуються спеціальні вправи, що є подібними за структурою й характером виконання до технічних прийомів, що вивчаються, або їх окремим елементам. Використання спеціальних фізичних вправ разом із удосконалюванням технічних прийомів сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей.

До спеціальної фізичної підготовки волейболістів належать розвиток спеціальних сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та вміння розслаблюватися.

Для виявлення рівня фізичної підготовленості волейболістів можуть застосовуватися такі контрольні випробування: вертикальний стрибок; стрибок у довжину з місця;

- біг трикутником зі сторонами 10 і 5 м;
- метання набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови обома руками з місця й у стрибку; метання тенісного м'яча в ціль через волейбольну сітку в стрибку.

Висоту вертикального стрибка можна визначати приладом В. М. Аба-лакова або в інший спосіб. При цьому враховується висота підйому загального центру ваги тіла незалежно від зросту волейболіста.

Основні способи визначення стрибучості:

витагування сантиметрової стрічки крізь затиснений пристрій на місці опори;

- діставання підвішеної розміченої стрічки, де зазначаються початкове та кінцеве положення кінчиків пальців у вищій точці зльоту;
- за положенням тіні волейболіста на розміченому білому папері (фіксується початкове та кінцеве положення тіні від голови).

Стрибок у довжину слід виконуватися на м'яку опору. Відзначається відстань від стартової лінії до найближчого до неї сліду ступні.

Для випробувань із бігу можна накреслити два рівносторонні трикутники зі сторонами в одного 10 м, у другого — 5 м. У кожному куті трикутника розташовують набивний м'яч. За сигналом випробуваний лівим боком пробігає до трикутника (проти руху годинникової стрілки) 30 м. У другому випробуванні він пробігає лівим боком до трикутника 15 м, після чого повертається довкола себе й пробігає ще 15 м, але правим боком до трикутника (за напрямком руху годинникової стрілки).

Метання з місця виконують із положення, за якого набивний м'яч опущений униз. Узявши м'яч, необхідно замахнутися назад за голову, а потім кинути його обома руками вперед. Метання у стрибку здійснюють із такого самого вихідного положення: необхідно підстрибнути вгору, під час стрибка замахнутися назад і кинути м'яч уперед.

Метання тенісного м'яча через сітку виконують у такий спосіб: випробуваний із м'ячем у руці розташовується біля лінії нападу в зоні 4. Розбігшись, він стрибає вгору, відштовхуючись обома ногами, і в стрибку метає м'яч однією рукою через сітку в ціль — гімнастичний мат, що покладений на майданчику в зоні 6. Висота сітки повинна відповідати віку та статі випробуваних.

Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри

Для проведення зустрічі створюється суддівська бригада. Положенням передбачається певний склад суддівської бригади залежно від рангу змагань. Під час проведення змагань у колективах фізкультури зазвичай зустріч проводять перший суддя й секретар, який веде протокол зустрічі й виконує функції другого судді. Під час проведення національних і міжнародних змагань на зустріч призначають бригаду із дев'яти суддів: перший і другий судці, секретар зустрічі, судця-інформатор, оператор табло (обліковець очок), четверо лінійних судців.

Суддівські процедури

Тільки першому й другому судцям цозволяється цавати свисток під час зустрічі. Решта членів суддівської бригади відповідно до своїх повноважень можуть установленими жестами звертати увагу першого судці на порушення гравцями правил змагань.

Секретар зустрічі у випадку порушення черговості подачі повідомляє про це другому судді, який приймає остаточне рішення про зупинку зустрічі. Якщо зустріч проводять двоє суддів (перший і секретар), то після порушення розміщення секретар повинен свистком зупинити зустріч і пояснити команді характер порушення («розміщення» або «подача позачергово»).

Перший суддя дає свисток на виконання подачі, що означає початок ігрової дії. Після свистка гравець, який подає, упродовж 5 с повинен виконати подачу.

Перший і другий судді свистком зупиняють гру тільки тоді, коли напевне знають, що була допущена помилка, і коли їм зрозумілий характер цієї помилки. Якщо ігрова дія завершилася, навіть у випадку фіксування очевидної помилки (м'яч після подачі влучив у центр сітки, приземлився далеко за межами майданчика або після нападального удару безперешкодно впав у центрі майданчика), судді зобов'язані дати свисток на зупинку гри. Вони повинні послідовно виконати таке:

- офіційним жестом продемонструвати характер помилки; продемонструвати номер гравця (жестом пальців) або вказати на гравця, який припустився цієї помилки, жестом вказати на команду, яка повинна подавати після скоєння помилки. Іноді судді складно у визначенні гравця, якого торкнувся м'яч під час блокування. У таких ситуаціях він указує на гравців, які беруть участь у блокуванні. Робити це необхідно не поспішаючи, кожен жест повинен бути добре видний і зрозумілий гравцям команди та глядачам.

Суддя зустрічі повинен стежити за цотриманням правил змагань і спортивної етики. Щодо ідентичних порушень він повинен приймати однакові рішення. Якщо він припустився помилки у визначенні порушень гравцями правил змагань і усвідомив це до введення м'яча в гру, то має скасувати своє помилкове рішення.

Коли ігрову дію припинено не через порушення правил змагань, тоді суддя зустрічі повинен офіційним жестом оголосити «спірний м'яч» і запропонувати команді, яка подавала до цієї ігрової дії, виконати повторну подачу. У цьому випадку не додається очко жодній із команд. Така ситуація можлива:

- після припущення гравцями обох команд обопільної помилки (м'яч над сіткою затримано гравцями різних команд);
суддя помилково зупинив гру;
перший суддя скасував рішення другого судді, коли той помилково (на думку першого судді) свистком зупинив ігрову дію;
- ігрову дію було перервано у разі отримання гравцем травми;
- із появою на майданчику другого м'яча або іншого стороннього предмета.

Судді не повинні використовувати права призначати «спірний м'яч» як вихід зі скрутного становища, коли сумніваються, чи було порушено правила, і не можуть визначити винну команду.

Якщо судця усвідомив, що перец цим він прийняв помилкове рішення, що не скасував, то надалі він у жодному разі не повинен компенсувати це потерпілій команді, коли ж ні, то він не виправляє, а збільшує помилку (припускається другої помилки) і в уявленні гравців, офіційних осіб і глядачів виявляється необ'єктивним, чим дискредитує себе.

Судцям не слід сперечатися з гравцями й допускати заперечування прийнятих рішень. Недисципліновані гравці, які словами або жестами виявляють невдоволення рішеннями судців, повинні бути негайно покарані відповідно до правил. У такому випадку перший судця свистком зупиняє зустріч, щоб винести попередження та покарати за неправильну поведінку команду або окремого гравця.

Якщо недисциплінованість була виявлена під час ігрової дії, то судця повинен зупинити зустріч після закінчення ігрової дії, щоб ця зупинка не виявилася на користь команди, яка завинила.

Жести суддів



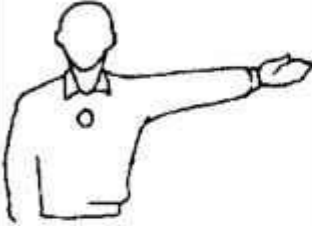

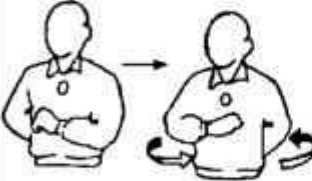



Для позначення характеру припущеної помилки або дозволу перерви в грі перший і другий судді, а також судді на лінії повинні застосовувати офіційні жести. Жест демонструють протягом деякого часу у такий спосіб, щоб він був добре видний і зрозумілий гравцям і глядачам, а також судці-інформаторові й судці-секретареві. Якщо жест демонструють оц- нією рукою, то вона повинна бути оцнойменною до тієї сторони, на якій перебуває команда, яка припустилася помилки (поцвійне торкання, торкання сітки, м'яч у полі, перехід подачі, м'яч зачепив гравця, чотири торкання, м'яч затриманий, помилка в розміщенні, перехід в ігровий простір суперника, гравець задньої лінії завдав забороненого атакуювального уцару, перерва на відпочинок, зауваження та дискваліфікація до кінця партії).

Далі судця вказує на гравця, який припустився помилки, або команду, яка звернулася з проханням (перерва для відпочинку, для заміни), або на пальцях демонструє номер гравця. Дія судці завершується жестом у бік команди, яка повинна виконувати подачу. Кожна поцача виконується після офіційного жесту, яким перший судця повинен супроводжувати свисток, що дозволяє виконати подачу.

Перший і другий судді

Для суддівства змагань добирають рівних за кваліфікацією судців, які по черзі виконують функції першого та другого судці. Якщо протягом одного ігрового дня кожен судця повинен судити дві зустрічі, то їм рекомендується спочатку виступити у ролі першого судці, а потім — у ролі другого.

Суддівські жести у волейболі

| | | | |
|---|---|--|---|
|  | <p>Дозвіл на подачу</p> |  | <p>Покарання за затримання</p> |
|  | <p>Команда, яка подає</p> |  | <p>Попередження (жовта картка) Зауваження (червона картка)</p> |
|  | <p>Зміна сторін майданчика</p> |  | <p>Виведення</p> |
|  | <p>Тайм-аут</p> |  | <p>Дискваліфікація</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Завершення партії або матчу</p> |
|  | <p>М'яч, не випущений під час подачі</p> |
|  | <p>Затримання під час подачі</p> |
|  | <p>Заслін</p> |
|  | <p>Торкання м'яча</p> |

| | |
|--|---------------------------------|
|  | <p>М'яч</p> |
|  | <p>М'яч</p> |
|  | <p>Затримання м'яча</p> |
|  | <p>Подвійне торкання</p> |
|  | <p>Чотири торкання</p> |

| | |
|---|--|
|  | Гравець торкнувся сітки |
|  | Торкання на боці суперника |
|  | Помилка під час атакового удару |
|  | Перетинання м'ячем площини під сіткою |
|  | Обопільна помилка та перегравання |

| | |
|--|--|
|  | М'яч у майданчику |
|  | М'яч поза межами майданчика |
|  | М'яч поза межами майданчика або заступання гравця, який подає |
|  | Неможливість прийняття рішення |
|  | Торкання м'яча |

Небажано протягом одного ігрового дня доручати суддівство одному судді більше ніж двічі, зазвичай до третьої зустрічі він стомлюється, тому збільшується кількість суддівських помилок.

Місця судців

Перший суддя виконує свої обов'язки, стоячи на суддівській вищці. Як виняток допускається виконання суддівських обов'язків сидячи.

Перший суддя повинен відрегулювати висоту свого стояння або сидіння: рівень його зору повинен перебувати приблизно на висоті 50 см від верхнього краю сітки.

Другий суддя виконує обов'язки стоячи та розташовується перед столиком секретаря. Точне місце розташування другого судді не позначене — залежно від ігрової ситуації він переміщається в зоні заміни, щоб зайняти зручну для огляду позицію.

Під час виконання атаквальних дій другий суддя повинен розташовуватися на стороні гравців, які блокують, і стежити за правильністю виконання блокування, причому продовжувати спостерігати за гравцями, які блокують, й у момент їх приземлення, щоб визначити його правильність (торкання середньої лінії, сітки).

Перший суддя повинен тісно взаємодіяти з усіма членами бригади, давати можливість виконувати свої функції другому судді, секретареві, суддям на лінії.

Наприклад:

- 1) після свистка про завершення цієї він повинен негайно звернути увагу на своїх колег:
 - подивитися на суддю, який контролює лінію, біля якої м'яч торкнувся підлоги, щоб переконатися, що м'яч торкнувся майданчика або опинився за його межами;
 - під час ігрової цієї перший суддя стежить за тим, чи не подає другий суддя сигнал про помилки (торкання, подвійний удар та ін.);
- 2) якщо м'яч залишив межі майданчика від блокування, його судять перший і другий судці та судді на лінії;
- 3) другий суддя дає свисток на перерву для заміни або відпочинку, при цьому першому судді не слід давати повторного свистка;
- 4) під час зустрічі, перш ніж подати свисток на виконання подачі, перший суддя повинен переконатися, що гравець, який подає, перебуває з м'ячем у зоні подачі, а другий суддя готовий до продовження зустрічі (після перерв, зміни сторін майданчика та ін.);
- 5) перец початком кожної партії другий суддя передає картку з розміщенням гравців першому судді, щоб він під час гри міг точно фіксувати розміщення гравців.

Перший суддя має право змінити рішення своїх колег, а також власне.

У такому випадку він може:

прийняти своє рішення, якщо абсолютно впевнений у його правильності;
переграти м'яч, якщо вважає, що помилки припустилися одночасно гравці обох команд;

- не погодитися з другим суддею й переграти м'яч, якщо вважає, що другий суддя неправий (неправильне розміщення, торкання сітки та ін.);
- виправити власну помилку, якщо помітив її.

Перший суддя може відсторонити від суддівства та замінити будь-якого суддю із бригади, якщо переконався, що той не знає своїх обов'язків або виявляє необ'єктивність.

Права першого судді поширюються на період від виходу команд на розминку до підписання протоколу після завершення зустрічі. У цей період йому підкоряються всі офіційні особи суддівської бригади та члени обох команд.

Якщо судді помічають будь-яке порушення, вони повинні сповістити про це першого суддю, який має вжити необхідних заходів відповідно до правил.

Першому судді в спірних ситуаціях рекомендується підкликати до себе другого суддю й вислухати його думку. Але робити це слід тільки у виняткових випадках, щоб не перетворювати гру на нараду суддів.

Ведення протоколу гри

1. Перед матчем

Усі інформаційні рядки й клітини, що характеризують майбутній матч, повинні бути правильно заповнені в такий спосіб.

- 1.1. У верхній частині на першій сторінці протоколу: найменування змагань; номер матчу за розкладом дня; місце проведення; дата; дивізіон (чоловіки, жінки); основна сітка або кваліфікація; стадія змагання; команди.
- 1.2. У графі «Команди» у лівій частині другої сторінки протоколу прізвища та номери гравців.
- 1.3. У графі «Офіційні особи» у лівій частині другої сторінки протоколу прізвища та ініціали першого судді; другого судді; секретаря; суддів на лінії відповідно до їх позицій.

2. Після жеребкування

Перед початком матчу секретар повинен отримати таку інформацію:

- а) безпосередньо після жеребкування — підписи капітанів; зазначити капітана, обвівши його номер у графі «Команди»; записати команду, яка виграла жеребкування перед першою партією;
- б) від першого судді — яка команда подає першою; на якій стороні майданчика починає грати кожна команда;
- в) від першого або другого судді секретар повинен отримати інформацію про черговість подач у кожній команді.

3. Протягом матчу
 - 3.1. У кожній партії в графі «Час початку» секретар записує реальний час (год і хв) початку першої подачі.
 - 3.2. Секретар перевіряє відповідність черговості виконання подач гравцями у тому порядку, у якому вони записані в рядках «Порядок подач».
 - 3.3. Секретар фіксує початок і завершення подач кожного гравця послідовно в клітинах рядка «Порядок подач» за номером гравця, який подає.
 - 3.4. Секретар повинен фіксувати технічні тайм-аути.
 - 3.5. Секретар повинен фіксувати неправильну поведінку (попередження та зауваження) і санкції за затримання м'яча.
4. Після матчу
 - 4.1. Наприкінці матчу секретар заповнює графи «Результат», «Тривалість», «Команда-переможець» і отримує підписи, що підтверджують протокол.
 - 4.2. Секретар записує будь-який протест капітана команди.
 - 4.3. У відповідних графах стверджувальні підписи ставлять у такій послідовності:
 - а) обоє капітанів;
 - б) секретар;
 - в) другий суддя;
 - г) перший суддя.

Фактора що визначають ефективність змагальної діяльності гравців

На основі аналізування структури змагальної діяльності волейболістів, виявлення значущості її компонентів щодо спортивного результату визначають фактори, від яких залежить ефективність змагальної діяльності й рівень спортивних досягнень у волейболі.

1. Оснащеність волейболістів прийомами гри (арсенал техніки). Значущість цього фактору визначається тим, що змагальне протиборство регламентується правилами. Із одного боку, без володіння прийомами гри неможлива змагальна діяльність, з іншого — чим більшим є арсенал техніки гри й досконалішими навички володіння прийомами гри, тим вищим є змагальний потенціал гравців.
2. Оснащеність волейболістів тактичними діями (арсенал тактики). Ступінь досконалості й арсенал тактичних дій є вирішальною умовою реалізації технічного потенціалу (арсенал техніки) волейболістів за умов змагань.

Ці фактори є взаємозалежними: тактичні дії залежать від технічної майстерності, а максимальна реалізація арсеналу технічних прийомів залежить від розмаїття тактичних дій. Тому техніко-тактична майстерність волейболістів є основою їх спортивної майстерності.

3. Застосування техніко-тактичного арсеналу. Вирішальне значення має вміння в повному обсязі застосовувати технічні прийоми й тактичні дії за умов змагань. Із практики відомо, що більшість волейболістів знає та вмє значно більше, ніж вони застосовують на змаганнях, особливо у грі з суперниками за екстремальних умов.
4. Ефективність техніко-тактичних дій за умов змагальної діяльності. Ефективність визначається двома показниками — виграшем і програшем м'яча. Помилка гравця призводить до програшу м'яча командою, членом якої він є, і одночасно — до виграшу м'яча командою суперника. Виграш зустрічі та кількість перемог у змаганнях складають спортивний результат у волейболі. Тому важливо не тільки застосовувати весь арсенал техніки й тактики, але й домагатися виграшу кожного м'яча.
5. Майстерність виконання ігрової функції волейболістом, що визначається з урахуванням його індивідуальних особливостей, рівня підготовленості у компонентах гри та ін. Це дає можливість комплектувати команду таким чином, щоб вона являла собою злагоджений ансамбль, який ефективно діє як у нападі, так і в захисті, даючи можливість кожному спортсменові щонайкраще виявити себе за умов змагальної діяльності.
6. Активність (агресивність дій), творчість (ігровий інтелект), рівень морально-вольових якостей, що спрямовані на ефективне виконання тактичного плану гри та максимальну мобілізацію зусиль за екстремальних умов змагань.
7. Рівень розвитку фізичних і психічних якостей, що є специфічними для змагальної ігрової діяльності у волейболі.
8. Рівень функціональних можливостей і морфологічних показників щодо специфічних вимог змагальної діяльності волейболістів.
9. Вік і спортивний стаж волейболістів. За інших рівних умов ефективність змагальної діяльності завжди підвищена у спортсменів, які мають перевагу у віці й стажі занять волейболом.
10. Ефективне функціонування системи багаторічної підготовки волейболістів, що поєднує всю сукупність заходів, спрямованих на підготовку волейболістів, здатних демонструвати найвищі спортивні результати у змаганнях.

Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань

Для ефективної побудови навчально-тренувального процесу в системі підготовки волейболістів необхідне матеріально-технічне оснащення.

Матеріально-технічні засоби за цільовим призначенням:

- демонстраційна апаратура;
- реєстраційна апаратура;
- обладнання, інвентар, тренажери.

Демонстраційна апаратура використовується для вивчення раціональної техніки й тактики, для зорового сприйняття власних дій і аналізу (кінопроектор, макети, відеомагнітофон, плакати та ін.).

Реєстраційна апаратура використовується як технічні засоби термінової інформації для прискорення процесу навчання та вимірювання зрушень у розвитку рухових навичок, фізичних якостей і функціонального стану організму (секундоміри, стрибкоміри, радіотелеметричні прилади, фотофінішна установка та ін.).

Обладнання — стійки волейбольні; сітка; антени; демонстраційна дошка (табло); вимірювач висоти сітки; суддівська вишка та ін. Ігри можуть проводитися в спортивних залах, палацах спорту або на відкритих майданчиках. Криті споруди повинні мати дерев'яне або синтетичне покриття з висотою вільного простору над ігровим майданчиком не менше ніж 9—12,5 м.

Інвентар — різні за вагою гантелі; мати гімнастичні; підкидні дошки; набивні м'ячі; скакалки; тенісні, баскетбольні, футбольні, волейбольні м'ячі; пояса з обтяженням; гімнастичні лави; штанги; гумові амортизатори; набори приладів для розвитку стрибучості (тумби різновисокі, похила рама з підвісними м'ячами та ін.).

Застосування *тренажерів* дозволяє значно розширити засоби спеціальної фізичної, технічної й тактичної підготовки спортсменів. Найефективнішими навчальними тренажерами є такі, що створюють і моделюють умови, що є близькими до змагальної діяльності спортсмена, мають високу надійність і безвідмовність у роботі, забезпечують отримання інформації про результати дій, дозволяють широко використовувати індивідуальну, поточну, колову форму організації занять і дають можливість комплексного розвитку. Тренажерне обладнання допомагає опанувати окремі фази ударного руху (під час нападального удару та подачі), сприяють об'єднанню окремих частин технічних прийомів у цілісний руховий

На стадії вдосконалювання тренажери застосовують для індивідуалізованого тренування з урахуванням особливостей і обраної ігрової функції. Тренажерне обладнання й тренувальні пристосування є незамінними під час розвитку фізичних якостей у поєднанні з удосконалюванням технічної й тактичної підготовки.

Види тренажерів за цільовою спрямованістю:

- 1) для навчання техніки гри;
- 2) для тактичної підготовки;
- 3) для розвитку спеціальних фізичних якостей (надалі в єдності з удосконалюванням техніки гри);
- 4) для оцінювання рівня підготовленості.

Правила першої допомоги у разі травмування

Перша медична допомога — це найпростіші, термінові та необхідні заходи для рятування життя, здоров'я та попередження ускладнень, що проводяться до прибуття лікаря чи доставки потерпілого до медичного закладу.

Вплив зовнішніх чинників, що завдають шкоди організму людини, називають *травмою*. Він може бути *механічним* (удар, стиснення, розтягнення), *фізичним* (вплив тепла та холоду, електрики, радіоактивного та інших видів випромінювання) або *хімічним* (обумовленим дією кислот, отрут тощо).

Надаючи першу медичну допомогу, необхідно брати до уваги принципи правильності дій та їх доцільності, швидкості, рішучості, дотримуючись такої послідовності:

- усунути вплив на організм факторів, що загрожують здоров'ю та життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із зараженої зони чи з приміщення, що горить, погасити палаючий одяг, дістати із води);
- оцінити стан потерпілого;
- визначити характер і тяжкість травм, що становлять найбільшу загрозу для життя потерпілого, і послідовність заходів щодо його рятування;
- виконати необхідні дії щодо рятування потерпілого за терміновістю (забезпечити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накладити пов'язку та ін.);
- викликати швидко медичну допомогу чи лікаря або вжити заходів для транспортування потерпілого до найближчого медичного закладу;
- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника.

Перша допомога у разі забитого місця

Забиті місця характеризуються ушкодженням м'яких тканин із внутрішнім крововиливом. Рекомендується змастити шкіру в місці удару настоянкою йоду і покласти на деякий час холодний компрес, а потім накладити пов'язку. На другу добу після травми застосовують тепло. За ударів у голову, груди, живіт потерпілому необхідно забезпечити спокій, дати протишокові засоби й транспортувати до медпункту. У випадку, якщо травму завдано в область живота, потерпілому не можна давати ані їсти, ані пити.

Перша допомога у разі вивиху

При вивихах відбувається стійке зміщення суглобових поверхонь кісток. Вивих супроводжується переважно розривом капсули суглоба. Для

вивиху характерні укорочення або подовження кінцівок, біль у суглобі, що різко посилюється при рухах, утруднення активних рухів і різке обмеження пасивних рухів. Змінюється конфігурація суглоба: вивихнута кістка виступає на новому незвичному місці. При вивиху можуть бути пошкоджені зв'язки, судини, нерви.

Перша допомога обмежується накладенням шини і застосуванням безболісних засобів. Самостійне вправлення суглобів не рекомендується, тому що вивихи, особливо гомілковостопних, колінних, променевоzap'ясткових і ліктьових суглобів, часто об'єднуються з переломами відростків костей. Обов'язкове транспортування постраждалого (або його супровід у разі вивиху суглобів верхньої кінцівки) до медпункту.

Перша допомога у разі перелому

Перелом призводить до порушення цілісності кісток, їх уламки можуть залишатися на місці або зміщуватися. Переломи бувають *закритими* (без ураження шкіри) і *відкритими* (з раною над місцем перелому). Перша допомога полягає в накладенні шини з підручного матеріалу, щоб фіксувати місця перелому та області суглобів, розташованих вище і нижче (можливо ушкоджену руку прибинтувати до тулуба, а ногу — до здорової ноги). Усередину потерпілому дають знеболювальне і транспортують до медпункту.

У разі відкритого перелому, крім накладення шини, необхідно обробити шкіру навколо рани настоянкою йоду, накласти стерильну пов'язку і ввести протиправцеву сироватку. Якщо учень перебуває у важкому стані, варто вжити заходів, щоб запобігти шоку.

Особливо небезпечними є ушкодження в області хребта, черепа, тазу. Потребується екстрене втручання лікаря, однак транспортувати потерпілого до лікувального закладу можливе лише за умови забезпечення його повного спокою (на спеціальних ношах, дерев'яному щиті та ін.).

Перша допомога у разі стусу головного мозку

Характерні ознаки: утрата свідомості (навіть короткочасна) і блювота, потім сильні головні болі. Надання допомоги полягає в створенні абсолютного спокою постраждалому, голову піднімають і роблять холодні компреси на неї; варто обмежити прийом рідини (можна пити солодкий чай). Усередину приймають знеболювальне, а потім транспортують до лікарні.

Перша допомога у разі розтягнення або розриву зв'язок

Ознаками травми є різкий біль (у перший момент), припухлість, синець і больові відчуття під час рухів у суглобі. На область ушкодженої зв'язки спочатку накладають холод, а потім — тугу пов'язку, що фіксує, бажано еластичним бинтом. При значному розтягненні зв'язок гомілковостопного або колінного суглобів рекомендується шина. Усередину дається знеболювальне.

Перша допомога у разі поранення

Необхідно дати стекти крові, щоб разом із нею видалити бруд, що міг потрапити в рану. Потім краї рани необхідно обробити йодом або спиртом і заклеїти лейкопластирем або забинтувати вузьким стерильним бинтом. Якщо рани глибокі (наприклад, ушкодження сокирою ноги або руки), тоді слід якомога швидше слід зупинити кровотечу шляхом накладання пов'язки, що давить: шкіру навколо рани обробляють йодом або спиртом, на рану кладуть стерильний перев'язний матеріал, вату й туго забинтовують. Корисно після цього якийсь час тримати ушкоджену кінцівку піднятою вгору.

Методика самостійних занять

Самостійні заняття із загальної фізичної підготовки забезпечують тривале збереження фізичної та розумової працездатності, створюючи умови для високопродуктивної праці.

Самостійна підготовка школярів здійснюється під час позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури. Основними засобами таких занять є загальнорозвивальні вправи, зокрема *гімнастичні* (для м'язів рук, ніг, тулуба та шиї, а також на гімнастичних снарядах), *легкоатлетичні* (ходьба, біг, стрибки, метання), *вправи на тренажерах*, а також різноманітні *рухливі та спортивні ігри, вправи спортивного характеру* (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах та ін.).

Перш ніж розпочати самостійні заняття, необхідно з'ясувати стан здоров'я та рівень фізичного розвитку. Заняття обов'язково слід розпочинати з розминки, а після завершення застосовувати поновлювальні процедури (масаж, душ або ванна). Ефективність тренувальних навантажень збільшується, якщо їх використовувати разом із гартувальними процедурами і з дотриманням режиму раціонального харчування.

Тому слід намагатися проводити заняття на свіжому повітрі, залучаючи до них товаришів або родичів.

Необхідно дотримуватися фізіологічних принципів тренування:

- поступове ускладнення вправ;
- збільшення обсягу та інтенсивності навантажень;
- чергування навантаження та відпочинку протягом одного заняття з урахуванням навантаження.

Кожне заняття має складатися із підготовчої, основної та заключної частини, на що припадає 15—20%, до 70% і 5—10% загальної тривалості заняття відповідно.

Не намагатися якнайшвидше досягнути результатів — це може призвести до перенавантаження та перевтомлення. Складаючи план заняття, слід добирати вправи на розвиток усіх фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості).

Після виникнення відчуття стомлення або відхилень у стані здоров'я, необхідно зменшити навантаження та проконсультуватися з лікарем або вчителем фізичної культури.

Під час регулярних занять фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Навантаження, що застосовуються, мають відповідати фізичній підготовленості й віку.

Найзручніша форма самоконтролю — це складання спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розподілити на дві групи — *суб'єктивні* й *об'єктивні*.

До *суб'єктивних показників* належать самопочуття, сон, апетит, розумова й фізична працездатність, позитивні й негативні емоції. Якщо спостерігається погіршення самопочуття, сну, апетиту — необхідно зменшити навантаження, а за повторних порушень — звернутися до лікаря.

Щоденник самоконтролю потрібний для обліку самостійних занять фізкультурою та спортом, для реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, а також для контролю за виконанням тижневого рухового режиму.

До *об'єктивних показників* самоконтролю належать: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легенів, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Загально визнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна здійснити за допомогою методу зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу.

Поняття про втому та перевтому

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, неухабною, 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 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 | | |
|-------------------|--|---|---|
| | невеликий | значний | різкий (великий) |
| Забарвлення шкіри | Невелике почервоніння | Значне почервоніння | Різде почервоніння або збліднення, синюшність |
| Пітливість | Невелика | Велика (здебільшого плечового поясу) | Дуже велика (весь 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, сприймання тільки гучних команд |
| 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 бути спрямовані 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 (включно із використанням додаткових вітамінів), фізичні фактори (гідро-, бальнео-, електро-, світло- та 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.

Функціональні можливості організму

Функціональні можливості організму — це особливості діяльності людини, що пов'язані зі спеціалізованими підвищеними навантаженнями, які впливають на організм у процесі професійної діяльності та визначають адаптацію до навантажень, а також швидке й ефективно відновлення функцій організму. Це є потенційним біологічним резервом організму, що реалізується під час адаптації до підвищених навантажень.

Функціональні резерви дають можливість змінити функціональну активність структурних елементів організму, їх можливості взаємодіяти, що використовує організм для досягнення певного результату діяльності, для адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень і впливу на організм різних факторів зовнішнього середовища. Ці можливості виявляються в зміні інтенсивності й швидкості протікання енергетичних і пластичних процесів обміну на клітинному й тканинному рівнях; у зміні інтенсивності й швидкості протікання фізіологічних процесів на рівні органів, систем і організму в цілому; у збільшенні фізичних (сила, швидкість, витривалість) і поліпшенні психічних (усвідомлення мети, готовності боротися за її досягнення) якостей; у здатності до вироблення нових і вдосконалювання вже наявних рухових навичок.

Функціональні резерви організму містять три відносно самостійних види резервів: *біохімічні, фізіологічні та психологічні (психічні)*.

Біохімічні резерви — це можливість збільшення швидкості протікання й обсягу біохімічних процесів, що пов'язані з економічністю та інтенсивністю енергетичного й пластичного обмінів. Вони визначаються потужністю енергетичних систем організму — *анаеробної* (алакгатної та гліколітичної) та *аеробної* (кисневої, окисної), а також *біохімічними процесами*, що спрямовані на поповнення енергетичних ресурсів організму. У результаті мобілізації й використання біохімічних резервів під час адаптації відбувається підтримування динамічної сталості внутрішнього середовища організму (гомеостаз). Біохімічні резерви пов'язані здебільшого з клітинним і тканинним рівнями.

Фізіологічні резерви — це можливості органів і систем змінювати свою функціональну активність і взаємодію з метою досягнення оптимального

для конкретних умов рівня функціонування організму й ефективності діяльності. Матеріальними носіями фізіологічних резервів є органи та системи органів, а також механізми, що забезпечують підтримку гомеостазу, перероблення інформації й координацію вегетативних функцій і рухових актів.

Психологічні (психічні) резерви — це можливості психіки, що пов'язані з проявом пам'яті, уваги, мислення, емоцій, із мотивацією діяльності й поведінкою, а також із особливостями психологічної й соціальної адаптації. Їх можна розглядати як перехідну ланку функціональних можливостей людини, що поєднують організм із навколишнім середовищем, тобто фактор, що визначає надійність діяльності (ефективність і стабільність під час виконання поставлених завдань за екстремальних умов).

Функціональні резерви організму можуть бути представлені як складна система резервів, у якій фундаментом є *біохімічні*, а вершиною — *психологічні резерви*. Стрижнем системи функціональних резервів, що поєднують її в єдине ціле є фізіологічні резерви. Системотворчим фактором є результат діяльності або результат адаптації. Відсутність результату, як і систематично недостатній результат, може не тільки стимулювати формування системи функціональних резервів, але й руйнувати її, припиняти її функціонування залежно від волі, настанов і системи цінностей.

Загальні й специфічні адаптаційні можливості організму спортсмена визначаються за допомогою функціональних проб, що виконуються як за лабораторних умов (у кабінеті функціональної діагностики), так і безпосередньо під час тренувань. За результатами тестування визначають функціональний стан організму в цілому та його адаптаційні можливості в певний момент.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ФУТБОЛУ

(7-й РІК ВИВЧЕННЯ)

Розвиток футболу в Україні та за кордоном

26 жовтня 1863 року у лондонській таверні «Вільний каменярь» відбулася зустріч представників 11 футбольних клубів Лондона, яка завершилася заснуванням Англійської футбольної асоціації — найстарішої національної футбольної федерації у світі.

Перший матч між національними збірними відбувся 30 листопада 1872 року у шотландському м. Партик, у якому команди Шотландії та Англії зіграли внічию — 0:0.

1904 року у Парижі створено Міжнародну федерацію футболу (ФІФА), що об'єднала національні федерації. Починаючи з 1908 року, футбол є частиною офіційної програми Олімпійських ігор (перший переможець —

збірна команда Великої Британії), а з 1930 року почали проводити чемпіонати світу (перший переможець — збірна команда Уругваю).

У сучасну епоху за кількістю гравців на всіх рівнях футбол поступається тільки легкій атлетиці й займає перше місце серед командних видів спорту. Зараз футбол в економічно розвинутих країнах є прибутковим бізнесом, а провідні футбольні клуби Європи мають річні бюджети на рівні кількох сотень мільйонів євро.

Офіційно першим футбольним матчем в Україні вважається шести-хвилинний матч у Львові 14 липня 1894 року. Футбол потрапив до України 1880—1890-х роках завдяки службовцям англійських підприємств в Одесі (чужинцям, які працювали на заводах в Україні) та завдяки посередництву гімнастично-спортивних товариств (наприклад, «Сокіл»), Згодом футбол поширився серед студентства та шкільної молоді; у 1900-х роках виникли перші футбольні клуби — у Львові: «Слава» (1903); «УСК» (1906); «Україна» (1911); у Києві: «Південь» (1904), «Політехніка» (1906); у Миколаєві: «Техніка» (1906); у Харкові: «Перша харківська футбольна команда» (1908) та ін. До Першої світової війни футбол поширився майже на всі міста України. У цей час клуби проводили міжміські матчі, футбольні турніри, об'єднувалися у футбольні ліги (1911 року — у Києві, 1912 року — у Харкові, 1913 року — на Донбасі); організовували суддівські колегії; видавали книжки на футбольну тематику (наприклад, І. Боберський «Копаний м'яч» (1906), «Футбольні правила гри» (1908), І. Можарський «Футбол» (1909)).

За часів радянської влади організовано робітничі клуби, діяльністю яких керувало Головне управління загального військового навчання (із 1969 року — Федерація футболу УРСР). 1921 року відбулися змагання на першість збірних команд України (переможець — команда Харкова); 1924 року Харків також переміг у першості СРСР. Із 1933 року в Україні почали організовувати дитячі команди, а 1935 року започатковано вищу школу футбольних тренерів. Починаючи з 1936 року, на чемпіонаті країни змагалися не збірні команди міст, а колективи спортивних товариств, які було створено на профспілкових засадах. Із 1937 року відбувалися змагання на Кубок України.

1961 року «Динамо» (Київ) вперше здобуло Кубок СРСР. Першою з радянських команд «Динамо» (Київ) виборов Кубок кубків та Суперкубок 1975 року — найзначніші трофеї європейського футболу.

У Західній Україні, що була окупована після Першої світової війни Польщею, 1921 року у Львові українські клуби організували «Союз копаного м'яча» при «Змаговому Союзі Сокола-Батька» (згодом — Український Спортовий Союз).

За часів незалежності в Україні 1991 року організовано національну систему проведення змагань на всіх рівнях, якою опікується Федерація футболу України (перший президент В. Банніков). Професійні змагання

на вищому рівні відбуваються під керівництвом Професійної футбольної ліги України. Чимало гравців провело на початку 1990-х років кілька напівофіційних ігор за Україну, але потім виступало за Росію (наприклад, О. Саленко — найкращий бомбардир чемпіонату світу 1994 року, Ю. Нікі-форов, І. Цимбалар).

Першим чемпіоном України стала сімферопольська «Таврія», яка перемогла у вирішальній грі «Динамо» (Київ). Усі наступні чемпіонати до 2002 року вигравали кияни. Збірну формували на основі «Динамо», куди 1996 року після кількох років праці на Близькому Сході повернувся В. Лобановський.

1999 року «Динамо» (Київ) став чемпіоном і володарем Кубка України, а також утретє у своїй історії півфіналістом Ліги Чемпіонів.

2000 року вперше відразу двоє представників з однієї східноєвропейської країни брали участь у Лізі Чемпіонів — київське «Динамо» і донецький «Шахтар».

2002 року чемпіоном України вперше став донецький «Шахтар», який також виграв Кубок країни, обігравши у фіналі київське «Динамо».

2006 року збірна команда України вперше брала участь у фінальному турнірі Чемпіонату світу, де дісталася чвертьфіналу, але програла Італії з рахунком 3 : 0.

2007 року Україна здобула право на проведення разом із Польщею чемпіонату Європи 2012 року.

Єдиний європейський кубок, що здобули українські клубні команди, став Кубок УЄФА сезону 2008/2009 років, у якому переміг «Шахтар» (Донецьк). У тому самому сезоні українські клуби встановили свій історичний рекорд за набраними очками в таблиці коефіцієнтів УЄФА, увійшовши до першої п'ятірки Європи.

Технічна підготовка юного футболіста

На всіх етапах багаторічного тренування відбувається безперервний процес навчання техніки футболу й удосконалювання в ній. Технічна підготовка — це педагогічний процес, що спрямований на опанування техніки гри.

Основні завдання технічної підготовки:

- міцне опанування всього різноманіття раціональної техніки;
- забезпечення варіативного опанування техніки, навчити поєднувати в різній послідовності технічні прийоми;
- ефективно та надійно використання технічних прийомів за складних умов змагальної діяльності.

Основними засобами розв'язання завдань технічної підготовки є змагальні та спеціальні вправи. Під час змагальної діяльності (офіційні, контрольні, товариські, двосторонні ігри) удосконалюється сукупність тех-

нічних прийомів за умов комплексного прояву основних фізичних якостей і техніко-тактичних дій. Спеціальні вправи (індивідуальні та групові) дозволяють вибірково розв'язувати завдання навчання та вдосконалювання окремих елементів техніки.

Формування рухових умінь і навичок пов'язане з комплексним застосуванням засобів і методів навчання. Однак конкретне добирання певних засобів і методів технічної підготовки, їх співвідношення та послідовність залежать від цільових настанов багаторічного тренування, завдань етапів підготовки, вікових особливостей і рівня підготовленості футболістів, умов навчання та ін.

Оскільки техніка футболу — це сукупність великої кількості прийомів і способів дій із м'ячем і пересувань, то її вивчення є складним і тривалим процесом, для розв'язання завдань якого з меншими витратами часу й зусиль велике значення має систематизація досліджуваного матеріалу і визначення раціональної послідовності навчання техніки.

На етапі *початкової підготовки* головним завданням є ознайомлення футболістів-початківців із основним технічними прийомами. Успішне розв'язання цього завдання сприяє формуванню в них стійкого інтересу до занять футболом.

Навчання на цьому етапі починають із вивчення техніки пересування основних видів бігу, зупинок, поворотів і стрибків. Одночасно юні футболісти ознайомлюються з прийомами техніки володіння м'ячем і основними способами їх виконання:

- ударами по м'ячу ногою (внутрішньою стороною стопи, внутрішньою та середньою частиною підйому);
- зупинками м'яча ногою (внутрішньою стороною стопи, підошвою та стегном);
- веденням м'яча (середньою та зовнішньою частиною підйому);
- обманливим рухом «відходом»;
- відбиранням м'яча (відбиванням ногою у випаді);
- укиданням м'яча з-за бічної лінії з місця.

Етап *спеціалізації* пов'язаний з опануванням усього різноманіття сучасної техніки. Юні футболісти докладніше розучують технічні прийоми з попереднього етапу та починають вивчати складніші. Воротарі вивчають основні прийоми техніки: ловіння, відбивання та кидки м'яча. Під час закріплення та вдосконалювання виробляються навички виконання всіх технічних дій і формуються вміння комплексно та ефективно застосовувати їх за умов гри.

Юні футболісти на цьому етапі удосконалюють:

прямі та різані удари у різні способи по м'ячах, що летять із різною траєкторією та у різних напрямках;

- зупинки м'яча;

- ведення м'яча у різні способи;
- обманливі рухи та їх комбінації;
- відбирання м'яча у випаді та у підкаті;
- укиданні м'яча на дальність.

Наприкінці етапу спеціалізації за футболістами зазвичай закріплюють ігрові амплуа. Завдання індивідуалізації в підготовці полягає в тому, щоб правильно оцінити переваги та недоліки техніки гравця, побачити перспективи юного спортсмена, допомогти йому розвинути сильні та підтягти до необхідного рівня слабкі сторони техніки.

Сучасний футбол висуває підвищені вимоги до швидкості виконання технічних прийомів, до динамічності зусиль за високої точності виконання. Ці важливі завдання (удосконалювання рухової структури, розвиток сили й швидкодії, виховання влучності) необхідно розв'язувати паралельно, оскільки одночасне акцентування на різних боках рухової навички дає більший ефект, ніж акцентування на кожному із цих боків окремо.

Етап спортивного вдосконалювання характеризується подальшим поглибленим відпрацюванням технічних прийомів, доведенням технічних навичок до вищого ступеня автоматизму та адаптацією футболістів до екстремальних умов гри. Заняття є тренувальними і будуються відповідно до умов і режимів змагальної діяльності. На цьому етапі до 30 % часу приділяється індивідуальній тренувальній роботі. Унаслідок збільшення загального обсягу застосовуваних засобів тренування велике значення має використання однієї вправи для розв'язання декількох завдань з урахуванням сполучених впливів. Добираючи спеціальні вправи з різним обсягом і спрямованістю навантаження, можна вдосконалювати технічні навички, підвищувати тактичну майстерність і цілеспрямовано розвивати фізичні якості.

Особливості підготовки дівчат у футболі

Розвиток спорту вищих досягнень супроводжується активним залученням до нього жінок. Зазвичай методичні розробки підготовки жінок, зокрема у жіночому футболі, засновані на досвіді, що накопичений у підготовці чоловіків. Правомірність такого підходу заснована на результатах багатопрофільних досліджень співробітників ВНДІФК (Т. Ф. Абрамова зі співавт., 1993). Вони довели, що на рівні висококваліфікованих спортсменів розбіжності між чоловіками та жінками повністю відсутні й обумовлені значною мірою вимогами спеціалізації, біомеханічним стереотипом і особливостями енергозабезпечення м'язової діяльності.

Ці положення, а також той факт, що система підготовки футболістів-чоловіків побудована на фундаменті багаторічних наукових досліджень, дають підстави стверджувати про доцільність адаптації методичних положень керування підготовкою футболістів до тренувального процесу жінок,

які спеціалізуються в цьому виді командних спортивних ігор. Одночасно визначення цільових завдань тренування футболісток, розроблення їх загальної стратегії та програмування є неможливим без урахування індивідуальних особливостей спортсменок, оцінювання їх вихідного й поточного стану підготовленості, розробки системи об'єктивного оцінювання змін цього стану, а також урахування рівня техніко-тактичної майстерності та особливостей змагальної діяльності. За всіма цими компонентами керування підготовкою жінок існують істотні розбіжності між чоловічим і жіночим футболом.

Сучасний футбол рухається до універсалізації гри, що вимагає високого прояву можливостей організму спортсменів. Функціональна підготовка, яку фахівці вважають засобом досягнення жінками результатів, що наближені до чоловіків, стає найважливішою складовою жіночого футболу серед тих, що поки недостатньо вивчені, але мають величезне практичне значення для розвитку цього виду спорту. Пріоритетним напрямком у багатофакторному понятті «функціональна підготовка» є бігове навантаження.

Часто футболістками стають вихідці з інших видів спорту — легкої атлетики, веслування, хокею на траві та ін.

Жіночий футбол багато в чому ірраціональний, але в тому, що стосується тренувань, він не поступається чоловічому. Тренувальні програми для дівчат відрізняються від стандартних мінімальною роботою зі штангою та іншими обтяженнями. В усіх інших напрямках тренувальної роботи істотних розбіжностей не спостерігається. Наприклад, на тренувальному занятті після невеликої розминки та бігу починається основна частина заняття (естафети, відпрацьовування технічних елементів і різновидів тактичної взаємодії та ін.), а потім — традиційна двостороння гра.

Правила гри та арбітраж

Футбол — командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцятьоро гравців у кожній. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто завести м'яч у ворота суперника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, яка забила за час матчу (два тайми по 45 хв) більше голів, ніж суперник.

Остання редакція правил (01.07.2009 року), що мають такі назви:

1. Поле для гри.
2. М'яч.
3. Кількість гравців.

4. Екіпірування гравців.
5. Суддя.
6. Помічники судді.
7. Тривалість гри.
8. Початок і відновлення гри.
9. М'яч у грі та поза грою.
10. Визначення взяття воріт.
11. Положення «поза грою».
12. Порухення та недисциплінована поведінка гравців.
13. Штрафний і вільний удари.
14. 11-метровий удар (пенальті).
15. Укидання м'яча.
16. Удар від воріт.
17. Кутовий удар.

Під час підготовки до матчу арбітр повинен правильно визначити засоби та методи управління матчем; обрати відповідну тактику. Під час футбольного матчу він має постійну взаємодію з футболістами за допомогою свистка, голосу та жестів. Арбітр приймає відповідальні рішення. Тим самим від якості виконання його обов'язків залежить управління матчем, наскільки воно буде успішним чи навпаки. Один суддя може постійно припускатися помилок, приймаючи незрозумілі для футболістів, глядачів, офіційних осіб рішення, конфліктувати з командами, тому його роботою ніхто не буде задоволений. Прийняті іншим суддею рішення всім зрозумілі, він опиняється в необхідному місці в потрібний час, він живе грою. Не звертаючи уваги на помилки, йому вірять, він авторитетний, фізично готовий і люб'язний.

Арбітр, який дотримується прямолінійного, авторитарного способу управління матчем, який не співчуває настрою та атмосфері матчу, буде незрозумілим учасникам матчу і глядачам, отримає негативну оцінку.

У матчі беруть участь різні типи людей, різні характери, і тому арбітрові необхідно знаходити контакт між футболістами, офіційними особами, глядачами, партнерами по бригаді. Взаємини між арбітрами та учасниками матчу мають суттєву особливість. Статус арбітра є вищим за статус футболістів, його наділено, відповідно до Правил гри, правами та обов'язками приймати рішення, визначено функції управління, і тому взаємини арбітра та футболістів не можуть бути на одному рівні.

Арбітр має тримати дистанцію, але це не повинно призвести до розриву взаємин і порозуміння між арбітрами та футболістами, а також до панібратських взаємин.

Під час управління матчем свисток — головна зброя арбітра; необхідно вміти його використовувати. Інтонація, тембр, сила звука та протяжність повинні відповідати характеру порушення. Свисток і його вміле

використання в поєднанні зі словами та репліками — важливі особливості під час проведення матчу у взаєминах між арбітром і футболістами.

На небезпечну, грубу гру або під час виникнення на полі сутичок необхідно реагувати різким протяжним свистком, а також чіткими жестами і «металом» у голосі. В емоційній атмосфері матчу у арбітра на передньому плані — змістова частина бесіди, добирання слів, що допомагають футболістам порозумітися.

При цьому дуже важливим є:

- а) що говорить суддя, а також те, як він це робить;
- б) дикція;
- в) дія голосу арбітра на співрозмовника;
- г) швидкість чи повільність мовлення арбітра;
- д) уміння арбітра регулювати гучність свого голосу;
- е) уміння арбітра контролювати тембр свого голосу;
- ж) коректність висловлювань арбітра.

В управлінні матчем першочерговими є послідовність арбітра щодо оцінювання ігрових епізодів, що виникають під час гри, і довіра. Довіра є важливою частиною взаємин. Завоювати її можливо тільки послідовністю дій, зберігати її протягом усього матчу дуже важко, адже одним упередженим рішенням або пропуском грубого порушення на полі можна «поставити хрест» на всьому проведеному матчі й спричинити конфліктну ситуацію. Довіра до арбітра не виникає після одного проведеного матчу. Це «накопичені» взаємини учасників футбольного дійства від матчу до матчу, від одного сезону до іншого, поведінки арбітра від моменту призначення на матч і прибуття до місця призначення до завершення матчу.

Чим досвідченішим є суддя, чим вищим є його професійні та особисті якості, тим більшим є ступінь довіри у гравців до прийнятих арбітром рішень.

Для правильності та справедливості прийняття рішень щодо обох команд арбітр повинен дотримуватися послідовності у діях (тактика арбітражу), що досягаються рухливою активністю та вибором позиції.

Важливою складовою довіри є фізичні можливості та вміння правильно обирати позицію, особливо це важливо під час призначення 11-метрового або небезпечного штрафного, вільного удару.

Коли позиція арбітра визнається сумнівною, тоді це, не зважаючи на очевидність порушення, викликає агресивні апеляції футболістів і некоректні висловлювання глядацької аудиторії. У цій ситуації арбітрові важливо не піддаватися діям невдоволених, утримати свою лінію в прийнятому рішенні, коли ж ні, то він приречений утратити авторитет і довіру, що набуті протягом проведеного матчу.

Суддівські жести у футболі

| | | | |
|---|------------------------|--|--|
|  | Вільний удар |  | Заміна |
|  | Продовження гри |  | Положення «поза грою» |
|  | Штрафний удар |  | Напрямок укидання м'яча з-за бічної лінії |
|  | Попередження |  | Положення «поза грою» на ближній частині поля |
|  | Виведення |  | Положення «поза грою» на дальній частині поля |

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ГІМНАСТИКИ (7-й РІК ВИВЧЕННЯ)

Методика розвитку сили та гнучкості

Див. с. 9.

Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою

Див. додаток 2

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (7-й РІК ВИВЧЕННЯ)

Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем

Оздоровчий біг є найпростішим і доступним технічним видом циклічних вправ, що забезпечує всі необхідні компоненти навантаження: витрати енергії, оптимальне збільшення частоти серцевих скорочень, додаткову вібрацію (масаж) судин і внутрішніх органів.

Оздоровчий біг має корисні властивості, які важко відтворити будь-якими іншими видами фізичного навантаження. У першу чергу, сприятливо впливає на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин — артеріол, венул, капілярів. Брак рухів у сучасної людини призводить до атрофії великої кількості капілярів і порушення кровопостачання тканин. Під час бігу відкриваються капіляри, що не функціонують, також він сприяє проростанню нових капілярів у збіднені ділянки й у ділянки, ушкоджені хворобою.

Для досягнення ефекту капіляризації необхідна підтримка певної інтенсивності роботи серця як за частотою скорочень, так і за силою серцевого викиду впродовж певного часу. Якщо інтенсивність роботи серця при цьому є дещо нижчою, то ефект капіляризації буде малий, а якщо вищою, то супроводжується перетренуванням й погіршенням стану. Основна перевага бігу перед іншими видами фізичного навантаження в тому, що він дозволяє підтримувати досить рівну за інтенсивністю роботу серця. Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки роботі «м'язового насоса» — ритмічне й послідовне скорочення м'язів гомілки та стегна допомагає виштовхувати кров із вен нижніх кінцівок угору до серця.

Унаслідок занять оздоровчим бігом збільшуються загальний розмір серця, ємність шлуночків і передсердь, збільшуються маса серцевого м'яза та скорочувальна сила його волокон, що позитивно впливає на рівень його функціонування.

Оздоровчий біг підвищує не тільки кисневу ємність, але й загальну кількість крові у людини, унаслідок чого її транспортні можливості збільшуються. Виведення вуглецю з організму не викликає ускладнень.

Під час бігу потреби організму в кисні збільшуються. М'язи зовнішнього дихання мають скорочуватися потужно та тривалий час. Унаслідок занять оздоровчим бігом сила та тривалість роботи м'язів, що здійснюють вентиляцію легенів, збільшуються.

Біг із частотою серцевих скорочень приблизно 120 уд/хв підвищує функціональні можливості легеневої мембрани.

Заняття оздоровчим бігом викликають зміни у складі крові, підвищуючи в ній уміст гемоглобіну.

Під час фізичного навантаження під впливом надлишку вуглецю та кислих продуктів обміну, що утворюються у м'язах, а також підвищення температури розкриваються додаткові капіляри, що призводить до зниження швидкості кровотоку в тканинах і, як наслідок, поліпшення газообміну. Це сприяє глибшому проникненню із крові кисню та поживних речовин у тканини, що позитивно впливає на функціональні можливості м'язів.

Під час правильно дозованого бігу відбувається гармонічне багаторівневе природне стимулювання захисних систем організму.

Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою

Див. додаток 2.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ З ГАНДБОЛУ (7-й РІК ВИВЧЕННЯ)

Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості

Див. с. 28.

Гандбол у сучасному олімпійському русі

Змагання з чоловічого гандболу вперше з'явилися на Олімпійських іграх 1936 року у Берліні. Щоправда, тоді у гандбол грали за правилами 11 x 11 — кожна команда складалася з 11 гравців; розміри поля: завдовжки 90—110 м і завширшки 55—65 м, а всі зустрічі відбувалися на свіжому повітрі. Першим олімпійським чемпіоном стала збірна команда Німеччини. Проте на наступних Олімпіадах змагання гандболістів не проводилися.

Гандбол повернувся до олімпійської програми через 36 років — на Олімпіаді, що відбулася у Мюнхені, і відтоді завжди входить до її складу. 1972 року гра набула звичного нині вигляду — вона відбувалася в залі на майданчику розмірами 40 x 20 м. Крім того, кількість гравців на майданчику зменшилася до 7 гравців. На цій Олімпіаді чемпіоном стала збірна команда Югославії. На Олімпіаді 1976 року у Монреалі (Канада) вперше відбувся жіночий турнір. Найсильнішими виявилися гандболістки збірної команди СРСР.

Збірна команда СРСР (разом із Об'єднаною командою) є найтитулованішою збірною командою у світі — 5 золотих, 1 срібна та 2 бронзові медалі. Жіноча збірна команда України виборола бронзові медалі на Олімпіаді 2004 року.

Серед найвидатніших гандболістів світу слід відзначити легендарного голкіпера Андрія Лаврова, який на п'ятки Олімпійських іграх (у складі збірної команди СРСР 1988 року, Об'єднаної команди 1992 року, збірної команди Росії, починаючи з 2000 року) виборов 3 золоті та одну бронзову медалі. Він — єдиний гандболіст, який є триразовим олімпійським чемпіоном. Серед найтитулованіших гандболісток слід відзначити українських радянських спортсменок Зінаїду Турчину та Ларису Карлову, які у своєму доробку мають по 2 золоті та 1 бронзову медалі.

Найвидатнішим гандбольним тренером визнано Ігоря Турчина, який привів жіночу збірну команду СРСР до перемог у двох Олімпійських турнірах (1976 і 1980 років) і двох чемпіонатах світу (1982 і 1986 років). Він створив команду «Спартак» (Київ) і разом із нею переміг у 20 першостях СРСР, 13 разів був володарем Кубка європейських чемпіонів. За свої досягнення І. Турчина та його команду занесено до Книги рекордів Гіннесу.

Фізична підготовка гандболіста

Фізична підготовка визначає рівень розвитку фізичних якостей, що мають переважне значення для опанування навичок гри й ефективності ігрової змагальної діяльності гандболістів. Фізична підготовка гандболіста тісно пов'язана з тактичною, технічною й психологічною підготовкою. Вона сприяє найшвидшому опануванню й міцному закріпленню технічних прийомів і тактичних навичок.

Фізична підготовка у гандболі складається із *загальної* та *спеціальної*. Завдання *загальної фізичної підготовки* гандболістів:

- усебічний фізичний розвиток;
- розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості й спритності);
- підвищення функціональних можливостей організму;
- зміцнення здоров'я;
- підвищення фізичної працездатності;

- стимулювання процесів відновлення;
- розширення обсягу рухових навичок.

Заняття *спеціальною фізичною підготовкою* сприяють розвитку спеціальних якостей спортсмена, найшвидшому й кращому опануванню окремих технічних прийомів, швидкого досягнення спортивної форми. Завдяки спеціальним вправам, що спрямовані на переважний розвиток певних якостей, можна паралельно вдосконалювати виконання окремих технічних прийомів гандболу. Для цього найчастіше використовуються спеціальні вправи, що є подібними за структурою й характером виконання до технічних прийомів, що вивчаються, або їх окремих елементів. Використання спеціальних фізичних вправ і технічних прийомів сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей.

До спеціальної фізичної підготовки гандболістів належить розвиток спеціальних сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та вміння розслаблюватися.

У структурі фізичної підготовленості гандболістів важливу роль відіграють загальна та швидкісна витривалість, адже протягом гри гандболіст витрачає до 1500 Ккал.

У нападі з ходу й під час відходів для захисту своїх воріт гандболісти зазвичай переміщуються ривками по 25—40 м, більшість із яких виконують із максимальною швидкістю бігу по прямій, зі зміною напрямків, у поєднанні з веденням м'яча.

У нападі проти організованого захисту гравці переміщаються короткими ривками по 10—16 м, долаючи у середньому протягом гри до 670 м. їх виконують на максимальній швидкості в поєднанні з передачами м'яча, зупинками, веденням, обведенням гравців і кидками м'яча у ворота.

Кількість прискорень залежно від ігрового амплуа коливається у межах від 22 до 32. Тому швидкість так само є пріоритетним у діяльності гандболістів.

Одним з основних прийомів у гандболі є передачі м'яча, що здійснюються на близькі, середні й великі відстані, із короткою й середньою амплітудою руху та з різною швидкістю. Виконання передач м'яча пов'язане з розрахунками часу й відстані. Оскільки їх виконують переважно з максимальною силою, то це вимагає значного розвитку силових здібностей.

Значного розвитку швидкісно-силових якостей вимагають стрибки, що в гандболі використовують як засіб переміщення в просторі в поєднанні з кидками м'яча у ворота, з метою оволодіння м'ячем, що високо летить, або блокування м'яча в захисті. Протягом гри гандболіст виконує в середньому 24—26 різноманітних стрибків.

Комплексні та різнобічні вправи у гандболі вимагають високої фізичної підготовленості. Для ефективного управління його розвитком важливим є комплексний контроль на різних етапах підготовки спортсменів.

Для виявлення рівня фізичної підготовленості гандболістів можна застосовувати такі контрольні випробування:

- потрійний стрибок;
- біг 30 м;
- «човниковий» біг;
- вихід із воріт;
- метання м'яча правою (лівою) рукою;
- метання м'яча обома руками з положення сидячи.

Суддівство змагань. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри

На кожну гру призначають двох судців із рівними правами. їм допомагають секундометрист і секретар. Судді спостерігають за поведінкою гравців із моменту їх прибуття на місце змагання і до їх від'їзду.

Перед початком матчу судді перевіряють стан ігрового майданчика, воріт і м'ячів, вирішуючи, який м'яч використовуватимуть. Судді також перевіряють, щоб форма обох команд відповідала правилам. Вони перевіряють протокол матчу та екіпіровку гравців. Вони також перевіряють кількість гравців і офіційних осіб у зоні заміни відповідно до прийнятих обмежень, а також присутність офіційної особи кожної команди та її підпис у протоколі матчу.

Усі порушення необхідно усунути.

Жеребкування проводить один із суддів у присутності іншого судці та капітанів обох команд.

На початку гри один із суддів займає позицію «судці у полі» позаду команди, яка отримала право на початковий кидок. Суддя у полі розпочинає гру за свистком на початковий кидок. Щойно інша команда перехоплює м'яч, цей суддя займає позицію за межами зовнішньої лінії воріт команди, яка тепер уже захищається.

Інший суддя на початку гри займає позицію «судді біля лінії воріт» за зовнішньою лінією воріт команди, яка спочатку захищається. Коли ця команда перехоплює м'яч, він стає суддею у полі.

Під час гри судді мають час від часу обмінюватися сторонами майданчика.

Усю гру повинні проводити одні й ті самі судці. Вони зобов'язані стежити за дотриманням правил гри та карати за їх порушення. Якщо один із суддів не може завершити зустріч, другий суддя продовжує гру самостійно.

Якщо двоє судців фіксують порушення правил і згоцні щодо команди, яка має бути покарана, але їх думки різняться за ступенем суворості покарання, то завжди приймається суворіше покарання.

Якщо двоє судців фіксують порушення правил або, якщо м'яч залишив ігровий майданчик, і цвоє судців мають різні думки щодо того, якій команді слід віддати м'яч, то приймають спільне рішення, що досягнуте після консультування між суддями. Якщо їм не вдається досягти згоди, то приймають рішення судці у полі.

Тайм-аут є обов'язковим. Після консультування між собою судці показують потрібний жест, і після свистка поновлюють гру.

Двоє судців відповідають за рахунок голів. Крім того, вони фіксують попередження, вилучення, дискваліфікацію і виключення.

Двоє судців відповідають за контроль ігрового часу. Якщо виникають розбіжності у правильності відліку часу, то судці приймають спільне рішення.

Судці відповідають за правильне заповнення протоколу матчу після гри. Виключення і дискваліфікація мають бути зафіксовані у протоколі матчу.

Рішення, що прийняли судці на підставі свого бачення фактів або на підставі оцінювання подій, вважаються остаточними.

Протести можуть бути подані, якщо прийняті рішення суперечать правилам. Під час гри тільки офіційний представник команди має право звертатися до судців.

Судці мають право переривати або припиняти гру. Необхідно використовувати всі можливості продовжити гру, перш ніж прийняти рішення щодо її припинення.

Чорний колір є пріоритетним для суддівської форми.

Секундометрист контролює ігровий час, тайм-аути і час вилучення оштрафованих гравців.

Аналогічно секретар перевіряє списки гравців, протоколює матч, контролює вихід гравців на майданчик, які прибули після початку гри, і вихід гравців на майданчик, які не мають права грати. Інші завдання: кількість гравців і офіційних осіб команди у зоні заміни, а також вихід і вхід на майданчик гравців, яких замінюють, контролюють спільно, за розподілом зон відповідальності.

За потреби тільки секундометрист повинен переривати гру. За відсутності демонстраційного табло з часом, секундометрист має інформувати офіційного представника кожної команди про зіграний час або про те, скільки часу залишилося грати, особливо під час тайм-аутів. За відсутності демонстраційного табло з автоматичним сигналом секундометрист бере на себе відповідальність щодо подання сигналу про завершення першого тайму і про завершення гри.

Якщо демонстраційне табло не може також інформувати про час виведення, то секундометрист повинен відобразити на картці, що знаходиться на його столі, номер виведеного гравця і час завершення його виведення.

Суддівські жести

Призначаючи вільний кидок або кидок із-за бічної лінії, судді жестом мають негайно показати напрямок кидка (жести 7 або 9). Відповідно, за потреби, судді повинні обов'язково використовувати жест, щоб повідомити про винесення персонального покарання (жести 13—15). Якщо доцільно пояснити причину призначення вільного кидка або рішення про 7-метровий кидок, то жести 1—6 і 11 використовують як пояснення. (Проте, жест 11 потрібно використовувати у таких ситуаціях, коли рішення про вільний кидок за пасивної гри не передувало жесту 18.)

Жести 12, 16 і 17 є обов'язковими у відповідних ситуаціях. Жести 8, 10 і 18 застосовують, коли судді вважають це необхідним.

Перелік жестів

1. Заступання площі воріт.
2. Помилка ведення.
3. Пробіжка або утримування м'яча більше ніж 3 с.
4. Захоплення, утримування або поштовх.
5. Удар.
6. Помилка нападаючих.
7. Напрямок кидка з-за бічної лінії.
8. Кицок воротаря.
9. Напрямок вільного кидка.
10. Недотримання 3-метрової дистанції.
11. Пасивна гра.
12. Узяття воріт (гол).
13. Попередження (жовта картка); дискваліфікація (червона картка).
14. Виведення (2 хв).
15. Виведення.
16. Тайм-аут.
17. Дозвіл для цвох офіційних осіб команди (хто має на це право) для виходу на майданчик під час тайм-ауту.

Розташування гандбольних арбітрів на ігровому майданчику

1. На початку гри або після взяття воріт

Один із судців розташовується в центрі майданчика й дає сигнал на початок гри, інший розташовується за лінією воріт команди, яка обороняється.









2. Під час контратаки











Суддя в полі йде за бічну лінію і, пересуваючись спиною до лінії воріт, постійно контролює гру. Інший суддя рухається за командою, яка атакує.

3. Під час позиційного нападу

Суддя в полі розташовується за командою, яка атакує, на відстані 1—1,5 м і контролює гру. Інший суддя розташовується по діагоналі за лінією воріт і контролює гру на лінії воріт і гру воротаря.

Суддівські жести у гандболі

| | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|
|  | <p>Заступання площі воріт</p> |  | <p>Удар</p> |
|  | <p>Помилка ведення</p> |  | <p>Помилка нападаючого</p> |
|  | <p>Пробіжка або утримування м'яча більше ніж 3 с</p> |  | <p>Кидок судді</p> |
|  | <p>Захоплення, утримування або поштовх</p> |  | <p>Кидок воротаря</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
|  | Напрямок вільного кидка |  | Виведення на 2 хв |
|  | Недотримання 3-метрової дистанції |  | Виведення |
|  | Пасивна гра |  | Тайм-аут |
|  | Напрямок кидка з-за бічної лінії |  | Дозвіл особам, які мають право на участь, вийти на майданчик під час тайм-ауту |
|  | Попередження (жовта картка) Дискваліфікація (червона картка) |  | Узяття воріт (гол) |

4. Під час 7-метрового кидка

Судця в полі розташовується напроти 7-метрової позначки з боку руки, що кидає, гравця, який виконує 7-метровий кидок, інший суддя — за лінією воріт по діагоналі.

Секретар гри та секундометрист

Якість суддівського обслуговування матчу цілком залежить від взаємодії судців у поле із секретаріатом суддівського столика.

Секундометрист відповідає за контроль ігрового часу, тривалість тайм-аутів і часу вилучення оштрафованих гравців.

Секретар перевіряє списки гравців, веде протокол гри, контролює вихід гравців на майданчик та ін.

Кількість гравців і офіційних осіб у зоні заміни, а також правильність проведення заміни гравців контролює вся суддівська бригада шляхом розподілення зон відповідальності.

За потреби тільки суддя-секундометрист може перервати гру (дати свисток або звуковий сигнал).

За відсутності у залі ігрового табло секундометрист повинен інформувати про зіграний час або про те, скільки часу залишилося до кінця тайм-ауту.

Вказівки щодо заповнення протоколу гри

До початку зустрічі у протоколі повинні бути зафіксовані не більше ніж 14 гравців: їх прізвища, ігровий номер кожного гравця за зростанням або убуванням; також повинні бути зафіксовані прізвища офіційних осіб команди (не більше ніж 4). Після перевірки прізвищ і номерів гравців офіційні представники команд повинні підписати протокол матчу.

Після завершення матчу секретар протоколує всі необхідні дані щодо гри, що завершилася.

Попередження фіксуються у відповідній графі, записують хвилину, на якій гравець отримав попередження. У графі «Видалення» фіксують хвилину та секунду, у графі «Голи» записують загальну кількість голів, забитих конкретним гравцем.

Після перевірки правильності заповнення протоколу його підписують судді, які обслуговують матч, та інспектор матчу.

Фактори що визначають ефективність змагальної діяльності гравців

Змагальна діяльність гандболістів характеризується багатством змісту та розмаїтістю дій спортсменів. Комплексний і різнобічний характер рухів у гандболі вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів, зокрема розвитку загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості, спритності.

Із фізіологічної точки зору ігрова діяльність у гандболі характеризується:

- ациклічною або змішаною (циклічно-ациклічною) структурою рухів; перевагою динамічної швидко-силової роботи; нестандартними (ситуаційними) завданнями, для яких є характерною змінна потужність роботи; мінливістю ситуацій, що пов'язана з дефіцитом часу; наявністю комплексу стресогенних факторів: підвищеною емоційністю; обмеженістю простору; дефіциту часу на обмірковування, прийняття рішень і виконання дій; психічними навантаженнями (підвищеною відповідальністю за виконувану діяльність у грі, факторами успіху й неуспіху в виконанні ігрового завдання; прагненням перемогти, не підвести команду та ін.).

У зв'язку з цим висувують підвищені вимоги до діяльності систем організму:

- а) центральної нервової системи (творчий характер функціонування мозку; велике значення мають процеси сприйняття та опрацювання інформації в обмежені інтервали часу, що вимагає підвищеного рівня пропускну здатності мозку; висока збудливість і лабільність нервових процесів (холерики та сангвініки); стійкості до значного нервово-емоційного напруження; специфічні риси розумової працездатності (розвинене оперативне мислення, швидка мобілізації з пам'яті тактичних комбінацій, значний обсяг і концентрування уваги));
- б) сенсорних систем (центральної (під час кидків) і периферичний зір (орієнтування на майданчику); гострота та глибина зору; великі розміри поля зору; висока вестибулярна стійкість; підвищена пропріо-цептивна чутливість рухової сенсорної системи суглобів, що мають основне значення у цьому виді спорту);
- в) рухового апарату (висока збудливість і лабільність кістякових м'язів; гарна синхронізація швидкісних можливостей різних м'язових груп; гнучкість і витривалість, силові й швидко-силові здібності).

На сучасному етапі розвитку гри гандбол — це атлетична гра за умов рівної конкурентної боротьби, що висуває високі вимоги не тільки до рухових здібностей і функціонального стану, але й до психофізичних функцій гравців. Гандболіст під час гри постійно перебуває в режимі розв'язання завдань і прийняття рішень; на перетині різноманітної за змістом інформації (значуща або незначуща, усвідомлювана або неусвідомлювана за своїм характером). Уся його увага та свідомість зосереджені на елементах гри, що є значущими в кожний конкретний момент часу. Але це зовсім не означає, що він має справу тільки зі значущою інформацією. Навпаки, у грі будь-який вплив (як і будь-яка інформація) може стати особисто значущим, а отже, таким, що визначає поведінку та дії гравця.

Психофізіологічні особливості гри в гандбол:

- а) взаємодія між гравцями на майданчику;
- б) наявність гостроконфліктних ігрових ситуацій (психічна та фізична протидія суперника);
- в) зіткнення інтересів гравців;
- г) наявність комплексу об'єктів, що рухаються (м'яч, партнери, суперники);
- д) швидкоплинність ігрових ситуацій, що раптово виникають і постійно змінюються;
- е) велика площа для гри, що вимагає вміння визначати ступінь віддалення предметів;
- ж) необхідність виконувати кидки швидко, точно та з максимальним зусиллям;
- з) необхідність обираючи з різних альтернатив (уміння кидати по воротах або утримуватися від кидка у разі обманливих рухів воротаря або протидії захисників).

Ці особливості змагальної ігрової діяльності призводять до емоційного та інтелектуального перевантаження спортсмена, до порушення стабільності роботи психічних функціональних систем, що, у свою чергу, призводить до неадекватного орієнтування в ситуації, порушення концентрування уваги, зниження швидкості протікання розумових процесів та самооцінювання своїх технічних і тактичних можливостей та ін., що ускладнює та збільшує тривалість процесу прийняття рішення в ситуаціях множинного вибору.

Попередження травматизму

У наш час рівень досягнень у гандболі в першу чергу залежить від обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень. Отримання травми надовго позбавляє гравця подальшого вдосконалювання своєї майстерності. У кожному виді спорту є свій специфічний набір впливів зовнішнього середовища і свої особливості «слабкої ланки» опорно-рухового апарата. Тому необхідно знати причини виникнення ушкоджень у спортсменів.

За дослідженнями, під час змагань і чоловіки, і жінки отримують травм ненабагато більше, ніж під час тренувань. При цьому із загальної кількості травм майже 40 % відбуваються без зіткнення із суперником. Частота отримання травм у чоловіків і жінок є однаковою. У змаганнях більше ніж 40 % усіх ушкоджень гравці отримують унаслідок контакту з гравцями протилежної команди.

Самолікування або відсутність будь-якого лікування зафіксовані у майже 25 % випадків, а недоліковані травми завжди спричиняють ушкодження.

Іншою причиною отримання травм є взуття, що має стертий протектор. Таке взуття ковзає по поверхні майданчика під час розгону й гальмування, що спричиняє несприятливі рухи і травми. Тому деякі травми гравці можуть отримати, навіть не контактуючи із суперником. Чимало травм у вигляді потертостей, що заважають повноцінно проводити тренувальний процес, спричиняє нове взуття.

Самі гандболісти найбільшою причиною отримання травм вважають поганий стан майданчиків і велике розмаїття матеріалів покриття. Покриття гандбольних майданчиків, на яких спортсмени тренуються й змагаються, створено з різних матеріалів, що мають різні властивості. Перехід з одного покриття на інше позначається на стані м'язів спортсмена, спричиняє певне напруження, що може призвести до травм. Різні покриття мають різне зчеплення із взуттям.

Крім того, серед причин травматизму гандболісти називають власну недбалість і погане суддівство. Специфіка травм під час занять гандболом спричинена не тільки особливістю діяльності гравців у цьому виді спорту, але й особливістю змагальної діяльності гандболістів різного ігрового амплуа.

Для профілактики травматизму в гандболі необхідно усунути виявлені недоліки у побудові тренувального процесу й організації змагань.

Матеріально-технічне забезпечення змагань

Для ефективного проведення змагань із гандболу необхідні:

- гандбольні ворота;
- сітки;
- демонстраційна дошка (табло);
- ігровий годинник;
- секундомір;
- гандбольні м'ячі;
- лави для запасних гравців;
- стіл для секретарів;
- насос для надування м'ячів;
- голки ніпельні та ін.

Ігри можна проводити в спортивних залах або на відкритих майданчиках. Криті споруди повинні мати дерев'яне або синтетичне покриття з висотою вільного простору над ігровим майданчиком не менше ніж 6 м.

Правила першої допомоги в разі травмування

Див. с. 42.

Методика самостійних занять

Див. с. 44.

Поняття про функціональні можливості організму

Див. с. 47.

РОЗДІЛ 2

**ОРІЄНТОВНЕ РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 11-го КЛАСУ**

ОРІЄНТОВНИЙ ГРАФІК РОЗПОДІЛУ ТА ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА РІК

Відповідно до нової навчальної програми для 10—11-х класів (2010) навчальний заклад самостійно формує змістове наповнення предмета «Фізична культура» з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є використання засобів теоретичної та загальнофізичної підготовки, що передбачені програмою для певного класу до кожного варіативного модуля. У 10—11-х класах учні мають опанувати 2—3 варіативних модулів, опанування кожного з яких займає приблизно однакову кількість годин.

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів на вивчення фізичної культури у 10-му класі передбачено 2 год на тиждень (лист Міністерства освіти і науки України від 10.08.2010 р. № 1/9-543).

Ми вважали за можливе розподілити навчальний матеріал за трьома приблизно рівними модулями у двох варіантах. Кожний учитель, керуючись наявністю матеріально-технічної бази, регіональними спортивними традиціями, кадровим забезпеченням і бажанням учнів, що визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року, обирає для роботи будь-який із наведених варіантів або створює власний модуль із пропонованих.

Слід також пам'ятати, що навчання фізичної культури в 11-му класі відбувається окремо у юнаків і дівчат, тому остаточний вигляд календарні плани набудуть лише після визначення, з яким контингентом працюватиме вчитель. Оскільки зміст навчального матеріалу для юнаків і дівчат у більшості модулів (крім гімнастики) не відрізняється, конспекти уроків окремо для юнаків і дівчат не наводяться, а відмінності стосуються тільки дозування вправ.

| Теми/години | Уроки | | | |
|----------------------------|------------------|------|-------|-------|
| теоретико-методичні знання | у процесі уроків | | | |
| 1-й модуль (24) | 1-8 | | | 53-68 |
| 2-й модуль (24) | | 9-32 | | |
| 3-й модуль (20) | | | 33-52 | |

Варіант 1

- 1- й модуль — «Футбол»;
- 2- й модуль — «Баскетбол»;
- 3- й модуль — «Волейбол».

Варіант 2

- 1- й модуль — «Легка атлетика»;
- 2- й модуль — «Гімнастика»;
- 3- й модуль — «Гандбол».

У посібнику наведено розробки уроків відповідно до навчального модуля, а наскрізна нумерація уроків відсутня.

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-й СЕМЕСТР (1-й ВАРІАНТ)

32 уроки:

8 — футбол;

24 — баскетбол.

Завдання на 1 -й семестр

1. Ознайомлювати із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.
3. Закріплювати пересування, зупинки, ведення та удари по м'ячу ногою, вкидання м'яча, а також індивідуальні дії у нападі та захисті у футболі.
4. Закріплювати пересування, передачі, ведення та кидки м'яча, а також індивідуальні, групові та командні дії у баскетболі.

Контрольні нормативи

| Мо- дуль | Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
|----------------|---|--|------------|------------|------------|
| | | початковий | середній | достатній | високий |
| Бас- кетбол | 10 кидків у вивчений спосіб із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками; кількість влучень: • хлопці • дівчата | Жодного влучного кидка Жодного влучного кидка | 1 1 | 3 3 | 6 5 |
| | 10 штрафних кидків на точність; кількість влучень: • хлопці дівчата | Жодного влучного кидка Жодного влучного кидка | 2 1 | 3 2 | 6 5 |

План проведення уроків

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|------------------------|---|-----------------|----------|
| Модуль «Футбол» | | | |
| 1 | Завдання на рік і семестр. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зустрічна естафета з перенесенням м'ячів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Домашнє завдання | | |
| 2 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави | | |
| 3 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з подоланням смуги перешкод. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різні способи. Ведення м'яча у різні способи. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 4 | Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Ведення м'яча у різний спосіб. Жонглювання м'ячем. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 5 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Естафета з розстановкою та збиранням предметів. Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Відбирання м'яча у підкаті. Індивідуальні дії у нападі. Гра на зосередження уваги | | |
| 6 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з місця. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Індивідуальні дії у нападі. Гра на координацію рухів | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------------------------|--|-----------------|----------|
| 7 | Технічна підготовка футболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для розслаблення | | |
| 8 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з місця та з розбігу з ударами головою по м'ячах, що підвішені на різній висоті. Укидання м'яча на точність і дальність. Індивідуальні дії у захисті. Навчальна гра у зменшених за чисельністю складах. Вправи для збільшення еластичності м'язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Футбол» | | |
| Модуль «Баскетбол» | | | |
| 1 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 5 м із вихідних положень стоячи в змаганні з партнерами. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 2 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Вправи для формування та корекції постави | | |
| 3 | Організація техніко-тактичних дій під час гри. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стійки, пересування, зупинки, повороти у захисті. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Вправи на відновлення дихання | | |
| 4 | Атлетична підготовка. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з різних дистанцій. Ходьба зі зміною ритму | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|---|-----------------|----------|
| 5 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач за умов опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Штрафний кидок. Гра на зосередження уваги | | |
| 6 | Виховання стрибучості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів. Чергування різних способів ловіння та передач за умов опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Гра на координацію рухів | | |
| 7 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 10 м із різних вихідних положень із веденням м'яча. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Прийоми захисту за умов протидії гравцям команди, яка атакує. Навчальна гра. Вправи для розслаблення | | |
| 8 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач за умов опору захисників. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Прийоми захисту за умов протидії гравцям команди, яка атакує. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |
| 9 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Обирання моменту та місця для організації різновидів групової взаємодії гравців різних амплуа. Навчальна гра. Вправи для позбавлення напруження очей | | |
| 10 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу. Обирання моменту для організації різновидів групової взаємодії гравців різних амплуа. Самомасаж і струшування руками та ногами | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|---|-----------------|----------|
| 11 | Розтяжка баскетболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Зістрибування у глибину. Серійні кидки після фінтів. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Вправи для формування та корекції постави | | |
| 12 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Серійні кидки після фінтів. Штрафний кидок. Організація позиційного нападу. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 13 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Прискорення на 15 м із різних вихідних положень у змаганні з партнерами. Серійні кидки після фінтів. Організація позиційного нападу. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 14 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Чергування різних способів ловіння та передач за умов опору захисників. Серійні кидки після фінтів. Організація захисту проти позиційного нападу. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 15 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Чергування різних способів ловіння та передач за умов опору захисників. Серійні кидки з опором захисника. Організація захисту проти позиційного нападу. Гра на зосередження уваги | | |
| 16 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Ведення м'яча без зорового контролю. Серійні кидки з опором захисника. Навчальна гра. Гра на координацію рухів | | |
| 17 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів ловіння та передач за умов опору захисників. Серійні кидки з опором захисника. Штрафний кидок. Вправи для розслаблення | | |
| 18 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Серійні кидки з опором захисника. Штрафний кидок. Організація швидкого прориву. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|---|-----------------|----------|
| 19 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 20 м із різних вихідних положень із веденням м'яча. Серійні кидки з опором захисника. Організація швидкого прориву. Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 20 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стійки, пересування, зупинки, повороти у захисті. Кидок однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу. Серійні кидки з опором захисника. Організація захисту проти швидкого прориву. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 21 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Серійні кидки з різних дистанцій. Кидок однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу. Організація захисту проти швидкого прориву. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 22 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. «Човниковий» біг 4 x 10 м. Контрольний норматив із кидків м'яча з дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками. Навчальна гра. Гра на координацію рухів | | |
| 23 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Прискорення на 30 м із різних вихідних положень у змаганні з партнерами. Серійні кидки з різних дистанцій. Контрольний норматив зі штрафних кидків. Навчальна гра. Вправи для розслаблення | | |
| 24 | Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Зістрибування у глибину. Серійні кидки з різних дистанцій. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Баскетбол» і за семестр | | |

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-й СЕМЕСТР (1-й ВАРІАНТ)

36 уроків:

20 — волейбол;

16 — футбол.

Завдання на 2-й семестр

1. Ознайомлювати із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.
3. Закріплювати зупинки, ведення та удари по м'ячу ногою та головою, укидання м'яча, відволікальні дії, елементи гри воротаря, а також командні дії у нападі та захисті у футболі.
4. Повторювати подачі м'яча, прийоми та передачі м'яча знизу та зверху, нападальний удар, а також індивідуальні та групові дії у волейболі.

Контрольні нормативи

| Модуль | Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
|----------|--|-----------------------------------|----------|-----------|---------|
| | | початковий | середній | достатній | високий |
| Волейбол | 10 верхніх прямих подач на точність; кількість влучень: • хлопці — у зазначену вчителем зону • дівчата — в ігровий майданчик | 4 2 | 6 5 | 8 6 | 9 8 |
| | 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену вчителем зону; кількість влучень: • хлопці • дівчата | 2 1 | 3 2 | 4 3 | 5 4 |
| Футбол | 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольній або задану половину футбольних воріт із відстані 16,5 м із-за меж штрафного майданчика після ведення м'яча; кількість влучних ударів: • хлопці • дівчата | 1 або жодного Жодного | 2 1 | 3 2 | 4-5 3-5 |

| Модуль | Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
|--------|---|-----------------------------------|----------|-----------|---------|
| | | початковий | середній | достатній | високий |
| Футбол | 5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів; кількість правильно виконаних зупинок: • хлопці • дівчата | 1 або жодної | 2 1 | 3 2 | 4-5 3-5 |
| | <i>Для воротарів:</i> 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидання м'яча партнером; кількість правильно виконаних спроб: • хлопці • дівчата | 1 або жодної | 2 1 | 3 2 | 4-5 3-5 |

План проведення уроків

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|--------------------------|--|-----------------|----------|
| Модуль «Волейбол» | | | |
| 1 | Завдання на семестр. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із різних вихідних положень. Пересування вздовж сітки приставним кроком із імітацією блокування. Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває в зоні 4, 3, 2. Вправи на відновлення дихання | | |
| 2 | Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками за активного руху кистей зверху до низу, стоячи на місці. Націлена подача м'яча. Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває в зоні 4, 3, 2. Вправи для формування та корекції постави | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|--|-----------------|----------|
| 3 | Волейбол у сучасному олімпійському русі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Націлена подача м'яча. Взаємодія з гравцем, який виконує другу передачу. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 4 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Пересування приставним кроком із наступним поворотом на 180° і прискоренням. Передача м'яча для нападального удару. Націлена подача м'яча. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 5 | Фізична підготовленість волейболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Стрибки з просуванням уперед. Силова подача м'яча. Передача м'яча зв'язковому гравцеві. Гра на зосередження уваги | | |
| 6 | Суддівство змагань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками за активного руху кистей рук зверху до низу, стоячи на місці. Силова подача м'яча. Передача м'яча зв'язковому гравцеві. Вправи для розслаблення | | |
| 7 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з просуванням назад. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком спиною до сітки з поворотом на 180° з імітацією блокування. Прямий нападальний удар із коротких і середніх передач. Силова подача м'яча. Гра на координацію рухів | | |
| 8 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки з подоланням перешкод. Скорочені передачі м'яча. Прийом м'яча після сильних верхніх подач. Навчальна гра. Вправи для розслаблення | | |
| 9 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Передача м'яча у стрибку. Силова подача м'яча. Прямий нападальний удар із коротких і середніх передач. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|---|-----------------|----------|
| 10 | Чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передача м'яча у стрибку. Прийом м'яча після сильних верхніх подач. Прямий нападальний удар з коротких і середніх передач. Вправи для позбавлення напруження з очей | | |
| 11 | Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Скорочена верхня пряма подача м'яча. Прийом м'яча, що летить збоку. Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 12 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Пересування приставним кроком із наступним падінням і перекатом. Скорочена верхня пряма подача м'яча. Прийом м'яча, що летить збоку. Передача м'яча із задньої лінії. Вправи для формування та корекції постави | | |
| 13 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Стрибки з діставанням підвішених предметів. Передача м'яча для нападального удару з другої лінії. Прямий нападальний удар із переводом. Одиночне блокування в зонах 3, 2, 4. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 14 | Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками за активного руху кистей рук зверху до низу у стрибку. Передача м'яча для нападального удару з другої лінії. Групове блокування в зонах 3, 2, 4. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 15 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування приставним кроком із наступною імітацією нападального удару. Планеруюча подача в межах майданчика. Прямий нападальний удар із другої лінії. Контроль за суперником. Ходьба зі зміною ритму | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|------------------------|---|-----------------|----------|
| 16 | Правила першої допомоги в разі травмування. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком спиною до сітки з поворотом на 180° з імітацією блокування. Прийом м'яча після швидкого переміщення. Планеруюча подача в межах майданчика. Гра на координацію рухів | | |
| 17 | Методика самостійних занять. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Імітація нападаючого удару з наступними обманливими діями. Прийом м'яча після швидкого переміщення. Вправи для розслаблення | | |
| 18 | Поняття про втому та перевтому. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками за активного руху кистей рук зверху до низу у стрибку. Прямий нападаючий удар слабшою рукою. Обирання місця для блокування. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |
| 19 | Функціональні можливості організму. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Взаємодія з партнером по блоку. Контрольний норматив із прямих верхніх подач на влучність у зазначену зону (хлопці) та ігровий майданчик (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 20 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Пересування приставним кроком із наступною імітацією блокування. Контрольний норматив із передач м'яча на влучність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену зону. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Підбиття підсумків вивчення модуля «Волейбол» | | |
| Модуль «Футбол» | | | |
| 9 | Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з метанням м'ячів у ціль. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Вправи для формування та корекції постави | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|---|-----------------|----------|
| 10 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 11 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета зі стрибками та бігом. Удари по м'ячу головою. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Групові дії у нападі під час швидкої організації атак. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 12 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Удари по футбольному та набивному м'ячах на дальність. Групові дії у нападі під час швидкої організації атак. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 13 | Особливості підготовки дівчат у футболі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по м'ячу головою. Зупинки м'яча у різний спосіб. Гра на зосередження уваги | | |
| 14 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із максимальною швидкістю після імітування удару головою у стрибку. Удари по м'ячу головою. Відбирання м'яча у підкаті. Підсилення захисту. Гра на координацію рухів | | |
| 15 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів. Відбирання м'яча у підкаті. Елементи гри воротаря (техніка ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногою). Вправи для розслаблення | | |
| 16 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Відбирання м'яча у підкаті. Елементи гри воротаря (уміння визначати напрямок можливого удару, гра на виходах). Узгодження дій в обороні. Гра на зосередження уваги | | |
| 17 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Елементи гри воротаря (швидка організації атаки). Організація швидкого нападу. Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|--|-----------------|----------|
| 18 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний і навпаки. Елементи гри воротаря (керування грою партнерів по обороні). Організація оборони проти швидкого нападу. Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 19 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Укидання м'яча на точність. Жонглювання м'ячем. Організація поступового нападу. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Вправи для формування та корекції постави | | |
| 20 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем на 30—60 м. Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Укидання м'яча на дальність. Контрольний норматив для воротарів із ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидання м'яча партнером. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 21 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Естафета з кидками та ловінням м'яча. Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Ведення м'яча у різний спосіб. Організація оборони проти поступового нападу. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 22 | Правила гри та арбітраж. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Ведення м'яча з наступним ривком і ударом у ціль. Контрольний норматив із зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 23 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Колова естафета з кидками та ловінням м'яча. Контрольний норматив із ударів на точність із-за меж штрафного майданчика після ведення м'яча. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |
| 24 | Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з розбігу. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами. Підбиття підсумків за семестр і рік | | |

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 1-й СЕМЕСТР (2-й ВАРІАНТ)

32 уроки:

8 — легка атлетика; 24 — гімнастика.

Завдання на 1 -й семестр

1. Ознайомити із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних нормативів.
3. Закріплювати біг 30 і 100 м, спортивну ходьбу, біг на витривалість, стрибки у довжину з місця та з розбігу у способи «зігнувши ноги» та «прогинаючись», метання малого м'яча на дальність із розбігу в легкій атлетиці.
4. Навчати атлетичної (юнаки) і художньої та ритмічної (дівчата) гімнастики; повторювати опорні стрибки, акробатику, виси та упори в гімнастиці.

Контрольні нормативи

| Модуль | Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
|-----------------|--|-----------------------------------|----------|-----------|---------|
| | | початковий | середній | достатній | високий |
| Гім- настика | Підтягування (кількість разів): • хлопці у висі • дівчата у висі лежачи | До 5 До 8 | 5 8 | 9 17 | 12 22 |
| | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): • хлопці від підлоги • дівчата від лави | До 15 До 9 | 15 9 | 25 13 | 35 16 |
| | Нахил уперед із положення сидячи (см): • хлопці • дівчата | До 4 До 7 | 4 7 | 7 9 | 11 16 |
| | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів): • хлопці • дівчата | До 20 До 20 | 20 20 | 48 45 | 58 55 |
| | Стрибки зі скакалкою за 30 с — дівчата (кількість разів) | До 55 | 55 | 65 | 78 |

План проведення уроків

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|--------------------------------|---|-----------------|----------|
| Модуль «Легка атлетика» | | | |
| 1 | Завдання на рік і семестр. Фізична культура у сім'ї. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Домашнє завдання | | |
| 2 | Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Подолання перешкод. Вправи для формування та корекції постави | | |
| 3 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 4 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Рівномірний біг 1500 м. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 5 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг серіями 3 x 30 м. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Спортивна ходьба на відстань до 1000 м. Гра на зосередження уваги | | |
| 6 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг серіями 3 x 30 м. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». Спортивна ходьба на відстань до 1000 м. Гра на координацію рухів | | |
| 7 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Повільний біг 6 хв. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|----------------------------|--|-----------------|----------|
| 8 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи для збільшення еластичності м'язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Легка атлетика» | | |
| Модуль «Гімнастика» | | | |
| 1 | Правила техніки безпеки. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки зі скакалкою на швидкість. Присідання з навантаженням на плечах. Лазіння по вертикальному канату (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 2 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки. Вправи на тренажерах. Стрибки зі скакалкою на витривалість. Лазіння по вертикальному канату (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Вправи для формування та корекції постави | | |
| 3 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Стрибки зі скакалкою на швидкість. Лазіння по вертикальному канату (юнаки). Атлетична гімнастика (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Вправи на перекладині (дівчата). Вправи на відновлення дихання | | |
| 4 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Випади у бік із навантаженням на плечах. Лазіння по вертикальному канату (юнаки). Атлетична гімнастика (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Вправи на перекладині (дівчата). Ходьба зі зміною ритму | | |
| 5 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Із сиду ноги нарізно нахил уперед. Опорні стрибки (юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «зігнувши ноги» через коня впоперек). Вправи на паралельних брусах (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Гра на зосередження уваги | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|--|-----------------|----------|
| 6 | Методика розвитку сили та гнучкості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Колове тренування для розвитку швидкісно-силових якостей. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |
| 7 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Сидячи на підлозі, ноги разом нахил уперед (з допомогою). Опорні стрибки (юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «зігнувши ноги» через коня впоперек). Атлетична гімнастика (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Вправи для розслаблення | | |
| 8 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг. Опорні стрибки (юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «зігнувши ноги» через коня впоперек). Вправи на паралельних брусах (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Гра на координацію рухів | | |
| 9 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Акробатика (комбінації елементів вправ). Опорні стрибки (юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «боком із поворотом на 90°» через коня впоперек). Вправи на паралельних брусах (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Вправи для позбавлення напруження очей | | |
| 10 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах. Опорні стрибки (юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «боком із поворотом на 90°» через коня впоперек). Вправи на паралельних брусах (юнаки). Елементи художньої гімнастики (дівчата). Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 11 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Акробатика (комбінації елементів вправ). Опорні стрибки (юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через козла вздовж; дівчата — у спосіб «боком із поворотом на 180°» через коня впоперек). Вправи на паралельних брусах (юнаки). Ритмічна гімнастика (дівчата). Вправи для формування та корекції постави | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|--|-----------------|----------|
| 12 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Акробатика (комбінації елементів вправ). Опорні стрибки (юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «боком із поворотом на 180°» через коня впоперек). Вправи на паралельних брусах (юнаки). Ритмічна гімнастика та аеробіка (дівчата). Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 13 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Акробатика (комбінації елементів вправ). Колове тренування для розвитку швидкісно-силових якостей. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 14 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Колові рухи тулуба з навантаженням на плечах. Акробатика (комбінації елементів вправ). Вправи на паралельних брусах (юнаки). Ритмічна гімнастика та аеробіка (дівчата). Ходьба зі зміною ритму | | |
| 15 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Акробатика (комбінації елементів вправ). Вправи на перекладині (юнаки). Атлетична гімнастика (юнаки). Вправи на колоді (дівчата). Вправи на різновисоких брусах (дівчата). Гра на зосередження уваги | | |
| 16 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із джгутами. Акробатика (комбінації елементів вправ). Вправи на перекладині (юнаки). Атлетична гімнастика (юнаки). Вправи на колоді (дівчата). Вправи на різновисоких брусах (дівчата). Гра на координацію рухів | | |
| 17 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Акробатика (комбінації елементів вправ). Вправи на перекладині (юнаки). Атлетична гімнастика (юнаки). Вправи на колоді (дівчата). Вправи на різновисоких брусах (дівчата). Вправи для розслаблення | | |
| 18 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Контрольний норматив із нахилів уперед із положення лежачи. Вправи на перекладині (юнаки). Атлетична гімнастика (юнаки). Вправи на різновисоких брусах (дівчата). Вправи на колоді (дівчата). Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|--|-----------------|----------|
| 19 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей. Контрольний норматив із піднімання тулуба в сід за 60 с. Присідання біля гімнастичної стінки, стоячи обличчям чи боком до неї та утримуючи пряму ногу на рейці стінки. Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 20 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Присідання на одній нозі з навантаженням. Вправи на перекладині (юнаки). Контрольний норматив зі стрибків зі скакалкою (дівчата). Вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг. Вправи на відновлення дихання | | |
| 21 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням. Вправи на перекладині. Лазіння по вертикальному канату (юнаки). Ритмічна гімнастика та аеробіка (дівчата). Ходьба зі зміною ритму | | |
| 22 | Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Ходьба та біг із партнером на плечах. Контрольний норматив зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Гра на координацію рухів | | |
| 23 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Піднімання прямої ноги біля гімнастичної стінки. Контрольний норматив із підтягування на перекладині. Вправи для розслаблення | | |
| 24 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Піднімання прямої ноги з навантаженням, стоячи біля стінки. Вправи на тренажерах. Розгинання рук зі штангою з-за голови. Вправи для збільшення еластичності м'язів. Підбиття підсумків вивчення модуля «Гімнастика» і за семестр | | |

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НА 2-й СЕМЕСТР (2-й ВАРІАНТ)

36 уроків:

20 — гандбол; 16 —
легка атлетика.

Завдання на 2-й семестр

1. Ознайомити із теоретично-методичними знаннями.
2. Готувати до складання контрольних нормативів.
3. Повторювати пересування, ведення та кидки м'яча, заслони, техніку гри воротаря, а також колективні дії у нападі у гандболі.
4. Повторювати біг 30 і 100 м, спортивну ходьбу, біг на витривалість, стрибки у довжину з місця та з розбігу у способи «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання», метання малого м'яча на дальність із розбігу в легкій атлетиці.

Контрольні нормативи

| Модуль | Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
|----------------|--|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | початковий | середній | достатній | високий |
| Гандбол | Передачі гандбольного м'яча на дальність у коридор 2,5 м (м): • хлопці • дівчата | 14 12 | 15 13 | 16 14 | 17 15 |
| | 5 кидків м'яча з 9 м у нижні кути воріт (кількість влучних кидків): • хлопці • дівчата | 1 Жодного | 2 1 | 3 2 | 4 3 |
| Легка атлетика | Біг 30 м (с): • хлопці • дівчата | Більше ніж 5,5 Більше ніж 6,7 | 5,5 6,7 | 5Д 5,8 | 4,5 5,5 |
| | Біг 100 м (с): • хлопці • дівчата | Більше ніж 15,8 Більше ніж 18,3 | 15,8 18,3 | 15,0 17,8 | 14,3 16,8 |
| | Рівномірний біг 1500 м (хв. с): • хлопці • дівчата | Більше ніж 7.20 Більше ніж 8.50 | 7.20 8.50 | 6.50 8.20 | 6.10 7.40 |

| Модуль | Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
|----------------|---|-----------------------------------|------------|------------|------------|
| | | початковий | середній | достатній | високий |
| Легка атлетика | Стрибок у довжину з місця (см): • хлопці • дівчата | До 205 До 150 | 205 150 | 215 170 | 225 180 |
| | Стрибок у довжину з розбігу (см): • хлопці • дівчата | До 360 До 250 | 360 250 | 400 270 | 430 310 |
| | Стрибок у висоту з розбігу у спосіб «переступання» (см): • хлопці • дівчата | До 95 До 75 | 95 75 | 110 85 | 125 95 |
| | Метання малого м'яча на дальність (м): • хлопці • дівчата | До 40 До 17 | 40 17 | 50 21 | 55 25 |

План проведення уроків

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|-------------------------|---|-----------------|----------|
| Модуль «Гандбол» | | | |
| 1 | Завдання на семестр. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із прискоренням на 10 м із подальшим відходом назад. Пересування приставним кроком і прискорення. Кидки м'яча в опорному положенні. Навчальна гра. Вправи на відновлення дихання | | |
| 2 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей вперед. Пересування у різні способи (приставним кроком, прискорення, у захисній стійці). Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Ведення м'яча без зорового контролю. Вправи для формування та корекції постави | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|---|-----------------|----------|
| 3 | Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Подолання перешкод стрибком із подальшою імітацією кидка. Ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 4 | Гандбол у сучасному олімпійському русі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Пересування на руках в упорі лежачи по колу. Передача та ловіння м'яча в парах із активним опором суперника. Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 5 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із прискоренням на 10 м із подальшим відходом назад. Передача та ловіння м'яча в парах із активним опором суперника. Ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Гра на зосередження уваги | | |
| 6 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Стрибки на скакалці. Передача м'яча в стрибку між гравцями. Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Навчальна гра. Вправи для розслаблення | | |
| 7 | Фізична підготовленість гандболіста. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Подолання перешкод стрибком із подальшою імітацією кидка. Блокування. Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Гра на координацію рухів | | |
| 8 | Матеріально-технічне забезпечення змагань. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей над собою. Перехват м'яча. Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Вправи для розслаблення | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|---|-----------------|----------|
| 9 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування на руках в упорі лежачи по колу. Вибивання м'яча. Кидки м'яча у ворота у стрибку з опором суперника. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |
| 10 | Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Боротьба за м'яч». Кидок із ходу. Блокування, вибивання та перехват м'яча. Вправи для позбавлення напруження очей | | |
| 11 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Біг із прискоренням на 10 м із подальшим відходом назад. Кидок із ходу. Колективні дії у нападі проти організованого захисту, застосовуючи систему «3—3». Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 12 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча однією рукою вперед. Кидки м'яча з виконанням дій, що відволікають увагу суперника. Колективні дії у нападі проти організованого захисту, застосовуючи систему «4—2». Вправи для формування та корекції постави | | |
| 13 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Подолання перешкод стрибком із подальшою імітацією кидка. Кидок збоку. Персональна опіка. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 14 | Поняття про функціональні можливості організму. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Комбіновані вправи. Кидок збоку. Система захисту «5—1». Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 15 | Суддівство змагань (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення протоколу гри). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Багатоскоки. Кидки м'яча у ворота після передачі партнера. Гра воротаря (ловіння, відбивання та гасіння м'яча). Ходьба зі зміною ритму | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|--------------------------------|---|-----------------|----------|
| 16 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки набивного м'яча однією рукою над собою. Кидок із падінням. Гра воротаря (ловіння, відбивання та гасіння м'яча). Гра на координацію рухів | | |
| 17 | Методика самостійних занять. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг із прискоренням на 10 м із подальшим відходом назад. Кидок із падінням. Система захисту «4—2». Вправи для розслаблення | | |
| 18 | Правила першої допомоги в разі травмування. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Комбіновані вправи. Кидки м'яча у ворота в стрибку з опором суперника. Узгодження дій при зонному захисті. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |
| 19 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки м'яча у ворота в стрибку з опором суперника. Контрольний норматив із передач м'яча на дальність у коридор 2,5 м. Навчальна гра. Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 20 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Контрольний норматив із 5 кидків м'яча з відстані 9 м у нижні кути воріт. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Підбиття підсумків вивчення модуля «Гандбол» | | |
| Модуль «Легка атлетика» | | | |
| 9 | Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи для корекції постави | | |
| 10 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг по віражу. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». Подолання перешкод. Рівномірний біг 1500 м. Ходьба зі зміною ритму | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|--|-----------------|----------|
| 11 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні та стрибкові бігові вправи. Біг по віражу. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи для запобігання плоскостопості | | |
| 12 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 100 м. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Гра на координацію рухів | | |
| 13 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 100 м. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Гра на зосередження уваги | | |
| 14 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 200 м. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». Рівномірний біг 1500 м. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 15 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг серіями 3 x 30 м. Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання». Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Вправи для розслаблення | | |
| 16 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг серіями 2 x 100 м. Контрольний норматив зі стрибків у висоту з розбігу. Гра на зосередження уваги | | |
| 17 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 300 м. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з місця. Повільний біг 9 хв. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |

| № уроку | Зміст | Дата проведення | Примітки |
|---------|---|-----------------|----------|
| 18 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Контрольний норматив із бігу 30 м. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Самомасаж і струшування руками та ногами | | |
| 19 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг серіями 2 x 100 м. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». Спортивна ходьба на відстань до 1200 м. Вправи для формування та корекції постави | | |
| 20 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг серіями 2 x 200 м. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |
| 21 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Спеціальні вправи для метань. Метання малого м'яча на дальність із розбігу. Контрольний норматив із рівномірного бігу 1500 м. Ходьба з вправами на відновлення дихання | | |
| 22 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Спеціальні бігові вправи. Біг серіями 2 x 200 м. Спеціальні вправи для метань. Контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. Ходьба зі зміною ритму | | |
| 23 | Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Контрольний норматив із бігу 100 м. Стрибки у довжину з місця. Вправи для збільшення еластичності м'язів | | |
| 24 | Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Подолання перешкод. Спортивна ходьба до 1200 м. Самомасаж і струшування руками та ногами. Підбиття підсумків за семестр і рік | | |

РОЗДІЛ 3

**ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ
УЧНІВ 11-го КЛАСУ**

МОДУЛЬ «ФУТБОЛ» (7-й РІК ВИВЧЕННЯ; 24 год)

Урок № 1

Завдання уроку: 1) повторити поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; 3) повторити удари по м'ячу ногою на точність; 4) повторити зупинки м'яча у різні способи.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Завдання на рік і семестр. Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| | Зустрічна естафета з перенесенням м'ячів |
| Основна (25-27 хв) | Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем |
| | Удари по м'ячу ногою на точність після ведення м'яча |
| | Зупинки м'яча, що котиться: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою стороною стопи; • підошвою |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Домашнє завдання |
| | Організоване залишення місця занять |



Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 4—5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 3—4 хв | Об'єднати у дві команди, кожна з яких поділити навпіл і розташувати навпроти одна одної на відстані 20—25 м. Провести до двох перемог однієї з команд |
| 6—7 хв | Варіювати швидкість пересування від повільної ходьби до стартових прискорень і ривків із максимальною швидкістю, змінювати ритм бігу та його напрямок, сполучати біг із стрибками, зупинками, поворотами |
| 8-10 хв | У прямому ударі напрямок ударного імпульсу проходить через загальний центр ваги м'яча або в безпосередній близькості від нього. Для виконання різаного удару необхідно, щоб напрямок удару був значно віддалений від загального центра ваги м'яча |
| 8—10 хв | Мета — погасити швидкість м'яча, що котиться або летить, для здійснення подальших дій |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | Біг із різних вихідних положень, жонгливання м'ячем |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 2

Завдання уроку: 1) удосконалювати удари по м'ячу ногою на точність; 2) удосконалювати зупинки м'яча у різні способи; 3) повторити ведення м'яча у різні способи; 4) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешікування |
| | Прискорення та ривки з м'ячем |
| Основна (25-27 хв) | Удари по м'ячу ногою на точність, зменшивши розміри місця влучення |
| | Зупинки м'яча, що котиться: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою стороною стопи; • підошвою |
| | Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • зовнішньою частиною підйому; • внутрішньою частиною підйому |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стоячи навколішки, обпертися руками об підлогу, голова опущена на груди, спину прогнути. Підняти голову й відвести її якнайдалі назад, одночасно прогинаючи хребет) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |



Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо з максимальною швидкістю |
| 5—6 хв | Траєкторія польоту м'яча за прямих ударів залежить від місця докладання сили. М'яч летітиме прямо й низом, якщо місце торкання з ногою припаде на середню його частину у горизонтальній площині, якщо нижче горизонтальної осі — то зміниться кут вильоту м'яча |
| 5—6 хв | Зупинку м'яча необхідно здійснювати швидко, виконувати в необхідному напрямку відповідно до ігрової ситуації, а головне — маскувати наміри, обманюючи суперника |
| 5—6 хв | Відповідно до тактичних завдань під час ведення удари по м'ячу завдають із різною силою. За потреби швидко подолати значну відстань м'яч відпускають від себе на дистанцію до 10—12 м. Якщо виникає протидія суперника та з'являється можливість втрати м'яча, тоді необхідно тримати м'яч під постійним контролем, не відпускаючи його від себе далі ніж на 1—2 м. Часті удари знижують швидкість ведення м'яча |
| 8—10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Виконувати вправу спочатку повільно, потім збільшити темп |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 3

Завдання уроку: 1) розвивати спритність в естафеті з подоланням смуги перешкод; 2) удосконалювати удари по м'ячу ногою на точність; 3) удосконалювати зупинки м'яча у різні способи; 4) удосконалювати ведення м'яча у різні способи.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна (25-27 хв) | Естафета з подоланням смуги перешкод |
| | Удари по м'ячу ногою на точність, зменшивши розміри місця влучення |
| | Зупинки м'яча, що летить: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою стороною стопи; • підошвою |
| | Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • середньою частиною підйому; • носком |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |



Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | Об'єднати у дві команди. Провести до двох перемог однієї з команд |
| 5—6 хв | За різаних ударів напрямок удару не проходить через центр ваги м'яча, що викликає значне його обертання. Воно може бути навколо горизонтальної (за удару «підсіканням»), вертикальної (за різаних ударів низом) і похилих осей (за ударів зверху) |
| 5—6 хв | Виконуючи зупинку м'яча, необхідно дезорієнтувати суперника, позбавивши його можливості передбачити ваші подальші дії |
| 7-8 хв | Ведення здійснювати несильними, послідовними поштовхами м'яча ненапруженою стопою. Звернути увагу на суцільність під час виконання прийому, рухаючись із різною швидкістю та змінюючи напрямок і траєкторію |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 4

Завдання уроку: 1) ознайомити з розвитком футболу в Україні та за кордоном; 2) удосконалювати ведення м'яча у різні способи; 3) повторити жонглювання м'ячем.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Стрибки з імітуванням удару головою та ногою |
| Основна (25-27 хв) | Розвиток футболу в Україні та за кордоном |
| | Ведення м'яча у різні способи |
| | Жонглювання м'ячем |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (ходьба перекатом із п'ятки на носок) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, рухаючись у колону по одному з дистанцією 2 кроки |
| 7—8 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9—10 хв | У момент зіткнення ноги з м'ячем гравець спрямовує погляд на м'яч, за ситуацією на полі стежить периферичним зором. Між двома дотиками ноги до м'яча гравець на мить переключає погляд (для оцінювання обстановки) на поле, у цей момент периферичний зір зосереджує на м'ячі |
| 9-10 хв | Індивідуально, у кожного учня — м'яч. Застосовувати удари стегном, підйомом, головою. Максимальна кількість до торкання м'ячем підлоги |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 5

Завдання уроку: 1) удосконалювати вміння розраховувати силу удару по м'ячу ногою; 2) удосконалювати відбирання м'яча у підкаті; 3) повторити індивідуальні дії у нападі.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| | Естафета з розставленням і збиранням м'ячів |
| Основна (25-27 хв) | Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару |
| | Відбирання м'яча у підкаті: <ul style="list-style-type: none"> • із відстані 4—5 м від нерухомого м'яча; • проти гравця, який повільно веде м'яч |
| | Індивідуальні дії у нападі |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «істівний — неістівний» |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 3—4 хв | Об'єднати у дві команди. Провести до двох перемог однієї з команд |
| 8-9 хв | Сила удару, дальність і швидкість польоту м'яча залежить від швидкості зіткнення їх мас і пружності. Оскільки вага гравця й м'яча, а також пружні властивості м'яча та бутси є досить постійними, то під час удару по нерухомому м'ячу швидкість його польоту залежить тільки від швидкості руху, з яким футболіст завдає цей удар, тобто сила удару залежить від швидкості руху махової ноги |
| 8-9 хв | Насамперед необхідно розрахувати, з якої відстані від гравця з м'ячем слід зробити випад. Дещо зігнуто в коліні ногу, що розташовується далі від суперника, слід витягнути перед м'ячем і внутрішньою частиною стопи або підощвою вибити його з-під ніг суперника. Опорна нога, що перебуває позаду, повинна бути зігнутою в коліні |
| 8-9 хв | Це вміння гравця з декількох можливих рішень ігрової ситуації обрати найефективніше, що передбачає вміння гравця звільнитися з-під контролю суперника, якщо його команда володіє м'ячем, знайти та створити ігровий простір для себе та партнерів |
| До 2 хв | Під час ходьби учні повинні піднімати руки вгору після слів учителя «істівний!», піднімати руки в сторони після слів учителя «Неістівний!» |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 6

Завдання уроку: 1) удосконалювати удари по м'ячу ногою на влучність; 2) удосконалювати зупинки м'яча у різні способи у зустрічному русі; 3) повторити індивідуальні дії у нападі.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Дістання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з місця |
| Основна (25-27 хв) | Удари по м'ячу ногою на влучність |
| | Зупинки м'яча у різні способи у зустрічному русі |
| | Індивідуальні дії у нападі |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Будь уважним!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно. Розташуватися врозтіч, не заважаючи одне одному |
| 5—6 хв | Швидкість махового руху складається зі швидкості махового руху стегна під час винесення ноги вперед, швидкості руху гомілки та швидкості руху гравця в момент удару |
| 5—6 хв | Отримуючи м'яч, гравець повинен швидко зорієнтуватися, спрямовуючи його в той бік, що є найвигіднішим для подальших дій |
| 8-10 хв | Це вміння гравця з декількох можливих рішень ігрової ситуації обрати найефективніше, що передбачає вміння гравця звільнитися з-під контролю суперника, якщо його команда володіє м'ячем, знайти та створити ігровий простір для себе та партнерів |
| До 2 хв | Учитель демонструє учням першу (права рука тримає мочку лівого вуха, а ліва рука — кінчик носа) і другу позицію (права рука тримає кінчик носа, ліва рука — мочку правого вуха). За командою вчителя всі повинні змінити першу позицію на другу та навпаки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 7

Завдання уроку: 1) ознайомити з технічною підготовкою футболіста; 2) удосконалювати удари по м'ячу ногою на влучність; 3) удосконалювати зупинки м'яча у різні способи; 4) провести гру в гандбол за спрощеними правилами.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Технічна підготовка футболіста |
| | Удари по м'ячу ногою на влучність |
| | Зупинки м'яча, що летить: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою стороною стопи; • підошвою; • підйомом |
| | Гандбол за спрощеними правилами з елементами футболу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (підняти руки вгору, потягнутися; розслабити кисті й руки в ліктях — «упустити» кисті до плечей; розслабивши руки повністю, «упустити» їх уздовж тулуба) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.



| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 4—5 хв | У момент удару нога повинна бути напружена, інакше удар послабиться через амортизацію. Найсильнішими виявляються удари, які завдають по м'ячу, що рухається назустріч або під певним кутом |
| 4—5 хв | Отримуючи м'яч, гравець повинен швидко зорієнтуватися, спрямовуючи його в той бік, що є найвигіднішим для подальших дій |
| 8—10 хв | Об'єднати у дві команди 7 x 7 або 11x11. Грати футбольним м'ячем |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 8

Завдання уроку: 1) розвивати стрибучість у поєднанні з ударами головою та ногою; 2) повторити вкидання м'яча на точність і дальність; 3) повторити індивідуальні дії у захисті; 4) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Стрибки з місця та з розбігу з ударами головою по м'ячах, що підвішені на різній висоті |
| | Укидання м'яча на точність і дальність |
| | Індивідуальні дії у захисті проти гравця: <ul style="list-style-type: none"> • без м'яча; • із м'ячем |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сидниці; прогнутися, ковзаючи долонями вниз по задній поверхні стегон до комфортного стану прогинання) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків вивчення модуля «Футбол» |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 4—5 хв | Фронтально. Виконувати по чергово, не заважаючи одне одному |
| 5—6 хв | У парах із одним м'ячем. Змінювати відстань між партнерами. Намагатися віддати м'яч точно на груди, голову, в ноги або в руки, із різною силою та різною траєкторією |
| 5—6 хв | Закривання — це переміщення захисника з метою зайняти позицію для ускладнення отримання м'яча суперником. Перехоплення—це своєчасний, випереджальний вихід до м'яча захисника для зриву атаквальних дій суперника. Відбирання м'яча можна виконувати ударом ногою, зупинкою ногою або поштовхом плечем |
| 8-10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 9

Завдання уроку: 1) ознайомити з впливом занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері; 2) удосконалювати удари по м'ячу ногою на влучність; 3) удосконалювати зупинки м'яча у різні способи.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Колова естафета з кидками та ловінням м'яча |
| Основна (25-27 хв) | Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері |
| | Удари по м'ячу ногою на влучність |
| | Зупинки м'яча у різні способи |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — сидячи, спираючись руками позаду. 1 — повернутися праворуч із опорою на праву руку та ногу, одночасно відриваючи від опори ліву руку та ногу; 2 — В. П.; 3—4 — те саме ліворуч) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 4—5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 3—4 хв | Об'єднати у дві команди. Провести до двох перемог однієї з команд |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9—10 хв | Бити по воротах. Розраховувати розбіг перед ударом, постановку опорної ноги, траєкторія замаху ударною ногою, місце прикладання сили по горизонталі та вертикалі |
| 9—10 хв | Отримуючи м'яч, гравець повинен швидко зорієнтуватися, спрямовуючи його у бік, що є найвигіднішим для подальших дій |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 10

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у ривках до м'яча з наступним ударом по воротах; 2) удосконалювати удари по м'ячу ногою на влучність; 3) удосконалювати зупинки м'яча у різні способи; 4) повторити відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна (25-27 хв) | Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах |
| | Удари по м'ячу ногою на влучність |
| | Зупинки м'яча у різні способи |
| | Відволікальні дії (фінти): <ul style="list-style-type: none"> • «відходом»; • «ударом»; • «випадом» |
| Заклучна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 4—5 хв | Почергово по двоє. Після ударів — зібрати м'ячі та передати їх наступним учням |
| 7-8 хв | У парах із ударом по воротах. Після кожної спроби партнери міняються ролями. Зупинки м'яча у різні способи |
| 7-8 хв | Отримуючи м'яч, гравець повинен швидко зорієнтуватися, спрямовуючи його у бік, який є найвигіднішим для подальших дій |
| 5—6 хв | Обманливі рухи виконують тулубом і ногами. Вони складаються із двох нерозривно пов'язаних частин: обманливого руху, що розрахований на введення суперника в оману, і справжнього руху, що починається відразу після того, як суперник зреагує на обманливий рух. Обманливий рух виконується дещо вповільнено, щоб суперник його добре побачив і зреагував, а справжній — швидко |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 11

Завдання уроку: 1) повторити удари по м'ячу головою; 2) удосконалювати відво- лікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа; 3) повторити групові дії у нападі під час швидкої організації атак.

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| | Зустрічна естафета зі стрибками |
| Основна (25-27 хв) | Удари по м'ячу головою після власного підкидання |
| | Відволікальні дії (фінти): <ul style="list-style-type: none"> • «відходом»; • «ударом»; • «випадом» |
| | Групові дії у нападі під час швидкої організації атак |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (стійка ноги разом, згинання та розгинання пальців ніг) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 3—4 хв | Об'єднати у дві команди. Провести до двох перемог однієї з команд |
| 7-8 хв | Гравець повинен сильно зігнути ноги в колінах, відхиляючи тулуб назад із таким розрахунком, щоб потрапити точно «під м'яч». Потім гравець, швидко розгинаючи ноги в колінах і одночасно виносячи вперед стегна, завдає удару по м'ячу |
| 7-8 хв | Навчитися виконувати фінти якомога природніше, щоб гравець, який опікує, повірив у наміри гравця, який володіє м'ячем |
| 10-11 хв | Займаючи найвигідніші позиції для розвитку атаки. Гравці можуть взаємодіяти у парах («гра у стінку», «перехресчування» і «передача в один дотик») і трійках («зміна місць», «пропускання м'яча» і «передача в один дотик») |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 12

Завдання уроку: 1) розвивати силу в ударах по футбольному та набивному м'ячах на дальність; 2) повторити групові дії у нападі під час швидкої організації атак; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна (25-27 хв) | Удари по футбольному та набивному м'ячах на дальність |
| | Групові дії у нападі під час швидкої організації атак |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | Почергово у двох шеренгах, не заважаючи одне одному |
| 9-10 хв | Партнери, які не беруть участі у розвитку комбінації, повинні здійснювати відволікальні дії. Намагатися до автоматизму опанувати спочатку прості, а потім більш складні комбінаційні дії. Навчитися виконувати за ігрових умов багатоходові комбінації, що складаються з простих |
| 9-10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 13

Завдання уроку: 1) розвивати силу м'язів ніг; 2) ознайомити з особливостями підготовки дівчат у футболі; 3) удосконалювати удари по м'ячу головою; 4) удосконалювати зупинки м'яча з переводом його назад внутрішнім боком стопи.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна (25-27 хв) | Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед |
| | Особливості підготовки дівчат у футболі |
| | Удари по м'ячу головою після передачі партнера |
| | Зупинки м'яча з переводом його назад внутрішнім боком стопи |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «Заборонений рух» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні та набивні м'ячі.



| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | Почергово шеренгами одна назустріч одній, відстань між якими 15-20 м |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | Добре розвивають «відчуття м'яча» та вміння обирати точку відштовхування й точку дотику з м'ячем довгі передачі із флангу, що призначені для удару головою по воротах |
| 6—7 хв | Нога, що зупиняє м'яч, зустрічає його, розташовуючись попереду опорної. Виконується максимальний поступальний рух назад. Тулуб повертається на носку опорної ноги на 180°. М'яч зі значно меншою швидкістю продовжує рух, тулуб нахилється вперед, загальний центр ваги переміщується в бік руху м'яча, що перебуває під контролем гравця |
| До 2 хв | Діти, ідучи по колу, повторюють всі рухи за вчителем, крім одного, наприклад: «Руки вгору!». Той, хто виконує «заборонений» рух, стає в кінець колони. Уважніші учні опиняються на початку колони і вважаються переможцями |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 14

Завдання уроку: 1) удосконалювати удари по м'ячу головою під час бігу; 2) удосконалювати відбирання м'яча у підкаті; 3) повторити підсилення захисту.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешікування |
| | Біг із максимальною швидкістю після імітування удару головою у стрибку |
| Основна (25-27 хв) | Удари по м'ячу головою під час бігу з накидання партнера |
| | Відбирання м'яча у підкаті |
| | Підсилення захисту |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Будь уважним!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 3—4 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка |
| 7-8 хв | Особливу увагу слід приділити техніці удару на початку другої фази, коли м'яч ще перебуває на значній відстані від гравця. Повільність, запізнювання гравця призводять до того, що удар завдається верхньою або тім'яною частиною голови, при цьому м'ячу надається небажане обертання |
| 8-9 хв | У парах одним м'ячем зі зміною після кожного виконання. Партнер не повинен чинити максимального опору |
| 9-10 хв | Організація та проведення групових дій захисниками проти одного або кількох суперників містить надання допомоги партнерам. Це повинно забезпечити обирання необхідної позиції та організацію наступних дій, що дозволяють виправити помилку, якої припустився партнер по обороні |
| До 2 хв | Учитель демонструє учням першу (права рука тримає мочку лівого вуха, а ліва рука — кінчик носа) і другу позицію (права рука тримає кінчик носа, ліва рука — мочку правого вуха). За командою вчителя всі повинні змінити першу позицію на другу та навпаки. Темп сигналів поступово збільшується. Перемагає той, хто найдовше правильно виконуватиме рухи |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 15

Завдання уроку: 1) розвивати навички боротьби за м'яч за допомогою поштовхів; 2) удосконалювати відбирання м'яча у підкаті; 3) повторити ловіння, відбивання та кидки м'яча руками, вибивання м'яча ногою воротарем.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів |
| | Відбирання м'яча у підкаті у партнера за умов, наближених до змагальних |
| | Ловіння, відбивання та кидки м'яча руками, вибивання м'яча ногою воротарем |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (підняти руки вгору, потягнутися; розслабити кисті й руки в ліктях — «упустити» кисті до плечей; розслабивши руки повністю, «упустити» їх уздовж тулуба) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | У парах одним м'ячем. Тулуб у момент боротьби слід нахилити вперед, «закриваючи» м'яч від суперника. Поштовхи можливі тільки плечем у плече |
| 9—10 хв | У парах одним м'ячем зі зміною після кожного виконання. Партнер не повинен завдавати максимального опору |
| 9—10 хв | Ловіння відбувається зазвичай обома руками знизу, зверху або збоку залежно від напрямку, траєкторії та швидкості польоту м'яча. Можливими є ловіння в падінні або у стрибку. Відбивання використовують у тих випадках, коли воротар не має можливості оволодіти м'ячем (скупчення гравців біля воріт, сильний удар, слизький м'яч та ін.). Удари по нерухомому м'ячу та по м'ячу, що підкинутий руками, за допомогою яких м'яч зазвичай переміщують на значні відстані, що забезпечується великою швидкістю та траєкторією польоту м'яча |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 16

Завдання уроку: 1) удосконалювати відбирання м'яча у підкаті; 2) розвивати вміння воротаря визначати напрямок можливого удару та гри на виходах; 3) повторити узгодження групових дій у захисті.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Біг боком і спиною вперед наввипередки |
| Основна (25-27 хв) | Відбирання м'яча у підкаті у партнера за умов, наближених до змагальних |
| | Уміння воротаря визначати напрямок можливого удару, гра на виходах |
| | Узгодження групових дій у захисті |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «Слухай сигнал» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Почергово забігами по двоє |
| 5—6 хв | У парах одним м'ячем зі зміною після кожного виконання. Партнер не повинен завдавати максимального опору |
| 8-10 хв | Якщо у воротаря виник сумнів щодо того, летить м'яч у ворота або повз них, він зобов'язаний стрибком підстрахувати себе, а якщо м'яч летить у ворота, спробувати оволодіти ним або відбити. Під час виходу воротаря з воріт назустріч гравцеві атаки площа обстрілу різко зменшується, хоча при цьому час для реакції на удар зменшується, що знижує орієнтування, тому що воротар не бачить бічної стійки. Своєчасність прийняття рішення про вихід. Правильне оцінювання передачі з флангу та розрахунок часу зустрічі з м'ячем. Психологічна впевненість воротаря у власних діях. Зорова навичка та досвід |
| 10-12 хв | Створення штучного положення «поза грою». Це виправдано, коли суперник швидко просувається вперед; нападаючі суперників намагаються зайняти вільне місце й отримати передачу; раптове перехоплення суперником зі спробою виконати довгу передачу нападаючим |
| До 2 хв | Учні йдуть у колону по одному. Ведучий дає заздалегідь обумовлені звукові сигнали (наприклад, оплески у долоні: один раз — учні біжать, двічі — учні сідають, тричі — учні йдуть) |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 17

Завдання уроку: 1) навчати швидкої організації атаки воротарем; 2) повторити організацію швидкого нападу; 3) провести гру у волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Швидка організація атаки воротарем |
| | Організація швидкого нападу |
| | Волейбол за спрощеними правилами з елементами футболу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; підняти руки вгору, нахил уперед з рівною спиною. У крайньому положенні можна згинати спину. Кінцеве положення — спина зігнута, руки вільно висять унизу. Потім повільно випрямитися, допомагаючи руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 7-8 хв | Після того як воротар оволодів м'ячем, він розпочинає атаку. Організація атаки за удару від воріт полягає у виконанні точної та своєчасної передачі рукою або ударом м'яча ногою одному з партнерів, який відкрився на вигідній позиції. Обираючи спосіб організації атаки, воротар керується тактичним планом атаквальних дій команди, оцінкою ігрової ситуації на полі та позицій партнерів |
| 8-10 хв | Головна перевага швидкого нападу полягає в тому, що у випадку його застосування в суперників бракує часу для побудови або перебудування оборони. Після оволодіння м'ячем гравці команди, яка атакує, за допомогою точних передач швидко просуваються до воріт суперника, де один із гравців, отримавши м'яч, завершує атаку ударом по воротах. Для успішного проведення швидкого нападу необхідно переміщатися з високою швидкістю, активно маневруючи й відкриваючись для отримання передачі; прагнути пройти оборону суперника за допомогою невеликої кількості передач і зайняти зручну для завдання завершального удару позицію |
| 8-10 хв | Об'єднати у дві команди. Дозволяється відбивати м'яч ногами та одне торкання м'яча об підлогу під час прийому м'яча |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 18

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у бігу; 2) повторити керування воротарем грою партнерів по обороні; 3) повторити організацію оборони проти швидкого нападу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Біг зі швидким переходом на біг спиною вперед і навпаки |
| | Керування воротарем грою партнерів по обороні |
| | Організація оборони проти швидкого нападу |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | Фронтально одночасно. Розташуватися врозтіч, не заважаючи одне одному |
| 8—10 хв | Оцінюючи ігрову ситуацію, воротар повинен коротко й виразно давати вказівки партнерам про напрямок розвитку атаки суперника, перебудовання для опіки та страхування. Це слід робити, не втрачаючи контролю за м'ячем, навіть у моменти, коли сам воротар перебуває в боротьбі. Від взаєморозуміння воротаря та захисників залежать успіх дій в обороні, її стабільність і надійність. Воротар одноосібно керує побудовою «стінки» під час штрафних і вільних ударів у безпосередній близькості від воріт, а також діями партнерів під час кутових ударів |
| 8—10 хв | Захисникам слід стрімко атакувати суперника, який володіє м'ячем, не дозволяючи йому виконати якісну передачу. Необхідно, грамотно оцінивши ситуацію, «закрити» найближчих партнерів гравця, який атакує, або потенційно небезпечні зони на полі. Крім того, захисникам необхідно переміщатися в напрямку розвитку наступального маневру. Намагатися максимально обмежити вільний простір для дій гравців атаки |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 19

Завдання уроку: 1) удосконалювати вкидання м'яча на влучність; 2) удосконалювати жонглювання м'ячем; 3) повторити організування поступового нападу; 4) провести гру у баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна (25-27 хв) | Укидання м'яча на влучність: <ul style="list-style-type: none"> • із місця; • із розбігу |
| | Жонглювання м'ячем |
| | Організування поступового нападу |
| | Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стійка ноги разом. 1 — підняти праве плече якнайвище, одночасно переносячи центр ваги на праву ногу й піднімаючи ліве стегно; 2 — В. П.; 3—4 — те саме ліворуч) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні та баскетбольний м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | Спрямовувати м'яч у штрафний майданчик або у центральне коло. Не відривати ноги від землі, поки м'яч перебуває у руках |
| 4—5 хв | Індивідуально, у кожного учня — м'яч. Застосовувати удари стегном, підйомом, головою. Максимальна кількість до торкання м'ячем підлоги |
| 7—8 хв | Комбінації з використанням коротких і середніх передач (частину яких виконують поперек поля), що дає можливість тривало контролювати м'яч. Достатньо тривалий час, що витрачається на розвиток атаки, дозволяє захисникам перегрупуватися й надійно захистити найнебезпечніші для узяття воріт зони. Маневрування гравців по всій довжині та ширині поля, що є обов'язковою умовою поступового нападу, дозволяє збільшити плацдарм атаки, ускладнює схему її проведення, що, у свою чергу, значно ускладнює дії оборони суперника |
| 7-8 хв | Об'єднати у дві команди, гравцям дозволяється діяти, тільки передаючи м'яч (без ведення) |
| До 2хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 20

Завдання уроку: 1) удосконалювати удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару; 2) удосконалювати вкидання м'яча на дальність із розбігу; 3) прийняти контрольний норматив для воротарів із ловіння м'яча.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешікування |
| | Прискорення та ривки з м'ячем на 30—60 м |
| Основна (25-27 хв) | Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару |
| | Укидання м'яча на дальність із розбігу |
| | Контрольний норматив для воротарів із 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидання партнером |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем і завершальним ударом по воротах із відстані 10—20 м |
| 7-8 хв | Спрямовувати м'яч у штрафний майданчик або у центральне коло. Не відривати ноги від землі, поки м'яч перебуває у руках |
| 11-12 хв | У парах. Хлопці: 1 або жодної правильно виконаної зупинки — 2 — 3 — 4-5. Дівчата: жодної правильно виконаної зупинки — 1 — 2 — 3—5 |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 21

Завдання уроку: 1) удосконалювати удари по м'ячу ногою, розраховуючи силу удару; 2) удосконалювати ведення м'яча у різні способи; 3) повторити організацію оборони проти поступового нападу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешиккування |
| | Естафета з кидками та ловінням м'яча |
| Основна (25-27 хв) | Удари по м'ячу ногою, розраховуючи силу удару |
| | Ведення м'яча у різні способи у парах |
| | Організація оборони проти поступового нападу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (підняти пальці ніг якнайвище, не відриваючи п'ятки від підлоги) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Об'єднати у дві команди. Провести до двох перемог однієї з команд |
| 7-8 хв | У парах із одним м'ячем і завершальним ударом по воротах із відстані 10—20 м |
| 7—8 хв | Вести м'яч слід далекою від суперника ногою, закриваючи м'яч тулубом і опорною ногою. Ведення необхідно застосовувати тільки в тих випадках, коли немає можливості здійснити передачу |
| 9-10 хв | У початковій фазі розвитку атаки суперника захисникам слід поступово відходити назад, займаючи при цьому вигідні позиції та обмежуючи гравцям атаки вільний простір. Коли суперник перейде на половину поля команди, яка захищається, необхідно різко активізувати протидію, прагнучи знизити темп розвитку атаки, та оволодіти м'ячем і простором. Під час переміщень гравців, які беруть участь у захисних діях, слід зберігати стрункість оборонних ліній і забезпечувати ефективне взаємне страхування |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 22

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами гри та арбітражем; 2) удосконалити ведення м'яча з наступним ривком і ударом у ціль; 3) прийняти контрольний норматив із зупинок м'яча, що опускається.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна (25-27 хв) | Правила гри та арбітраж |
| | Ведення м'яча з наступним ривком і ударом по воротах |
| | Контрольний норматив із 5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 7—8 хв | Ведення розпочинати від середини майданчика. Оцінювати розміщення воротаря. Удар завдавати із середньої відстані до воріт |
| 10-12 хв | Хлопці: 1 або жодної правильно виконаної зупинки — 2 — 3 — 4-5. Дівчата: жодної правильно виконаної зупинки — 1 — 2 — 3—5 |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 23

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із ударів на влучність із-за меж штрафного майданчика після ведення м'яча; 2) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешикування |
| | Колова естафета з кидками та ловінням м'яча |
| Основна (25-27 хв) | Контрольний норматив із ударів на влучність |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сідниці; прогнутися, ковзаючи долонями вниз по задній поверхні стегон до комфортного стану прогинання) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Об'єднати у дві команди. Провести до двох перемог однієї з команд |
| 10-12 хв | 5 ударів на точність у гандбольні або задану половину футбольних воріт із відстані 16,5 м із-за меж штрафного майданчика після ведення м'яча. Хлопці: 1 або жодної правильно виконаної зупинки — 2 — 3 — 4-5. Дівчата: жодної правильно виконаної зупинки — 1 — 2 — 3—5 |
| 14-15 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 24

Завдання уроку: 1) ознайомити з олімпійською філософією та здоровим способом життя; 2) розвивати стрибучість із діставанням підвішеного м'яча головою та ногою; 3) удосконалювати відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа; 4) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14 15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25 27 хв) | Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя |
| | Діставання підвішеного м'яча головою та ногою у стрибку з розбігу |
| | Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3 5 хв) | Самомасаж і струсування руками та ногами |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків вивчення модуля «Футбол», за семестр і рік |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: футбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 4—5 хв | Почергово, не заважаючи одне одному |
| 4—5 хв | Основні помилки під час виконання фінтів: обманливий рух виконують занадто близько від суперника, і той легко оволодіває м'ячем; обманливий рух виконують занадто далеко від суперника, і він легко розгадує фінт; після обманливого руху ривок із м'ячем виконують недостатньо швидко, і суперник вибиває м'яч |
| 8-10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ» (7-й РІК ВИВЧЕННЯ; 24 год)

Урок № 1

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у прискореннях на 5 м у змаганні з партнерами; 2) удосконалювати ведення м'яча без зорового контролю; 3) повторити серійні кидки з різних точок середньої відстані; 4) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна (25-27 хв) | Прискорення на 5 м у різні способи у змаганні з партнерами з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) |
| | Ведення м'яча без зорового контролю: <ul style="list-style-type: none"> • у ходьбі; • у бігу; • змінюючи висоту відскоку м'яча |
| | Серійні кидки з різних точок середньої відстані: <ul style="list-style-type: none"> • розташовуючись під кутом 30—45° від щита з відскоком від нього; • розташовуючись прямо перед щитом без відскоку від нього; • чергуючи кут розташування відносно до щита та відстань до кошика |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (ходьба перекатом із п'ятки на носок) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Домашнє завдання |
| | Організоване залишення місця занятъ |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.



| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 4—5 хв | Почергово парами та четвірками. Бігти з максимальною швидкістю |
| 5—6 хв | Фронтально одночасно, кожний учень тримає м'яч. Погляд спрямовувати вперед. Характер пересувань змінювати за сигналом учителя |
| 5—6 хв | Дистанційні кидки призначені для завершення атаквальних дій зі статичних положень. Їх можна виконувати з місця або у стрибку. Можливе використання різних видів кидків (обом руками від грудей, обом руками від голови, однією рукою від плеча, однією рукою від голови) |
| 9—10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | Стрибки на скакалці; стрибки з поворотом тулуба; згинання та розгинання рук в упорі |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 2

Завдання уроку: 1) удосконалювати пересування, зупинки та повороти у нападі; 2) удосконалювати ведення м'яча без зорового контролю; 3) удосконалювати серійні кидки з різних точок середньої відстані за пасивного опору захисника; 4) повторити відбивання м'яча.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Прискорення на 10 м із вихідних положень стоячи та сидячи обличчям і боком уперед |
| | Пересування у нападі: <ul style="list-style-type: none"> • біг по дузі та зі зміною швидкості за сигналом; • стрибки поштовхом обох ніг із місця з діставанням щита; • зупинки у 2 кроки та стрибком; • повороти на місці та у русі; • сполучення пересувань |
| | Ведення м'яча без зорового контролю: <ul style="list-style-type: none"> • у ходьбі; • у бігу; • змінюючи висоту відскоку м'яча |
| | Серійні кидки з різних точок середньої відстані за пасивного опору захисника (піднята вгору одна рука) |
| Заключна (3-5 хв) | Відбивання м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • імітація у стрибку середньої висоти; • те саме на максимальній висоті; • проти партнера з м'ячем, який кидає у повільному темпі; • те саме у нормальному темпі; • те саме, перебуваючи обличчям і боком до партнера; • те саме під час кидків у русі |
| | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — сидячи навколішки, руки на стегнах. 1 — вигнути хребет назад у поперековому відділі, одночасно підводячись навколішки; 2 — В. П.) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.



| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—6 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. У змаганні з партнерами |
| 4—5 хв | Фронтально одночасно, пересуваючись за напрямним. Усі рухи виконувати у стійці баскетболіста |
| 5—6 хв | Фронтально одночасно, кожний учень тримає м'яч. Погляд спрямовувати вперед. Характер пересувань змінювати за сигналом учителя |
| 7—8 хв | У парах із одним м'ячем. Виконувати серіями по 5 кидків, захисник подає м'яч. Відстань між партнерами — 1—2 кроки |
| 7—8 хв | Контакт кисті захисника з м'ячем здійснюється в момент, коли м'яч уже залишив кінчики пальців гравця, який виконував кидок, але ще не досяг найвищої точки своєї траєкторії. У такий спосіб захисник рухом кисті змінює напрямок польоту м'яча. Це виглядає ефектно, але вимагає достатньої швидко-силової підготовленості, інтуїції та добре розвинутого відчуття м'яча |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 3

Завдання уроку: 1) ознайомити з організацією техніко-тактичних дій під час гри; 2) удосконалювати пересування, зупинки та повороти у захисті; 3) удосконалювати серійні кидки з різних точок далекої відстані за пасивного опору захисника; 4) удосконалювати ведення м'яча без зорового контролю.

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна (25-27 хв) | Організація техніко-тактичних дій під час гри |
| | Пересування у захисті: <ul style="list-style-type: none"> • біг «зигзагом» за сигналом; • стрибки поштовхом однієї ноги у русі з дістанням щита; • зупинки у 2 кроки та стрибком; • повороти на місці та у русі; • сполучення пересувань |
| | Серійні кидки з різних точок далекої відстані за пасивного опору захисника |
| Заключна (3-5 хв) | Ведення м'яча без зорового контролю: <ul style="list-style-type: none"> • у ходьбі; • у бігу; • змінюючи висоту відскоку м'яча |
| | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків Організоване залишення місця занять |



Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 4—5 хв | Фронтально одночасно, пересуваючись за напрямним. Усі рухи виконувати у захисній стійці баскетболіста (із паралельним розташуванням стоп, із виставленою вперед правою або лівою ногою, у закритій стійці) |
| 7—8 хв | У парах із одним м'ячем. Виконувати серіями по 5 кидків, захисник подає м'яч. Основні причини, через які м'яч не долітає до кошика: зупинка руки, що супроводжує м'яч, після випуску м'яча; кидок із положення стоячи на прямих ногах; відхилення тулуба назад |
| 7-8 хв | Фронтально одночасно, кожний учень тримає м'яч. Погляд спрямовувати вперед. Характер пересувань змінювати за сигналом учителя |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 4

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу 4 x 10 м; 2) ознайомити з атлетичною підготовкою; 3) удосконалити ведення м'яча без зорового контролю; 3) удосконалити серійні кидки з різних дистанцій.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14 15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна (25-27 хв) | «Човниковий» біг 4 x 10 м |
| | Атлетична підготовка |
| | Ведення м'яча без зорового контролю: <ul style="list-style-type: none"> • у ходьбі; • у бігу; • змінюючи висоту відскоку м'яча |
| | Серійні кидки з різних дистанцій при опорі захисника |
| Заключна (3 5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | Почергово четвірками. Після виконання бігу учні повинні самостійно відновити дихання під час ходьби |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 7-8 хв | Фронтально одночасно, кожний учень тримає м'яч. Погляд спрямовувати вперед. Характер пересувань змінювати за сигналом учителя |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем. Виконувати серіями по 5 кидків, захисник подає м'яч. Не використовувати ведення м'яча |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 5

Завдання уроку: 1) удосконалювати різні способи ловіння та передач м'яча за умов опору захисників; 2) удосконалювати серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу; 3) удосконалювати штрафний кидок.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умов опору захисників |
| | Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу за умов опору захисників |
| | Штрафний кидок |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «істівний — неістівний» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 7-8 хв | У трійках із одним м'ячем (двоє атакують, один захищається). Пробігти майданчик, передаючи м'яч одне одному. Захисник починає атакувати від центральної лінії. Після завершення — помінятися місцями |
| 10-12 хв | У парах із одним м'ячем. Виконувати серіями по 5 кидків, захисник подає м'яч. Основні помилки у вихідному положенні для кидка: занадто широке або вузьке розташування стоп; повністю прямі або недостатньо зігнуті ноги; різнойменна стійка під час кидків однією рукою; значне відхилення голови або тулуба, округлена спина, одне плече розташовано вище ніж друге; утримування м'яча долонями або зімкненими пальцями, напружені та розташовані занадто далеко (близько) від тулуба кисті |
| 6—7 хв | Об'єднатися у групи на кожний кошик. Почергово одне за одним. Гравець, який влучив у кошик кожного п'ятого разу, кидає двічі поспіль |
| До 2хв | Під час ходьби учні повинні піднімати руки вгору після слів учителя «істівний!», розводити руки в сторони після слів учителя «Неістівний!» |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 6

Завдання уроку: 1) ознайомити з вихованням стрибучості; 2) розвивати стрибучість у серійних стрибках із діставанням високо підвішених предметів; 3) удосконалювати різні способи ловіння та передач м'яча за умов опору захисників; 4) удосконалювати серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Виховання стрибучості |
| | Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів |
| | Чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умов опору захисників |
| | Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Віддай честь!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 4—5 хв | Фронтально одночасно. Можна намагатися діставати баскетбольну сітку або край щита обома руками. Після завершення стрибків — ходьба |
| 7-8 хв | У трійках із одним м'ячем (двоє атакують, один захищається). Пробігти майданчик, передаючи м'яч одне одному. Захисник починає атакувати від центральної лінії. Після завершення — помінятися місцями |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем. Виконувати серіями по 5 кидків, захисник подає м'яч. Основні помилки у підготовчій фазі кидка: <ul style="list-style-type: none"> • напрямок погляду не збігається з напрямком кидка; повільне піднімання м'яча для виконання кидка; кисті руки, що кидає, максимально не розігнута назад; лікоть руки, що кидає, відведений у бік; • лікоть руки, що підтримує м'яч, відведений у бік або притиснутий до тулуба |
| До 2 хв | Віддати честь правою рукою, а ліву, стиснуту в кулак, одночасно витягнути вперед із відставленим великим пальцем і промовити: «Во!». Потім плеснути у долоні та виконати те саме, змінивши положення рук |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 7

Завдання уроку: 1) удосконалювати серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу; 2) повторити прийоми захисту за умов протидії гравцям команди, яка атакує; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу |
| | Прийоми захисту за умов протидії гравцям команди, яка атакує |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (розслабивши руки, нахилитися вперед, розслабити м'язи плечового пояса, покачати руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по трое. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка |
| 8-10 хв | У парах із одним м'ячем. Виконувати серіями по 5 кидків, захисник подає м'яч. Основні помилки безпосередньо під час кидка: <ul style="list-style-type: none"> • зміна точки прицілювання безпосередньо в момент випуску м'яча; • відсутність узгодженості дій верхніх і нижніх кінцівок; • неповне випрямлення рук або ніг у момент випуску м'яча; • відсутність зворотного обертання під час польоту м'яча; • недостатнє супроводження м'яча після його випуску |
| 6—7 хв | Поради захисників: <ul style="list-style-type: none"> • завжди зберігати рівновагу та захисну стійку; • у жодному разі не перехрещувати ніг і не виконувати глибоких випадів; • утримувати у полі зору м'яч та закріпленого гравця суперників; • не грати з опущеними руками; • завжди бути готовим надати допомогу партнерові |
| 8-10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми |
| До 2хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 8

Завдання уроку: 1) удосконалювати ловіння та передачі м'яча за умов опору захисників; 2) удосконалювати серійні кидки м'яча після виконання технічних прийомів нападу; 3) повторити прийоми захисту за умов протидії гравцям команди, яка атакує.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешікування |
| Основна (25-27 хв) | Чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умов опору захисників |
| | Серійні кидки після ведення м'яча за пасивного опору захисника |
| | Прийоми захисту за умов протидії гравцям команди, яка атакує |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; підняти руки вгору, нахил уперед з рівною спиною. У крайньому положенні можна згинати спину. Кінцеве положення — спина зігнута, руки вільно висять унизу. Потім повільно випрямитися, допомагаючи руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—6 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 7-8 хв | У трійках із одним м'ячем (двоє атакують, один захищається). Пробігти майданчик, передаючи м'яч одне одному. Захисник починає атакувати від центральної лінії. Після завершення — помінятися місцями |
| 8—10 хв | Почергово одне за одним. Після виконання кидка та підбирання м'яча гравець стає захисником. Основні помилки у завершальній фазі кидка: а) втрата рівноваги; б) пасивність гравця, неготовність до подальших дій |
| 7-8 хв | Поради захисникові: <ul style="list-style-type: none"> • не відривати ноги від майданчика, поки захисник не впевнений, що гравець нападу атакуватиме кошик; • у жодному разі не відпочивати у захисті; • переключатися на гравця з м'ячем, якщо він не опікуваний і загрожує кошику |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 9

Завдання уроку: 1) удосконалювати серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу; 2) повторити обирання моменту та місця для організації різновидів групової взаємодії гравців різних амплуа; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна (25-27 хв) | Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу |
| | Обирання моменту та місця для організації різновидів групової взаємодії двох гравців різних амплуа: <ul style="list-style-type: none"> • «передай м'яч і вийди»; • заслін; • «двійка»; • наведення й перетинання |
| Заключна (3-5 хв) | Навчальна гра |
| | Вправи для позбавлення напруження очей (міцно заплющити очі, розслабитися та уявити щось приємне) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—6 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 7-8 хв | У трійках (двоє гравців атакують, третій захищається) із одним м'ячем. Гравець із м'ячем передає його партнерові, отримує м'яч у відповідь і кидає його, захисник здійснює протидію кидку |
| 6—7 хв | Структурними елементами групової тактичної взаємодії є індивідуальні дії гравців, які організовані певним чином. Групові дії в нападі базуються на узгодженій взаємодії двох або трьох гравців і складають основу командної тактики гри. Їх успішність залежить від початкового розташування гравців на певній ділянці майданчика, своєчасності й узгодженості дій гравців |
| 8-10 хв | Використовуючи раніше вивчені техніко-тактичні прийоми |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 10

Завдання уроку: 1) удосконалювати серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу; 2) повторити обирання моменту та місця для організації різновидів групової взаємодії гравців різних амплуа; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешікування |
| | «Човниковий» біг 4 x 10 м |
| Основна (25-27 хв) | Серійні кидки після передачі та ловіння м'яча за умов опору захисника |
| | Обирання моменту та місця для організації різновидів групової взаємодії трьох гравців різних амплуа: <ul style="list-style-type: none"> • «мала вісімка»; • «трійка»; • «трикутник»; • «вісімка» |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка |
| 8-10 хв | У трійках (двоє гравців атакують, третій захищається) із одним м'ячем. Гравець із м'ячем передає його партнерові, отримує м'яч у відповідь і кидає його, захисник здійснює протидію кидку |
| 6—7 хв | Структурними елементами групової тактичної взаємодії є індивідуальні дії гравців, що організовані певним чином. Групові дії в нападі базуються на узгодженій взаємодії двох або трьох гравців і складають основу командної тактики гри. Їх успішність залежить від початкового розташування гравців на певній ділянці майданчика, своєчасності й узгодженості дій гравців |
| 8—10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 11

Завдання уроку: 1) ознайомити з розтяжкою баскетболіста; 2) удосконалювати серійні кидки після фінтів; 3) удосконалювати штрафний кидок; 3) повторити організацію позиційного нападу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Зістрибування у глибину |
| Основна (25-27 хв) | Розтяжка баскетболіста |
| | Серійні кидки після фінтів |
| | Штрафний кидок |
| | Організація позиційного нападу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — сидячи, обхопити ноги. 1 — підтягнути коліна до підборіддя, ступні відірвати від підлоги; 2 — розігнути тулуб, руки над головою, спиною та ногами не торкатися підлоги; 3—4 — В. П.) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі; гімнастичні мати та лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Поточно одне за одним, після зістрибування — прискорення |
| 5—6 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 5—6 хв | У трійках (двоє гравців атакують, третій захищається) із одним м'ячем. Гравець із м'ячем передає його партнерові, отримує м'яч у відповідь і після фінта кидає його, захисник здійснює протидію кидку |
| 5—6 хв | Необхідно поступово та протягом тривалого часу розвивати впевненість під час виконання штрафних кидків. Гравцям необхідно вдосконалювати виконання кидка в тренуваннях протягом усього періоду навчання |
| 7-8 хв | Гравці нападу намагаються переграти організований захист суперника, уникаючи скупчення гравців в одному місці (зазвичай троє гравців діють поблизу кошика, а двоє — у глибині майданчика). Дії гравців у позиційному нападі базуються на трьох рухах гравця після передачі м'яча — до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 12

Завдання уроку: 1) удосконалювати серійні кидки після фінтів; 2) удосконалювати штрафний кидок; 3) повторити організування позиційного нападу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна (25-27 хв) | Серійні кидки після фінтів |
| | Штрафний кидок |
| | Організування позиційного нападу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (стійка ноги разом, згинання та розгинання пальців ніг) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 7-8 хв | У трійках (двоє гравців атакують, третій захищається) із одним м'ячем. Гравець із м'ячем передає його партнерові, отримує м'яч у відповідь і після фінта кидає його, захисник протидіє кидку. Якщо м'яч не влучив у кошик, гравці борються за м'яч, що відскочив. Провести у вигляді змагання |
| 7—8 хв | Необхідно поступово та протягом тривалого часу розвивати впевненість під час виконання штрафних кидків. Гравцям необхідно вдосконалювати виконання кидка в тренуваннях протягом усього періоду навчання |
| 8—10 хв | Дії гравців у позиційному нападі базуються на трьох рухах гравця після передачі м'яча — до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча. У першому випадку гравець після передачі м'яча робить ривок до кошика, намагаючись обійти захисника і отримати зворотну передачу для кидка. У другому й третьому випадках він (або його партнер) звільняється для кидка за допомогою заслону, за якого гравець нападу відсікає захисника від свого партнера, який опікує його. У грі ці тактики застосовують залежно від ситуації, що виникла на майданчику |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 13

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу з різних вихідних положень у змаганні з партнерами; 2) повторити серійні кидків після фінтів; 3) повторити організацію позиційного нападу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із джгутами |
| Основна (25-27 хв) | Прискорення на 15 м із вихідних положень стоячи та сидячи з веденням м'яча |
| | Серійні кидки після фінтів за пасивного опору захисника: <ul style="list-style-type: none"> • фінт головою та тулубом на кидок; • фінт руками на кидок; • фінт руками на передачу; • те саме з крокуванням |
| | Організація позиційного нападу |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі; джгути.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 4—5 хв | Почергово четвірками, у кожного учня — м'яч, із максимальною швидкістю |
| 8-10 хв | У парах із одним м'ячем. <i>Фінти</i> — обманливі рухи, що дозволяють гравцеві вчасно звільнитися для отримання м'яча, випередження «опікуна» під час виходу під щит для боротьби за відскік, брати участь у комбінаційній грі в позиційному нападі |
| 10-12 хв | Фази позиційного нападу: <ul style="list-style-type: none"> • <i>початкова фаза</i> — гравці розташовуються на половині суперника відповідно до командної системи гри; • <i>фаза розвитку атаки</i> — взаємодії всіх гравців нападу згідно з обраною командою комбінацією; • <i>завершальна фаза</i> — завершення атаки через створену перевагу на окремій ділянці майданчика |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 14

Завдання уроку: 1) повторити чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умови опору захисників; 2) удосконалювати серійні кидки після фінтів; 3) повторити організацію захисту проти позиційного нападу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із джгутами |
| Основна (25-27 хв) | Чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умови опору захисників |
| | Серійні кидки після фінтів |
| | Організація захисту проти позиційного нападу |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі; джгути.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | У трійках із одним м'ячем (двоє атакують, один захищається). Пробігти майданчик, передаючи м'яч одне одному. Захисник починає атакувати від центральної лінії. Після завершення — помінятися місцями |
| 8-10 хв | У парах із одним м'ячем. Учитель вдаряє м'ячем у щит, гравець ловить його в стрибку, приземляється та виконує кілька фінтів поспіль (на передачу, на кидок, на відхід із-під кошика з дриблінгом) |
| 8-10 хв | <i>Переваги зонного захисту:</i> знижує кількість отриманих фолів; дозволяє захисникам сконцентрувати увагу на невеликій кількості прийомів, необхідних для захисту обмеженої площі; є дієвішим проти нападу з використанням заслонів і зустрічних пересувань; створює гарні передумови для перехоплень і підбирання м'яча та нападу швидким проривом; може бути <i>скупченим</i> (проти команд, які не мають снайперів) або <i>розтягнутим</i> (проти команд із гарним далеким кидком); зберігає сили захисників; високі повільні гравці, яким складно пресингувати, можуть у ній діяти успішно |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 15

Завдання уроку: 1) удосконалювати чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умови опору захисників; 2) удосконалювати серійні кидки після фінтів; 3) повторити організацію захисту проти позиційного нападу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із джгутами |
| Основна (25-27 хв) | Чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умови опору захисників |
| | Серійні кидки після фінтів |
| | Організація захисту проти позиційного нападу |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «Заборонений рух» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі; джгути.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | У трійках із одним м'ячем (двоє атакують, один захищається). Пробігти майданчик, передаючи м'яч одне одному. Захисник починає атакувати від центральної лінії |
| 8-10 хв | У парах із одним м'ячем. Учитель вдаряє м'ячем у щит, гравець ловить його в стрибку, приземляється та виконує кілька фінтів поспіль (на передачу, на кидок, на відхід із-під кошика з дриблінгом) |
| 8—10 хв | <i>Недоліки зонного захисту</i> , слабкий проти далеких кидків; швидкий прорив може успішно завершитися раніше, ніж зона встигне побудуватися; складно визначити індивідуальну відповідальність захисників; успішно долається нападом із перевантаженням на одній стороні; недостатній проти сильних гравців, які використовують фінти; проти сильної команди неможливо достатньо добре прикрити всі ділянки майданчика |
| До 2 хв | Учні, рухаючись по колу, повторюють усі рухи за вчителем, крім одного. Той, хто виконує «заборонений» рух, стає в кінець колони |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 16

Завдання уроку: 1) удосконалювати ведення м'яча без зорового контролю; 2) удосконалювати серійні кидки м'яча з опором захисника; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із джгутами |
| | Перешікування |
| | «Човниковий» біг 4x10 м |
| Основна (25-27 хв) | Ведення м'яча без зорового контролю: <ul style="list-style-type: none"> • чергування високого та низького ведення зі зміною швидкості пересування за зоровим сигналом учителя; • обведення кеглів (стійок) |
| | Серійні кидки м'яча з опором захисника: <ul style="list-style-type: none"> • обігрування з місця; • те саме у русі; • те саме, розташовуючись обличчям і спиною до щита |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Віддай честь!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі; джгути; кеглі або стійки.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка |
| 7—8 хв | Чергувати ведення правою та лівою рукою, більше уваги приділяти веденню слабшою рукою. Варіювати швидкість пересування і напрямок руху |
| 8-10 хв | У парах із одним м'ячем. Після 5 кидків гравці міняються ролями |
| 7-8 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми |
| До 2 хв | Віддати честь правою рукою, а ліву, стиснуту в кулак, одночасно витягнути вперед із відставленим великим пальцем і промовити: «Во!». Потім плеснути у долоні та виконати те саме, змінивши положення рук |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 17

Завдання уроку: 1) удосконалювати чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умови опору захисників; 2) удосконалювати серійні кидки з опором захисника; 3) удосконалювати штрафний кидок.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Серійні стрибки із зістрибуванням у глибину |
| Основна (25-27 хв) | Чергування різних способів ловіння та передач м'яча за умови опору захисників |
| | Серійні кидки після фінтів з опором захисника |
| | Штрафний кидок |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (розслабивши руки, нахилитися вперед, розслабити м'язи плечового пояса, покачати розслабленими руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі; гімнастичні мати та лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Почергово. Зістрибувати на м'яку поверхню |
| 5—6 хв | У трійках із одним м'ячем (двоє атакують, один захищається). Пробігти майданчик, передаючи м'яч одне одному. Захисник починає атакувати від центральної лінії |
| 8—10 хв | У парах із одним м'ячем. Учитель вдаряє м'ячем у щит, гравець ловить його в стрибку, приземляється та виконує кілька фінтів поспіль (на передачу, на кидок, на відхід із-під кошика з дриблінгом) |
| 7-8 хв | Необхідно поступово та протягом тривалого часу розвивати впевненість під час виконання штрафних кидків. Гравцям необхідно вдосконалювати виконання кидка в тренуваннях протягом усього періоду навчання |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 18

Завдання уроку: 1) удосконалювати серійні кидки з опором захисника; 2) удосконалювати штрафний кидок; 3) повторити організування швидкого прориву.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів |
| Основна (25-27 хв) | Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника |
| | Штрафний кидок |
| | Організування швидкого прориву: <ul style="list-style-type: none"> • у грі 2 проти 1; • у грі 3 проти 2 |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сідниці; прогнутися, ковзаючи долонями вниз по задній поверхні стегон до комфортного стану прогинання) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі; гімнастичні мати та лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Почергово одне за одним |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем, змінюючи відстань до кошика та кут щодо щита. Після 8—10 кидків гравці міняються ролями |
| 7-8 хв | Необхідно поступово та протягом тривалого часу розвивати впевненість у виконанні штрафних кидків. Гравцям необхідно вдосконалювати виконання кидка в тренуваннях протягом усього періоду навчання |
| 10-12 хв | Гравці команди, які оволоділи м'ячем, переходять у контратаку, прагнучи за мінімальний час подолати відстань до щита суперника й домогтися чисельної переваги та атакувати кільце з близької відстані. Кількісна перевага виникає тоді, коли двоє гравців нападу грають проти одного захисника або троє — проти двох захисників. У цих випадках атаку завершує партнер, який виявився неприкритим під кошиком суперника |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 19

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у прискореннях із різних вихідних положень із веденням м'яча; 2) удосконалювати серійні кидки з опором захисника; 3) повторити організацію швидкого прориву; 4) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Прискорення на 20 м із вихідних положень стоячи, сидячи та лежачи з веденням м'яча |
| | Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з опором захисника після ведення м'яча |
| | Організація швидкого прориву |
| Заключна (3-5 хв) | Навчальна гра |
| | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 4—5 хв | Почергово четвірками, у кожного учня — м'яч, із максимальною швидкістю |
| 5—6 хв | У парах із одним м'ячем, змінюючи відстань до кошика та кут щодо щита. Після 6—8 кидків гравці міняються ролями |
| 5—6 хв | Гравці команди, які оволоділи м'ячем, переходять у контратаку, прагнучи у мінімальний час подолати відстань до щита суперника й домогтися чисельної переваги та атакувати кільце з близької відстані. Кількісна перевага виникає тоді, коли двоє гравців нападу грають проти одного захисника або троє — проти двох захисників. У цих випадках атаку завершує партнер, який виявився неприкритим під кошиком суперника |
| 8-10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 20

Завдання уроку: 1) удосконалювати стійки, пересування, зупинки, повороти у захисті; 2) навчати кидка м'яча однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу; 3) удосконалювати серійні кидки з опором захисника; 4) повторити організацію захисту проти швидкого прориву.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Пересування, зупинки та повороти гравця у захисті |
| | Кидок м'яча однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу |
| | Серійні кидки з опором захисника |
| | Організація захисту проти швидкого прориву |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 5—6 хв | У парах. Усі рухи виконувати у стійці баскетболіста |
| 5—6 хв | Є найефективнішим кидком м'яча у кошик в баскетболі. Під час цього кидка м'яч закидають зверху над дужкою кошика. Проти такого кидка практично відсутня протидія, тому що його виконують високо над рівнем кошика й із силою вкладають у нього |
| 7-8 хв | У трійках (двоє гравців атакують, третій захищається) із одним м'ячем, змінюючи відстань до кошика та кут щодо щита. Після 3—4 кидків гравці міняються ролями |
| 6—7 хв | Завдання гравців, які протидіють швидкому прориву, полягає у тому, щоб: <ul style="list-style-type: none"> • уповільнити розвиток атаки; • відтіснити гравця, який веде м'яч, у певну частину майданчика та за допомогою групового відбирання оволодіти м'ячем; • не дати можливості гравцям нападу атакувати з-під кошика |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 21

Завдання уроку: 1) удосконалювати серійні кидки м'яча з різних дистанцій;
2) повторити кидок м'яча однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу;
3) повторити організацію захисту проти швидкого прориву.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна (25-27 хв) | Серійні кидки з опором захисника |
| | Кидок м'яча однією рукою в стрибку зверху вниз із розбігу |
| | Організація захисту проти швидкого прориву |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця заняття |

Інвентар: баскетбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 7-8 хв | У трійках (двоє гравців атакують, третій захищається) із одним м'ячем, змінюючи відстань до кошика та кут щодо щита. Після 3—4 кидків гравці міняються ролями |
| 5—6 хв | Є найефективнішим кидком м'яча у кошик в баскетболі. Під час цього кидка м'яч закидають зверху над дужкою кошика. Проти такого кидка практично відсутня протидія, тому що його виконують високо над рівнем кошика й із силою вкладають у нього |
| 10-12 хв | Завдання гравців, які протидіють швидкому прориву, полягає у тому, щоб: <ul style="list-style-type: none"> • уповільнити розвиток атаки; • відтіснити гравця, який веде м'яч, у певну частину майданчика та за допомогою групового відбирання оволодіти м'ячем; • не дати можливості гравцям нападу атакувати з-під кошика |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 22

Завдання уроку: 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу; 2) прийняти контрольний норматив із кидків м'яча з дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | «Човниковий» біг 4 x 10 м |
| | Контрольний норматив із 10 кидків м'яча |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Обертай одночасно» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка |
| 14-15 хв | Виконувати у парі одним м'ячем після попередньої розминки. Кидати у вивчений спосіб із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками. Юнаки: жодного влучного кидка — 1 — 3 — 6. Дівчата: жодного влучного кидка — 1 — 3 — 5 |
| 10-12 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми |
| До 2хв | Обертати зігнутою у лікті рукою за рухом годинникової стрілки та одночасно протилежною ногою в інший бік |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 23

Завдання уроку: 1) удосконалювати серійні кидки з різних дистанцій; 2) прийняти контрольний норматив зі штрафних кидків; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14 15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешиккування |
| | Прискорення на 30 м із різних вихідних положень у змаганні з партнерами |
| Основна (25-27 хв) | Серійні кидки з різних дистанцій |
| | Контрольний норматив із 10 штрафних кидків на точність |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3 5 хв) | Вправи для розслаблення — стійка на плечах («берізка») |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні та набивні м'ячі; гімнастичні мати та лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово з максимальною швидкістю |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем, змінюючи відстань до кошика та кут відносно щита. Після 8—10 кидків гравці міняються ролями |
| 11-12 хв | Виконувати у парах одним м'ячем після попередньої розминки. Юнаки: жодного влучного кидка — 2 — 3 — 6. Дівчата: жодного влучного кидка — 1 — 2 — 5 |
| 7-8 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 24

Завдання уроку: 1) ознайомити з основами методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; 2) удосконалювати серійні кидки м'яча з різних дистанцій; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14 15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Зістрибування в глибину |
| Основна (25-27 хв) | Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності |
| | Серійні кидки м'яча з різних дистанцій |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; підняти руки вгору, нахил уперед з рівною спиною. У крайньому положенні можна згинати спину. Кінцеве положення — спина зігнута, руки вільно висять унизу. Потім повільно випрямитися, допомагаючи руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків вивчення модуля «Баскетбол» і за семестр |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: баскетбольні та набивні м'ячі; гімнастичні мати та лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 3—4 хв | Почергово. Зістрибувати на м'яку поверхню |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 5—6 хв | У парах із одним м'ячем, змінюючи відстань до кошика та кут щодо щита. Після 8—10 кидків гравці міняються ролями |
| 8-10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні прийоми |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ» (7-й РІК ВИВЧЕННЯ; 20 год)

Урок № 1

Завдання уроку: 1) ознайомити з вправами професійно-відновлювальної спрямованості; 2) повторити пересування вздовж сітки приставним кроком із імітацією блокування; 3) повторити взаємодію гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває у зоні 4, 3, 2.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань на семестр і урок. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешікування |
| | Біг на 10 м із вихідних положень стоячи та сидячи |
| Основна (25-27 хв) | Вправи професійно-відновлювальної спрямованості |
| | Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком із імітацією блокування |
| | Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває у зоні 4, 3, 2 |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі.



| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 6—7 хв | Фронтально одночасно одне за одним, інтервал 2 кроки |
| 10-12 хв | Зв'язковий розв'язує такі завдання: <i>технічне</i> — перевести м'яч, що прийняли гравці захисту, зручним пасом для виконання нападаючого удару під розігрування м'яча; <i>тактичне</i> — визначати тактику гри команди залежно від протидії суперника; <i>психологічне</i> — підтримувати сприятливі взаємини в команді, попереджати та ліквідовувати конфліктні ситуації під час гри |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 2

Завдання уроку: 1) ознайомити з роллю та місцем спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; 2) навчати націленої подачі м'яча; 3) повторити взаємодію гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває у зоні 4, 3, 2.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками за активного руху кистей зверху вниз, стоячи на місці |
| Основна (25-27 хв) | Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості |
| | Націлена подача м'яча |
| | Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває у зоні 4, 3, 2 |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П.— стійка ноги нарізно, ліву руку підняти вгору, праву відвести якнайдалі назад- убік. Згинаючи ноги в колінах (напівприсід), перехрестити руки попереду) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі.



| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | У парах із одним м'ячем |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | Виконується точно в зону відповідальності слабкого на прийомі гравця, або в розріз між гравцями, або в першу зону (щоб ускладнити другу передачу) відповідно до настанови тренера. М'яч подають якнайнижче над сіткою. М'яч, що крутиться, летить стійкішою траєкторією завдяки інерції. Чим швидше крутиться м'яч, тим сильніше його траєкторія викривляється в бік обертання |
| 10-12 хв | Зв'язковий розв'язує такі завдання: <i>технічне</i> — перевести м'яч, що прийняли гравці захисту, зручним пасом для виконання нападацького удару під розігрування м'яча; <i>тактичне</i> — визначати тактику гри команди залежно від протидії суперника; <i>психологічне</i> — підтримувати сприятливі взаємини в команді, попереджати та ліквідувати конфліктні ситуації під час гри |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 3

Завдання уроку: 1) ознайомити з волейболом у сучасному олімпійському русі; 2) удосконалювати багаторазові передачі м'яча в стіну; 3) повторити націлену подачу м'яча; 4) повторити взаємодію із гравцем, який виконує другу передачу м'яча.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна (25-27 хв) | Волейбол у сучасному олімпійському русі |
| | Багаторазові передачі м'яча в стіну за повільного збільшення відстані до неї |
| | Націлена подача м'яча |
| | Взаємодія із гравцем, який виконує другу передачу м'яча |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 6—7 хв | Під час виконання ударного руху швидкість розгинання ніг залишається високою; характерним є енергійніший і швидший рух рук, кут вильоту м'яча — $67 \pm 2^\circ$ |
| 6—7 хв | Кут вильоту м'яча й сила удару взаємопов'язані. За малих кутів вильоту (менше ніж 20°) м'яч летить низько над сіткою, при цьому необхідно точно відтворювати силу удару. Найменша сила необхідна при куті вильоту 45° (актуально для вкорочених подач). У цьому випадку м'яч опускається зі збільшенням швидкості, що ускладнює прийом |
| 6—7 хв | Зв'язковий повинен пасувати таким чином, щоб захист суперника постійно опинявся в умовах дефіциту часу та позиційного дискомфорту, що змушувало б його постійно перешиковуватися. Зв'язковий вирішує, який м'яч гратиме гравець, який атакуватиме; тільки зв'язковий знає, як розвиватиметься атака взагалі. Про це він повідомляє за допомогою двох видів сигналів: знаками на пальцях і голосом (частіше в контратаці) |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 4

Завдання уроку: 1) удосконалювати передачі м'яча для нападального удару;
2) повторити націлену подачу м'яча; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Пересування приставним кроком із наступним поворотом на 180° і прискоренням |
| Основна (25-27 хв) | Передачі м'яча для нападального удару |
| | Націлена подача м'яча |
| | Навчальна гра |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (не відриваючи ноги від підлоги, зведення та розведення стоп до торкання пальцями та п'ятками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно. Поворот і прискорення — за сигналом учителя |
| 7—8 хв | Техніка другої передачі обумовлена незначною зустрічною швидкістю польоту м'яча (5—6 м/с) і вимогами до траєкторії польоту м'яча. До них належать: узгодження швидкості польоту м'яча з ритмом і швидкістю розбігу гравця, який виконуватиме нападальний удар; обирання траєкторії передачі, за якої партнер зможе зробити удар без блоку або маючи проти себе одного блокувального гравця суперника |
| 7—8 хв | Після націленої подачі м'яч різко знижується, падаючи біля лицьової лінії. Прийом ускладнений тим, що приймати зверху незручно через велику швидкість. До того ж у гравця складається враження, що м'яч летить в аут |
| 10-12 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 5

Завдання уроку: 1) ознайомити з фізичною підготовленістю волейболіста;
2) навчати силової подачі м'яча; 3) повторити передачу м'яча зв'язковому гравцеві.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Стрибки з просуванням уперед |
| Основна (25-27 хв) | Фізична підготовленість волейболіста |
| | Силова подача м'яча |
| | Передача м'яча зв'язковому гравцеві |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «Слухай сигнал» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Поточно одне за одним |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9—10 хв | Гравець із м'ячем розташовується на відстані 1,5—2 м від лицьової лінії. Рух починається з кроку правою ногою, гравець підкидає м'яч угору приблизно на 3 м і крокує другою ногою. Потім приставляє праву ногу для того, щоб відштовхнутися обома ногами одночасно. Потужний стрибок угору з прогинанням тулуба й замахом є підготовкою до удару (положення «натягнутого лука»). Після цього тулуб гравця енергійно розпрямляється, провідна рука завдає потужного удару, що завершується різким рухом кисті вперед |
| 9—10 хв | Зв'язковий розв'язує завдання — технічні (переведення м'яча, що прийняли гравці захисту, зручним пасом для виконання нападаючого удару) й тактичні (визначення тактики гри команди залежно від протидії суперника) |
| До 2хв | Учні йдуть у колону по одному. Ведучий дає заздалегідь обумовлені звукові сигнали (наприклад, оплески у долоні: один раз — учні біжать, двічі — учні сідають, тричі — учні йдуть) |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 6

Завдання уроку: 1) ознайомити з суддівством змагань; 2) повторити силову подачу м'яча; 3) повторити передачу м'яча зв'язковому гравцеві.

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешікування |
| | Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці за активного руху кистей зверху вниз |
| Основна (25-27 хв) | Суддівство змагань |
| | Силова подача м'яча |
| | Передача м'яча зв'язковому гравцеві |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення — стійка на плечах («берізка») |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | У парах із одним м'ячем, відстань між партнерами — 5—6 м |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | Особливості силової подачі: <ul style="list-style-type: none"> швидкий рух руками (чим швидшим є замах, тим швидше та рівніше м'яч перетне площину сітки); швидка робота ніг, швидкий розбіг (для надання високої швидкості м'ячу); високе й точне підкидання м'яча з переднім обертанням (зазвичай рукою, якою завдаватиметься удар по м'ячу) |
| 9—10 хв | Головне завдання гравця, який приймає м'яч після подачі або нападального удару, — підняти його над майданчиком на такий рівень, щоб зв'язковий міг віддати націлену передачу. Тільки після опанування цього прийому необхідно досягнути точності передачі зв'язковому гравцеві |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 7

Завдання уроку: 1) повторити пересування вздовж сітки з поворотом на 180° з імітацією блокування; 2) повторити прямий нападальний удар із коротких і середніх передач; 4) повторити силову подачу м'яча.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Стрибки з просуванням назад |
| Основна (25-27 хв) | Пересування вздовж сітки з поворотом на 180° з імітацією блокування |
| | Прямий нападальний удар із коротких і середніх передач |
| | Силова подача м'яча |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Обертай одночасно» |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно. Стрибок угору виконувати енергійно |
| 6—7 хв | Поточно одне за одним, дистанція — 2 кроки |
| 9—10 хв | Для координації рухів ланок тіла в безопорному положенні важливим є розташування стоп у відштовхуванні. Найраціональніше дещо розвернути їх носками всередину або розташувати паралельно. Під час зменшення довжини розбігу й переході на двокроковий розбіг виконують другий і третій кроки |
| 9—10 хв | <p>Переваги силової подачі:</p> <ul style="list-style-type: none"> • м'яч рухається з великою швидкістю низхідною траєкторією, що зменшує час для реакції; • така подача змушує зв'язкового гравця у разі поганого доведення м'яча віддавати високу передачу на край сітки, не застосовуючи швидких атак |
| До 2 хв | Обертати зігнутою у лікті рукою за рухом годинникової стрілки та одночасно протилежною ногою в інший бік |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 8

Завдання уроку: 1) навчати скорочених передач м'яча; 2) повторити прийом м'яча після сильних верхніх подач; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Стрибки з подоланням перешкод |
| Основна (25-27 хв) | Скорочені передачі м'яча |
| | Прийом м'яча після сильних верхніх подач |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (підняти руки вгору, потягнутися; розслабити кисті й руки в ліктях — «упустити» кисті до плечей; розслабивши руки повністю, «упустити» їх уздовж тулуба) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі; гімнастичні лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Поточно через гімнастичну лаву |
| 9-10 хв | Складність виконання скороченої передачі м'яча полягає в необхідності розміряти зусилля, щоб м'яч, набравши достатньо високу початкову швидкість, гранично низив її над сіткою в зоні удару. Узгодженість дій гравця, який передає м'яч, із тим, хто атакує ударом «на зльоті». Високе вихідне положення гравця, який передає, та кистьовий характер передачі. М'яч вилітає з рук гравця тоді, коли партнер уже відштовхнувся від майданчика й, перебуваючи в безпорному положенні, готує руку до замаху для удару по м'ячу |
| 6—7 хв | Під час прийому силової подачі зверху власне прийом повинен бути твердим (беруть участь тільки кисті), інакше м'яч може «провалитися» крізь руки або після торкання полетіти не туди, куди його спрямовував гравець |
| 9-10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 9

Завдання уроку: 1) навчати передачі м'яча у стрибку; 2) повторити силову подачу м'яча; 3) повторити прямий нападальний удар із коротких і середніх передач.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| | Пробігання дистанції 10 м із вихідних положень сидячи та лежачи |
| Основна (25-27 хв) | Передачі м'яча у стрибку |
| | Силова подача м'яча |
| | Прямий нападальний удар із коротких і середніх передач |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сідниці; прогнутися, ковзаючи долонями вниз по задній поверхні стегон до комфортного стану прогинання) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово четвірками з максимальною швидкістю |
| 9—10 хв | Передачі у стрибку виконують під час розігрування м'яча для нападального удару на передній лінії. Стрибок із місця виконують, коли гравець перебуває під сіткою й передачу спрямовано прямо на нього. Гравець розташовується заздалегідь боком до сітки, робить стрибок і потім передачу |
| 9—10 хв | Недоліки силової подачі: <ul style="list-style-type: none"> • складність правильного підкидання м'яча; • значні фізичні витрати; • складність надання м'ячу бажаного напрямку польоту |
| 7—8 хв | Для координації рухів ланок тіла в безопорному положенні важливим є розташування стоп у відштовхуванні. Найраціональніше дещо розвернути їх носками всередину або розташувати паралельно. Під час зменшення довжини розбігу й переході на двокроковий розбіг виконують другий і третій кроки |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслабитися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 10

Завдання уроку: 1) ознайомити з факторами, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців; 2) повторити передачу м'яча у стрибку; 3) повторити прийом м'яча після сильних верхніх подач; 4) повторити прямий нападальний удар із коротких і середніх передач.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різними положеннями рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців |
| | Передачі м'яча у стрибку |
| | Прийом м'яча після сильних верхніх подач |
| | Прямий нападальний удар із коротких і середніх передач |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для позбавлення напруження очей (інтенсивно заплющувати та розплющувати очі; шия та плечі максимально розслаблені) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 6—7 хв | Виконуючи передачу м'яча у стрибку після розбігу, гравець повинен уміти поєднувати висоту польоту м'яча зі швидкістю розбігу, а також напрямком польоту м'яча з місцем відштовхування. Гравець розбігається від 3-метрової лінії до сітки під певним кутом. У момент відштовхування гравець робить руками й тулубом рух, що скручує, повертається боком до сітки й передає м'яч, перебуваючи в найвищій точці стрибка. Кисті й пальці рук розташовано так само, як під час високих передач в опорному положенні. М'яч приймають на випростані й винесені вгору над собою руки |
| 5—6 хв | Під час прийому силової подачі знизу необхідно підставити під м'яч руки й під час торкання м'яча дещо притянути їх до тулуба, амортизуючи удар |
| 6—7 хв | Рух руками в підготовчій фазі складається з махового, тягнучого зусилля замаху, що збільшує шлях розгону ударної маси. Між цими двома частинами є невелика пауза під час зміни напрямку руху |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 11

Завдання уроку: 1) ознайомити з матеріально-технічним забезпеченням змагань і тренувань; 2) повторити багаторазові передачі м'яча в стінку; 3) повторити скорочену верхню пряму подачу; 4) навчати прийому м'яча, що летить збоку.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами |
| Основна (25-27 хв) | Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань |
| | Багаторазові передачі м'яча в стінку за повільного збільшення відстані від неї |
| | Скорочена верхня пряма подача |
| | Прийом м'яча, що летить збоку |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі; гімнастичні лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| | <i>Див. розділ 1</i> |
| 7—8 хв | За довжиною передачі поділяються на <i>довгі</i> (що спрямовані через зону (наприклад, із зони 2 у зону 4)) і <i>короткі</i> (що спрямовані в сусідню зону (наприклад, із зони 2 у зону 3)). Кут вильоту м'яча в коротких передачах становить $75 \pm 3^\circ$. У довгій передачі кисті під час винесення рук розташовують дещо нижче: щоб великі пальці перебували приблизно на рівні носа гравця |
| 7—8 хв | Висота підйому ліктя під час замаху варіюється залежно від індивідуальних особливостей гравців, але лікоть повинен бути вищим ніж вісь плечового суглоба. Можна набути так званого положення «луку» — прогнутися в грудній і поперековій частинах, ноги зігнути у колінах, гомілку відвести назад. Ліва рука бере активну участь у русі замаху: її відводять убік, завдяки чому розтягується великий грудний м'яз |
| 10-12 хв | Під час прийому м'яча, що летить збоку, гравець повинен зробити випад або скачок у бік польоту м'яча, що супроводжується рухом, що стопорить |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 12

Завдання уроку: 1) повторити передачі м'яча із задньої лінії; 2) повторити скорочену верхню пряму подачу; 3) повторити прийом м'яча, що летить збоку.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами |
| | Пересування приставним кроком із наступним падінням і перекатом |
| Основна (25-27 хв) | Передачі м'яча із задньої лінії |
| | Скорочена верхня пряма подача |
| | Прийом м'яча, що летить збоку |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стійка ноги разом. 1 — підняти праве плече якнайвище, одночасно переносячи центр ваги на праву ногу й піднімаючи ліве стегно; 2 — В. П.; 3—4 — те саме ліворуч) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі; гімнастичні лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Поточно одне за одним, в індивідуальному темпі |
| 8-9 хв | Висота траєкторії польоту м'яча регулюється швидкістю виконання ударного руху та величиною попереднього присідання (згинання ніг у колінах) у стійці волейболіста. Чим вище необхідно передати м'яч, тим нижче слід опуститися перед ударом і швидше виконати ударний рух. Намагатися точно та своєчасно передавати м'яч із різною швидкістю, напрямком і траєкторією |
| 8-9 хв | Висота підйому ліктя під час замаху варіюється залежно від індивідуальних особливостей гравців, але лікоть повинен бути вищим ніж вісь плечового суглоба. Можна набути так званого положення «луку» — прогнутися в грудній і поперековій частинах, ноги зігнути у колінах, гомілку відвести назад. Ліва рука бере активну участь у русі замаху: її відводять убік, завдяки чому розтягується великий грудний м'яз |
| 8-9 хв | Під час прийому м'яча, що летить збоку, гравець повинен зробити випад або скачок у бік польоту м'яча |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 13

Завдання уроку: 1) повторити передачу м'яча для нападального удару з другої лінії; 2) навчати прямого нападального удару із переводом; 3) повторити одиночне блокування у зонах 3, 2, 4.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами |
| | Стрибки з діставанням підвішених предметів |
| Основна (25-27 хв) | Передача м'яча для нападального удару з другої лінії |
| | Прямий нападальний удар із переводом |
| | Одиночне блокування у зонах 3, 2, 4 |
| Заклучна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі; гімнастичні мати та лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Почергово одне за одним |
| 8-9 хв | Головне завдання — забезпечити найкращі умови для дій гравця, який атакує, під час виконання ним нападальних ударів, використовуючи при цьому точні й швидкісні передачі, чергуючи їх за напрямком, довжиною, висотою, виконуючи відволікальні дії |
| 8-9 хв | В ударному русі з переводом праворуч руку ведуть дугою ліворуч- уперед, щоб кисть лягала на м'яч із лівої сторони. Одночасно кисть розвертають усередину, великий палець правої руки опускають; праве плече дещо піднімають, а ліве опускають. Після удару по м'ячу руку дещо опускають, спрямовуючи напрямок польоту м'яча |
| 8-9 хв | Під час виконання блоку проти нападального удару місце обирають у такий спосіб, щоб гравець, який блокує, розташовувався на уявному продовженні лінії розбігу гравця нападу. Під час виконання блоку проти подачі гравець, який блокує, обирає місце у такий спосіб, щоб рука гравця, який подає, рухалася в напрямку ударного руху |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 14

Завдання уроку: 1) ознайомити з прийомами самоконтролю за фізичним навантаженням; 2) повторити передачі м'яча для нападального удару з другої лінії; 3) повторити групове блокування у зонах 3, 2, 4.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами |
| | Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови за активного руху кистей зверху вниз у стрибку |
| Основна (25-27 хв) | Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням |
| | Передачі м'яча для нападального удару з другої лінії |
| | Групове блокування у зонах 3, 2, 4 |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (стати навшпиньки, звести та розвести п'ятки) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі; гімнастичні лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | У парах із одним м'ячем, відстань між партнерами — 5—6 м |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 7—8 хв | У парах із одним м'ячем. Змінювати відстань між партнерами та швидкість їх пересування |
| 8-10 хв | <p>Груповим блоком зазвичай здійснюють блокування нападальних ударів із переводом. У цьому випадку місце для стрибка обирає гравець, який блокує удар по ходу, а інший гравець «підлаштовується» під нього. Обирання моменту стрибка гравців, які блокують, визначається діями гравця, який нападає або подає. <i>Орієнтири:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • удар із передачі, що спрямована близько до сітки,— перетинання рукою вертикалі під час замаху гравця нападу; • удар із передачі, що віддалена від сітки,— початок ударного руху руки; • удар із низької прискореної передачі («метр», «напівпро-стріл») — момент відривання ніг від опори або винесення рук над головою під час відштовхування; • удар із передачі «зліт» або «простріл» — одночасно з гравцем нападу; • бічний удар — початок ударного руху руки; • подача — наближення м'яча до сітки (на лінії нападу) |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 15

Завдання уроку: 1) навчати планеруючої подачі; 2) повторити прямий нападальний удар із другої лінії; 3) повторити контроль за суперником.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Пересування приставним кроком із наступною імітацією нападального удару |
| Основна (25-27 хв) | Планеруюча подача у межах майданчика |
| | Прямий нападальний удар із другої лінії |
| | Контроль за суперником |
| Заклучна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Почергово одне за одним, стрибати вгору з максимальним зусиллям |
| 8-9 хв | <i>Планеруюча</i> — це подача, у якій м'яч летить, не обертаючись. Її виконують подібно до верхньої прямої подачі з обертанням м'яча. Важливо дотримуватися таких умов: <ul style="list-style-type: none"> • підкидати м'яч, щоб він опускався, не обертаючись; • висоту підкидання поступово зменшувати; • під час замаху значно зменшувати амплітуду руху, що забезпечує точне влучення м'яча під час удару в необхідне місце |
| 8-9 хв | Характер рухів у нападальних ударах після передач, що різняться за довжиною (довгих, коротких, скорочених), є практично однаковим. Однак зі збільшенням часу польоту м'яча змінюється темпо- ритмічна структура розбігу: збільшується час виконання першого й другого кроків розбігу, поліпшується узгодження дій гравця, який атакуватиме, із передачею |
| 8-9 хв | Тактика ведення гри складається з організації комбінацій (розташування гравців, місця дій гравців і послідовність дій гравців), поведінки гравців і керування ігровою діяльністю |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 16

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами першої допомоги в разі травмування; 2) навчати прийому м'яча після швидкого переміщення; 3) повторити планеруючу подачу у межах майданчика.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| | Пересування вздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком із поворотом на 180° з імітацією блокування |
| Основна (25-27 хв) | Правила першої допомоги в разі травмування |
| | Прийом м'яча після швидкого переміщення |
| | Планеруюча подача у межах майданчика |
| Заклучна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Будь уважним!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця заняття |

Інвентар: волейбольні та тенісні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Шеренги розташовуються на різних боках майданчика |
| 6—7 хв | Поточно одне за одним, дистанція — 2 кроки |
| 8-9 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 8-9 хв | Прийом м'яча знизу однієї рукою використовують для приймання м'яча, що летить далеко від гравця, після попереднього переміщення або випадку. Під час наближення м'яча долоня повинна перетнути йому шлях. Ударний рух виконує тільки рука, ноги не беруть участі. Пальці руки напружені та стиснуті; можна вдаряти кулаком або долонею. Цей прийом можна виконувати на місці, після переміщення й у паданні послідовно на стегно, спину та груди, якщо м'яч летить далеко від гравця |
| 8-9 хв | <i>Планеруюча</i> — це подача, у якій м'яч летить, не обертаючись. Її виконують подібно до верхньої прямої подачі з обертанням м'яча. Важливо дотримуватися таких умов: <ul style="list-style-type: none"> • підкидати м'яч, щоб він опускався, не обертаючись; • висоту підкидання поступово зменшувати; • під час замаху значно зменшувати амплітуду руху, що забезпечує точне влучення м'яча під час удару в необхідне місце |
| До 2 хв | Учитель демонструє учням першу (права рука тримає мочку лівого вуха, а ліва рука — кінчик носа) і другу позицію (права рука тримає кінчик носа, ліва рука — мочку правого вуха). За командою вчителя учні повинні змінити першу позицію на другу та навпаки. Темп сигналів поступово збільшується. Перемагає той, хто найдовше правильно виконуватиме рухи |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 17

Завдання уроку: 1) ознайомити з методикою самостійних занять; 2) навчати імітації нападального удару з наступними обманливими діями; 3) повторити прийом м'яча після швидкого переміщення.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| | Пробігання 9 м із різних вихідних положень |
| Основна (25-27 хв) | Методика самостійних занять |
| | Імітація нападального удару з наступними обманливими діями |
| Заключна (3-5 хв) | Прийом м'яча після швидкого переміщення |
| | Вправи для розслаблення (розслабивши руки, нахилитися вперед, розслабити м'язи плечового пояса, покачати розслабленими руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | Для спрямування м'яча близько до сітки, перекидання за блок або в зону, де відсутнє страхування. Під час обману вище блоку використовують прямий повільний удар по ходу. В ударному русі руку переміщують, як у прискореному нападальному ударі; на вертикаль її виносять дещо зігнутою, ліктем уперед, удар по м'ячу здійснюють розгинанням у лікті, дистальними фалангами пальців. Під час обману повз блок використовують повільний нападальний удар із переведенням руки праворуч або ліворуч |
| 9-10 хв | Прийом із падінням на груди виконує гравець, який із останнім кроком робить випад уперед, а потім поштовхом ноги, що перебуває попереду, посилає тулуб униз-уперед, руки виносить уперед. Одночасно з цим ногу, що перебуває позаду, маховим рухом виносять угору зігнутою в коліні. Удар по м'ячу здійснюють у фазі польоту тильною стороною долоні рухом знизу вгору. Після удару обидві руки витягають уперед і розводять у сторони. Тулуб прогинають у грудний і поперекової частинах, голову відхиляють назад. Потім руки ставлять на опору, повільно згинають у ліктях, амортизуючи інерцію руху тіла. Гравець приземляється на груди й робить перекат на живіт і стегна |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 18

Завдання уроку: 1) ознайомити з поняттям про втому та перевтому; 2) навчати прямого нападального удару слабшою рукою; 3) повторити обирання місця для блокування.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови за активного руху кистей зверху вниз у стрибку |
| | Поняття про втому та перевтому |
| Заклучна (3-5 хв) | Прямий нападальний удар слабшою рукою |
| | Обирання місця для блокування |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; підняти руки вгору, нахил уперед з рівною спиною. У крайньому положенні можна згинати спину. Кінцеве положення — спина зігнута, руки вільно висять унизу. Потім повільно випрямитися, допомагаючи руками) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | У парах із одним м'ячем, відстань між партнерами — 5—6 м |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | Під час відштовхування руки рухаються дугами вперед із зупинкою, коли кисті винесено над головою. Одночасно зі зльотом роблять замах передпліччя за голову, кисть розвертають долонею вгору, плече відводять назад. Ударний рух починають із повороту тулуба навколо вертикальної осі, виведення вперед і піднімання плеча. Руку випрямляють у лікті й витягають угору-вперед. Кисть накладають на м'яч у розслабленому стані збоку хльостоподібним рухом |
| 9-10 хв | Блокування м'яча від нападального удару, перехоплення обманливого м'яча, гра з м'ячем, що відскочив від сітки, повторний блок (у разі гри суперника з першої передачі та відкидання) |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 19

Завдання уроку: 1) ознайомити з функціональними можливостями організму; 2) повторити взаємодію з партнером по блоку; 3) прийняти контрольний норматив із прямих верхніх подач у зазначену зону (ігровий майданчик).

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна (25-27 хв) | Функціональні можливості організму |
| | Взаємодія з партнером по блоку |
| | Контрольний норматив із 10 прямих верхніх подач на влучність |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 6—7 хв | Під час взаємодії двох гравців, які блокують, основний блокувальний діє, як в одиночному блоці, а допоміжний — узгоджує свої дії з основним блокувальним і траєкторією польоту м'яча з метою визначення місця атаки: <ul style="list-style-type: none"> • переміщується до місця атаки; • стрибок на блок здійснює дещо пізніше ніж основний блокувальний, орієнтуючись на момент його зльоту; • підставляє долоні до рук блокувального, концентруючи свою увагу саме на цьому русі (якщо долоні основного блокувального розташовано перпендикулярно до напрямку удару, тоді долоні допоміжного закривають напрямок можливого переведення) |
| 12-14 хв | Хлопці (у зазначену вчителем зону): 4 — 5 — 6 — 7. Дівчата (в ігровий маданчик): 2 — 4 — 5 — 6 |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 20

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із передач м'яча на влучність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену зону; 2) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Пересування приставним кроком із наступною імітацією блокування |
| Основна (25-27 хв) | Контрольний норматив із 6 передач м'яча на влучність через сітку із зони 2, 3, 4 у зазначену вчителем зону |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків вивчення модуля «Волейбол» |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: волейбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, рухаючись у колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 12-14 хв | Хлопці: 2 — 3 — 4 — 5. Дівчата: 1 — 2 — 3 — 4 |
| 10-12 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

МОДУЛЬ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» (7-й РІК ВИВЧЕННЯ; 24 год)

Урок № 1

Завдання уроку: 1) ознайомити з фізичною культурою у сім'ї; 2) розвивати швидкість у бігу на 30 м; 3) повторити стрибки у довжину з місця.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Завдання на рік і семестр. Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна (25-27 хв) | Фізична культура у сім'ї |
| | Спеціальні бігові та стрибкові вправи (біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук) |
| | Біг 30 м: <ul style="list-style-type: none"> стрибки «у кроці» через 1—2 бігових кроки, чергуючи відштовхування правою та лівою ногою; біг під уклін невеликої крутизни (3—5°) |
| | Стрибки у довжину з місця |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Домашнє завдання |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.



| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 7-8 хв | Почергово забігами по четверо. Із максимальною швидкістю. Відпочивати під час повернення до старту. Звернути увагу на повне випрямлення ноги, що відштовхується |
| 7-8 хв | Відштовхуючись обома ногами (стопи на ширині плечей і паралельно одна до одної), мах руками вгору. У стрибку максимально витягнутися. Зусилля докладати не тільки в горизонтальному, але й у вертикальному напрямку. Під час приземлення нахилити плечі максимально вперед, намагатися втримувати ноги якнайвище, не допускати передчасного приземлення |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | Виконувати комплекси з 7—12 вправ для розвитку гнучкості та постави |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 2

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; 2) розвивати швидкість у бігу на 30 м; 3) удосконалювати стрибки у довжину з місця; 4) розвивати спритність під час долаття смуги перешкод.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| Основна (25-27 хв) | Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою |
| | Спеціальні бігові та стрибкові вправи (біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук) |
| | Біг 30 м: <ul style="list-style-type: none"> стрибки «у кроці» через 1—2 бігових кроки, чергуючи відштовхування правою і лівою ногою; біг під уклін невеликої крутизни (3—5°) |
| | Стрибки у довжину з місця |
| | Подолання перешкод |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стоячи навколішки, обпертися руками об підлогу, голова опущена на груди, спину прогнути. Підняти голову й відвести її якнайдалі назад, одночасно прогинаючи хребет) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 4—5 хв | <i>Див. додаток 2</i> |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Із максимальною швидкістю. Відпочивати під час повернення до старту. Звернути увагу на повне випрямлення ноги, що відштовхується |
| 6—7 хв | Обов'язково прагнути до широкої амплітуди рухів, правильного маху руками, м'якого приземлення одночасно на обидві ноги |
| 4—5 хв | У колону по одному, дистанція 3—4 м |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Виконувати вправу спочатку повільно, потім збільшити темп |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 3

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 30 м; 2) удосконалювати стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги»; 3) удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешікування |
| Основна (25-27 хв) | Біг 30 м: <ul style="list-style-type: none"> зі стрибками на одній нозі, підтягуючи її вперед-угору; із прискоренням на повороті |
| | Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги» |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (ходьба перекастом із п'ятки на носок) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата; м'ячі для метання.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Набирати максимальну швидкість наприкінці дистанції. Відпочивати під час повернення до старту |
| 7-8 хв | Після відштовхування стрибун зберігає вертикальне положення тулуба. Маховою ногою рухають угору-вперед, гомілку дещо виставляють уперед. Поштовхову ногу залишають позаду розслабленою та зігнутою в коліні під кутом 90°. У положенні «кроку» стрибун залишається майже до початку приземлення. Тільки під час підтягування поштовхової ноги до махової та початку руху ніг уперед починають згинати тулуб уперед |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 7—8 хв | Утримування м'яча: вказівний, середній і безіменний пальці розміщені позаду м'яча, великий палець і мізинець підтримують м'яч збоку; руку, що втримує м'яч, не слід напружувати |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 4

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 30 м; 2) удосконалювати стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги»; 3) розвивати витривалість у рівномірному бігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешікування |
| Основна (25-27 хв) | Спеціальні бігові та стрибкові вправи (біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук) |
| | Біг 30 м: зі стрибками на одній нозі, підтягуючи її вперед-угору; із прискоренням по повороту |
| | Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги» |
| Заключна (3-5 хв) | Рівномірний біг 1500 м |
| | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Набирати максимальну швидкість наприкінці дистанції. Відпочивати під час повернення до старту |
| 7—8 хв | Результат у стрибку залежить від горизонтальної швидкості розбігу до моменту постановки ноги на місце відштовхування та вертикальної швидкості. Також впливають кут відштовхування, уміння стрибуна зберігати рівновагу в польоті та виносити ноги якнайдалі вперед під час приземлення |
| 10-12 хв | Загальний старт. Бігти, підтримуючи один темп бігу протягом усієї дистанції. Після завершення бігу не зупинятися |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 5

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 30 м; 2) повторити спортивну ходьбу; 3) удосконалювати стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Біг серіями 3 x 30 м |
| | Спортивна ходьба на відстань до 1000 м |
| | Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги» |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «їстівний — неїстівний» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 7—8 хв | Почергово забігами по четверо. Із максимальною швидкістю. Відпочивати під час повернення до старту. Стежити за правильністю дихання та вільною роботою рук і ніг під час бігу |
| 8—10 хв | Під час ходьби необхідно зберігати безперервний контакт із ґрунтом. Ноги виносять уперед і ставлять на ґрунт найпрямішою траєкторією з п'ятки. Відштовхування виконують перекатом із п'ятки на носок, опорну ногу випрямляють уже в першій фазі. Для виконання широкого кроку важливе значення мають просування тулуба вперед у момент, коли нога, що перебуває позаду, ще знаходиться на ґрунті, і повне випрямлення цієї ноги. Рухи руками сприяють подовженню кроку та частоті крокування. Допускаються незначні відхилення таза у сторони, однак цей рух не слід перебільшувати |
| 7-8 хв | Почергово одне за одним. Виходити з ями необхідно тільки вперед |
| До 2 хв | Під час ходьби учні повинні піднімати руки вгору після слів учителя «істівний!», розводити в сторони після слів учителя «Неістівний!» |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 6

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 30 м; 2) удосконалювати стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись»; 3) розвивати витривалість у спортивній ходьбі.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Біг серіями 3 x 30 м |
| | Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись» |
| | Спортивна ходьба на відстань до 1000 м |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Будь уважним!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Із максимальною швидкістю. Відпочивати під час повернення до старту. Стежити за правильністю дихання та вільною роботою рук і ніг під час бігу |
| 8-10 хв | Відштовхнувшись від бруска, стрибун виконує крок маховою ногою, опускає її вниз і виконує політ із опущеними, відведеними назад і зігнутими в колінах ногами. Іноді махову ногу опускають униз, а поштовхову виносять уперед. Для приземлення обидві ноги одночасно з нахилом тулуба виносять уперед. Винесення рук уперед допомагає приземленню, у польоті вони сприяють збереженню рівноваги |
| 8-10 хв | Загальний старт. Стежити за правильністю дихання та вільною роботою рук і ніг під час руху |
| До 2 хв | Учитель демонструє учням першу (права рука тримає мочку лівого вуха, а ліва рука — кінчик носа) і другу позицію (права рука тримає кінчик носа, ліва рука — мочку правого вуха). За командою вчителя всі повинні змінити першу позицію на другу та навпаки. Темп сигналів поступово збільшується. Перемагає той, хто найдовше правильно виконуватиме рухи |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 7

Завдання уроку: 1) удосконалювати стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись»; 2) удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу; 3) розвивати витривалість у бігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись» |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| | Повільний біг 6 хв |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: прапорці; граблі; лопата; м'ячі для метання.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. |
| 7—8 хв | Під час відштовхування: останній крок виконують швидше, ніж попередні, ногу ставлять на дошку відштовхування дуже енергійно; стегно махової ноги піднімають до горизонтальної лінії (коліно сильно згинають); відштовхуванню сприяють навперемінні махові рухи рук (плечі енергійно піднімаються) |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 7-8 хв | Під час розбігу: розбіг виконують суворо вздовж прямої лінії завдовжки 10—12 м (довжина розбігу є індивідуальною); розбіг виконують із прискоренням, але слід пам'ятати, що занадто велика швидкість ускладнює правильне виконання кидка |
| 6—7 хв | Загальний старт. Під час бігу не затримувати дихання, рухати руками вільно. Фіксувати довжину дистанції. Після завершення бігу не зупинятися |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 8

Завдання уроку: 1) удосконалювати стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись»; 2) удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешікування |
| Основна (25-27 хв) | Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись» |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сидниці; прогнутися, ковзаючи долонями вниз по задній поверхні стегон до комфортного стану прогинання) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків вивчення модуля «Легка атлетика» |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: прапорці; граблі; лопата; м'ячі для метання.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | евірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | рігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | . додаток 1 |
| До 30 с | олону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. |
| 10-12 хв | Під час приземлення: ноги виносять далеко вперед, причому майже їх випростовують, але не напружують; коли п'ятки торкнуться ґрунту, ноги м'яко згинають у колінах, верхню частину тулуба дещо піднімають, щоб стегна можна було винести вперед, вагу тіла переміщують за точку приземлення; спочатку руки сильно опущені вниз-назад, а потім, виконуючи мах уперед, вони сприяють просуванню тулуба |
| 2—3 хв | онтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 10-12 хв | час замаху: наприкінці розбігу розігнути руку та виконати замах назад; одночасно повернути тулуб праворуч; перехресний крок (крок правою ногою носком назовні, із поворотом таза в той самий бік) виконують значно швидше ніж інші |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | ростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | нити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | олону по одному |

Урок № 9

Завдання уроку: 1) ознайомити із впливом занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері; 2) розвивати швидкість у бігу на 30 м; 3) удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері |
| | Біг 30 м: <ul style="list-style-type: none"> стрибки на обох ногах із невеликим просуванням уперед і підтягуванням стегон до грудей; із низького старту з подоланням опору партнера |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — сидячи, спираючись руками позаду. 1— повернутися праворуч із опорою на праву руку та ногу, одночасно відриваючи від опори ліву руку та ногу; 2 — В. П.; 3—4 — те саме ліворуч) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; м'ячі для метання.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Із максимальною швидкістю. Стрибати серіями по 8—15 повторень. Відпочивати під час повернення до старту |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 7—8 хв | Під час кидка: <ul style="list-style-type: none"> ліву ногу ставлять дещо ліворуч від лінії розбігу; рука із м'ячем спочатку відстає від тулуба, створюючи цим передумови для кидка, що в сполученні з випрямленням ніг сприяє потужному кидку |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Виконувати вправу спочатку повільно, потім збільшити темп |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 10

Завдання уроку: 1) навчати бігу по віражу; 2) повторити стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання»; 3) розвивати спритність під час подолання перешкод; 4) розвивати витривалість у бігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Біг по віражу: <ul style="list-style-type: none"> • змійкою та по колу радіусом 10—20 м; • із прискоренням і різною швидкістю на вході та виході з віражу |
| | Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання» |
| | Подолання перешкод |
| | Рівномірний біг 1500 м |
| | |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата; планка.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Під час бігу по віражу для подолання центробіжної сили необхідно нахилити тулуб ліворуч і ставити стопи на доріжку з деяким поворотом ліворуч. Правою рукою рухають більше всередину, лівою — зовні |
| 6—7 хв | Після розбігу під кутом 25—40° і відштовхування махову ногу, що випрямлена в коліні, дуже швидко піднімають над планкою. Піднявши вгору, цю ногу одразу гальмують і швидко опускають униз. Одночасно із цим через планку переносять поштовхову ногу. Верхню частину тулуба максимально наближають до поштовхової ноги. Приземлення відбувається на махову ногу. Через високе положення центру ваги тіла стрибок у спосіб «переступання» («ножиці») не забезпечує високих результатів |
| 5—6 хв | У колону по одному, дистанція — 3—4 м |
| 6—7 хв | Загальний старт. Бігти, підтримуючи один темп бігу протягом усієї дистанції. Після завершення бігу не зупинятися |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 11

Завдання уроку: 1) повторити біг по віражу; 2) удосконалювати стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання»; 3) удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Біг по віражу: <ul style="list-style-type: none"> із різною швидкістю під час входу та виходу з віражу; великою та малою дугою (1-ю та 8-ю доріжками) |
| | Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання» |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (стійка ноги разом, згинання та розгинання пальців ніг) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата; м'ячі для метання; планка.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м |
| 6—7 хв | Почергово забігами по двоє. Вихід із повороту на пряму супроводжується плавним зменшенням нахилу тулуба |
| 6—7 хв | Під час розбігу: розбіг здійснюють по дузі, стрибун під час відштовхування перебуває боком до планки; розбіг виконують у повільному темпі, швидкість збільшують тільки на перших 3—5 кроках, на двох останніх слід сконцентрувати увагу на відштовхуванні; передостанній крок роблять широким, махову ногу згинають у коліні, обидві руки перебувають позаду тулуба; стопу поштовхової ноги активно та швидко ставлять із п'ятки на ґрунт, таз виводять енергійним рухом уперед |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 8—10 хв | Метання виконувати з ходу, без зупинки. Після вильоту м'яча з руки виконують крок правою ногою, на яку металник опирається біля обмежувальної риски, заступати за яку не дозволяється |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 1 крок. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 12

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 100 м; 2) удосконалити стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання»; 3) удосконалити метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Біг 100 м |
| | Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання» |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Віддай честь!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата; м'ячі для метання; планка.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. |
| 6—7 хв | Почергово забігами по двоє. Із максимальною швидкістю. Звернути увагу на погодження роботи рук і ніг із диханням. |
| 6—7 хв | Під час відштовхування: поштовхову ногу починають енергійно випрямляти одразу після постановки її на ґрунт; таз слід активно виводити вперед-угору; махову ногу, завдяки енергійному руху гомілки, випрямляють та максимально високо заносять над планкою, швидким гальмуванням махове зусилля передають тулубу; одночасно з маховою ногою обидві руки викидають уперед-угору |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 8—10 хв | Після опанування техніки рухів їх амплітуду збільшують. Нахил тулуба назад і відведення руки виконують із більшим перенесенням ваги тіла на праву ногу |
| До 2хв | Віддати честь правою рукою, а ліву, стиснуту в кулак, одночасно витягнути вперед із відставленим великим пальцем і промовити: «Во!». Потім плеснути у долоні та виконати те саме, змінивши положення рук |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 13

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 100 м; 2) удосконалювати стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання»; 3) удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Біг 100 м |
| | Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання» |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «Заборонений рух» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занятя |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата; м'ячі для метання; планка.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Із максимальною швидкістю. Стежити за випрямленням опорної ноги |
| 6—7 хв | Під час подолання планки: відштовхнувшись, стрибун злітає вгору, утримуючи тулуб у вертикальному положенні, махову ногу, що дещо зігнута в коліні, піднімає вище, поштовхову ногу вільно опускають; у вищій точці зльоту махову ногу опускають униз носком усередину, а поштовхову піднімають угору поворотом назовні; тулуб повертають до планки та нахилиють до поштовхової ноги, таз швидко переносять над планкою, руки опускають униз; приземлення відбувається на махову ногу |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 8-10 хв | Основну увагу звернути на пружинисті рухи ніг і всього тіла, на просування грудьми вперед із випереджальним рухом руки, що метає. Під час фінального зусилля звернути увагу на проходження через положення «натягнутого лука» із виведенням ліктя вгору |
| До 2 хв | Учні, рухаючись по колу, повторюють усі рухи за вчителем, крім одного, наприклад: «Руки вгору!». Той, хто виконує «заборонений» рух, стає в кінець колони |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 14

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 200 м; 3) удосконалювати стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання»; 4) розвивати витривалість у бігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Спеціальні бігові та стрибкові вправи (біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук) |
| | Біг 200 м |
| | Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання» |
| | Рівномірний біг 1500 м |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занятя |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата; планка.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 7-8 хв | Поточно забігами по двоє. Із максимальною швидкістю. Звернути увагу на дихання під час долання дистанції. Відпочивати під час повернення до старту |
| 7-8 хв | Висота місця приземлення повинна давати можливість після подолання планки опустити майже пряму махову ногу на місце приземлення. Коли ж ні, то техніка стрибка (особливо останньої фази) зміниться |
| 5—6 хв | Загальний старт. Бігти, підтримуючи один темп бігу протягом усієї дистанції. Після завершення бігу не зупинятися |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 15

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 30 м; 2) удосконалювати стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання»; 3) удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешікування |
| Основна (25-27 хв) | Біг серіями 3 x 30 м |
| | Стрибки у висоту з розбігу у спосіб «переступання» |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (підняти руки вгору, потягнутися; розслабити кисті й руки в ліктях — «упустити» кисті до плечей; розслабивши руки повністю, «упустити» їх уздовж тулуба) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата; м'ячі для метання; планка.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Із максимальною швидкістю. Відпочивати під час повернення до старту |
| 6—7 хв | Розбіг виконують по прямої лінії під кутом 30—40° у помірному темпі з набіганням на перших 3—5 кроках. Для розбігу достатньо зробити 7—9 кроків |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 8—10 хв | Помилки під час метання: <ul style="list-style-type: none"> • тримання м'яча занадто міцно або занадто слабко; • таз і права нога занадто вивернуто праворуч; • руку, що метає, не повністю випрямлено |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 16

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 100 м; 2) прийняти контрольний норматив зі стрибків у висоту з розбігу; 3) розвивати спритність під час подолання перешкод.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Біг серіями 2 x 100 м |
| | Контрольний норматив зі стрибків у висоту з розбігу у спосіб «переступання» |
| | Подолання перешкод |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «Слухай сигнал» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Поточно забігами по двоє. Із максимальною швидкістю протягом усієї дистанції. Відпочивати під час повернення до старту |
| 12-13 хв | Почергово одне за одним. Юнаки (см): менше ніж 95 — 95 — 110 — 125. Дівчата (см): менше ніж 75 — 75 — 85 — 100 |
| 6—7 хв | У колону по одному, дистанція — 3—4 м |
| До 2 хв | Учні йдуть у колону по одному. Ведучий дає заздалегідь обумовлені звукові сигнали (наприклад, оплески у долоні: один раз — учні біжать, двічі — учні сідають, тричі — учні йдуть) |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 17

Завдання уроку: 1) розвивати швидкісну витривалість у бігу на 300 м; 2) прийняти контрольний норматив зі стрибків у довжину з місця; 3) розвивати витривалість у бігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Біг 300 м |
| | Контрольний норматив зі стрибків у довжину 3 місця |
| | Повільний біг 6 хв |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця заняття |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Із максимальною швидкістю. Відпочивати під час повернення до старту |
| 10-12 хв | Почергово одне за одним. Юнаки (см): менше ніж 205 — 205 — 215 — 225. Дівчата (см): менше ніж 150 — 150 — 170 — 180 |
| 6—7 хв | Загальний старт. Фіксувати довжину дистанції. Після завершення бігу не зупинятися |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 18

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із бігу 30 м; 2) удосконалити метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Контрольний норматив із бігу 30 м |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; секундомір; прапорці; м'ячі для метання.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 10-12 хв | Почергово забігами по двох. Юнаки (с): більше ніж 5,5 — 5,5 — 5,1 — 4,5. Дівчата (с): більше ніж 6,7 — 6,7 — 5,8 — 5,5 |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 10-12 хв | Помилки під час метання: <ul style="list-style-type: none"> • під час кидка руку, що метає, занадто відводять убік від тулуба; • під час кидка голову та верхню частину тулуба відхиляють ліворуч; • ліва нога стопорить, унаслідок чого метальник згинається в попереку; • праву ногу виставляють уперед, тому неможливо нормально перенести зусилля |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 19

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 100 м; 2) удосконалювати стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись»; 3) розвивати витривалість у спортивній ходьбі.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Біг серіями 2 x 100 м |
| | Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись» |
| | Спортивна ходьба на відстань до 1200 м |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — сидячи навколiшки, руки на стегнах. 1 — вигнути хребет назад у поперековому відділі, одночасно підводячись навколiшки; 2 — В. П.) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занятя |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 7-8 хв | Поточно забігами по двоє. Із максимальною швидкістю протягом усієї дистанції. Відпочивати під час повернення до старту |
| 8—10 хв | Якщо під час фази польоту тулуб не відхилений назад, стрибун не зможе достатньо високо підняти ноги та під час приземлення дальність стрибка зменшиться |
| 8—10 хв | Загальний старт. Стежити за правильністю дихання та вільною роботою рук і ніг під час руху |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Виконувати вправу спочатку повільно, потім — збільшити темп |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 20

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на **200 м**; 2) прийняти контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу; 3) розвивати спритність під час подолання смуги перешкод.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Біг серіями 2 x 200 м |
| | Контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу |
| | Подолання перешкод |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; підняти руки вгору, нахил уперед з рівною спиною. У крайньому положенні можна згинати спину. Кінцеве положення — спина зігнута, руки вільно висять унизу. Потім повільно випрямитися, допомагаючи руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | Поточно забігами по двоє. Із максимальною швидкістю протягом усієї дистанції. Відпочивати під час повернення до старту |
| 12-13 хв | Почергово одне за одним. Юнаки (см): менше ніж 360 — 360 — 400 — 430. Дівчата (см): менше ніж 250 — 250 — 270 — 310 |
| 6—7 хв | У колону по одному, дистанція — 3—4 м |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 21

Завдання уроку: 1) удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу;
2) прийняти контрольний норматив із рівномірного бігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Спеціальні вправи для метань |
| Основна (25-27 хв) | Метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| | Контрольний норматив із рівномірного бігу 1500 м |
| Заклучна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: м'ячі для метання; секундомір.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | |
| 10-12 хв | Під час навчання кидкових кроків приділяти увагу вихованню в учнів правильної ритмічної структури як необхідного елемента техніки переходу від розбігу до кидка |
| 14-15 хв | Загальний старт. Юнаки (хв. с): більше ніж 7.20 — 7.20 — 6.50 — 6.10. Дівчата (хв. с): більше ніж 8.50 — 8.50 - 8.20 — 7.40 |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 22

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу на 200 м; 2) прийняти контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешиккування |
| | Спеціальні бігові вправи (біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук) |
| Основна (25-27 хв) | Біг серіями 2 x 200 м |
| | Спеціальні вправи для метань (біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; передачі м'яча з однієї руки в другу) |
| | Контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; прапорці; м'ячі для метання.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 8-10 хв | Поточно забігами по двоє. Із максимальною швидкістю протягом усієї дистанції. Відпочивати під час повернення до старту |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному |
| 14-15 хв | Почергово одне за одним. Юнаки (м): менше ніж 40 — 40 — 50 — 55. Дівчата (м): менше ніж 17—17 — 21 — 25 |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 23

Завдання уроку: 1) ознайомити зі значенням оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем; 2) прийняти контрольний норматив із бігу на 100 м; 3) удосконалювати стрибки у довжину з місця.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем |
| | Спеціальні бігові вправи (біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук) |
| | Контрольний норматив із бігу 100 м |
| | Стрибки у довжину з місця |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сидниці; прогнутися, ковзаючи долонями вниз по задній поверхні стегон до комфортного стану прогинання) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: стартові колодки; секундомір; прапорці; граблі; лопата.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 3—4 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 8—10 хв | Почергово забігами по двоє. Юнаки (с): більше ніж 15,8 — 15,8 — 15,0 — 14,3. Дівчата (с): більше ніж 18,3 — 18,3 — 17,8 — 16,8 |
| 5—6 хв | Обов'язково домагатися широкої амплітуди рухів, правильного маху руками, м'якого приземлення одночасно на обидві ноги |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 24

Завдання уроку: 1) ознайомити з олімпійською філософією та здоровим способом життя; 2) розвивати спритність під час подолання перешкод; 3) розвивати витривалість у спортивній ходьбі.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешікування |
| | Спеціальні бігові вправи (біг із високим підніманням стегна; стрибки з ноги на ногу; біг стрибками, зберігаючи бігову поставу та роботу рук) |
| Основна (25-27 хв) | Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя |
| | Подолання перешкод |
| | Спортивна ходьба на відстань до 1200 м |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків вивчення модуля «Легка атлетика», за семестр і рік |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: прапорці.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Дистанція — 15—20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Показник правильного виконання — можливість без утруднення почати бігти по дистанції |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 8-10 хв | У колону по одному, дистанція — 3—4 м |
| 8—10 хв | Загальний старт. Стежити за правильністю дихання та вільною роботою рук і ніг під час руху |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

МОДУЛЬ «ГІМНАСТИКА» (7-й РІК ВИВЧЕННЯ; 24 год) Урок

№ 1

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами техніки безпеки; 2) розвивати швидкість у стрибках зі скакалкою; 3) розвивати силу у присіданнях із навантаженням на плечах; 4) удосконалювати лазіння по вертикальному канату (юнаки) і повторити елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| Основна (25-27 хв) | Правила техніки безпеки |
| | Перешікування |
| | Стрибки зі скакалкою |
| | Присідання з навантаженням на плечах |
| | Лазіння по вертикальному канату (юнаки) у два чи три прийоми |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата): <ul style="list-style-type: none"> • «хвиля» руками й тулубом; • поворот на обох ногах та одній нозі на 90° |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (підняти пальці ніг якнайвище, не відриваючи п'ятки від підлоги) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Домашнє завдання |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: скакалки; канат; гімнастичні мати.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|--------------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 4 x 50 разів | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Із максимальною швидкістю. Після завершення — ходьба на місці |
| 6—7 хв | Величину навантаження добирати індивідуально. Під час присідань п'ятки перебувають на підвищенні. Тулуб тримати прямо |
| 6—7 хв | Почергово один за одним. Підстраховувати |
| 6—7 хв | «Хвиля» — це сполучення послідовних згинально-розгинальних дій, що поєднані у цілісний динамічний рух у суміжних суглобах. Для «хвилі» характерними є безперервність, рівномірність, плавність і м'якість. В основі «хвилі» — уміння вибірково й дозовано чергувати напруження та розслаблення, створюючи враження злитості дій |
| До 2хв | В одну шеренгу, інтервал — 1 крок. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | Розучити та виконувати комплекс із 6—8 вправ для розвитку гнучкості |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 2

Завдання уроку: 1) розвивати силу у вправах на тренажерах; 2) розвивати витривалість у стрибках зі скакалкою; 3) удосконалювати лазіння по вертикальному канату (юнаки) і повторити елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешикування |
| | Нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Вправи на тренажерах |
| | Стрибки зі скакалкою |
| | Лазіння по вертикальному канату (юнаки) у два чи три прийоми |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата): <ul style="list-style-type: none"> • «хвиля» руками й тулубом; • поворот на обох ногах та одній нозі на 90°, 180° і 360° |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стійка ноги разом. 1 — підняти праве плече якнайвище, одночасно переносячи центр ваги на праву ногу й піднімаючи ліве стегно; 2 — В. П.; 3—4 — те саме ліворуч) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: тренажери; скакалки; канат; гімнастичні мати.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно з великою амплітудою |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Добирання вправ залежить від наявності інвентаря. Дотримуватися вимоги про навантаження на великі м'язові групи та чергування його впродовж серійного виконання вправ |
| 2 х 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. У повільному темпі. Після завершення — ходьба на місці |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Підстраховувати |
| 8-9 хв | Повороти — це обертальні дії навколо вертикальної осі. Ці вправи зазвичай виконують переступанням, кроком, стрибком, нахилом або вигинами; на повній ступні або на напівпальцях однієї або обох ніг. Основна вимога — просторово-часова точність як самих поворотів, так і конкретного положення тіла в просторі й взаємному розташуванні його частин |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — один крок. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 3

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у стрибках зі скакалкою; 2) навчати вправ атлетичної гімнастики (юнаки) і удосконалювати вправи на перекладині (дівчата); 3) удосконалювати лазіння по вертикальному канату (юнаки) і елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Стрибки зі скакалкою |
| | Лазіння по вертикальному канату (юнаки) без допомоги ніг |
| | Атлетична гімнастика (юнаки) |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата): <ul style="list-style-type: none"> стрибки «кроком»; стрибки вгору поштовхом обох ніг прогнувшись із поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу |
| | Вправи на перекладині (дівчата) — підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (заввишки 95 см) |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

| | |
|--|--|
| Інвентар: скакалки; гімнастичні мати; перекладина; канат; штанги. | |
|--|--|

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|---------------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 2 x 100 разів | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Із максимальною швидкістю. Після завершення — ходьба на місці |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Підстраховувати |
| 8-9 хв | Комплекс вправ зі штангою: <ul style="list-style-type: none"> • жим лежачи (3 x 8 разів); • жим сидячи (3 x 8 разів); • згинання рук у ліктях стоячи (3 x 10 разів) |
| 8-9 хв | Стрибки як технічний елемент у художній гімнастиці характеризуються швидким і сильним відштовхуванням, досить високим польотом, що забезпечує умови для виконання в польоті складних рухів тіла та маніпуляцій предметами |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною. Підстраховувати |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 4

Завдання уроку: 1) розвивати силу у випадках; 2) удосконалювати лазіння по вертикальному канату (юнаки) і вправи на перекладині (дівчата); 3) повторити вправи атлетичної гімнастики (юнаки) і удосконалювати елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ у парах |
| | Перешікування |
| Основна (25-27 хв) | Випади у бік із навантаженням на плечах |
| | Лазіння по вертикальному канату (юнаки) без допомоги ніг |
| | Атлетична гімнастика (юнаки) |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата) — підбивні стрибки у різні боки |
| | Вправи на перекладині (дівчата) — поєднання елементів вправ |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати; лави; перекладина; канат; штанги.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Біля гімнастичної стінки, тримаючи партнера на плечах, який тримається руками за стінку |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Підстраховувати |
| 8-9 хв | Комплекс вправ зі штангою: <ul style="list-style-type: none"> • жим лежачи (3 x 8 разів); • жим сидячи (3 x 8 разів); • згинання рук у ліктях стоячи (3 x 10 разів) |
| 8-9 хв | Визначальною є польотна фаза стрибка, під час якої необхідно виконати рухи різної складності: розведення та зведення ніг, згинання та розгинання тулуба, махи та обертання руками, повороти, сполучення їх, а також маніпуляції предметами у різних варіаціях |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною. Підстраховувати |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 5

Завдання уроку: 1) удосконалювати опорні стрибки; 2) розвивати гнучкість у нахилах тулуба; 3) удосконалювати вправи на паралельних брусах (юнаки) і елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Опорні стрибки: юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «зігнувши ноги» через гімнастичного коня впоперек |
| | Нахили вперед із сиду нарізно |
| | Вправи на паралельних брусах (юнаки): <ul style="list-style-type: none"> • упор на брусах; • махи в упорі; • сід «ноги нарізно» |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата) — танцювальні кроки та вправи |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «істівний — неістівний» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця заняття |

Інвентар: місток; гімнастичні мати; гімнастичні козел і кінь; паралельні бруси.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Гімнастичний козел заввишки 100—115—120 см, гімнастичний кінь заввишки 100—115 см. Забезпечити страхування. Звертати увагу на дальність приземлення |
| 8-9 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Із великою амплітудою в індивідуальному темпі |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Махи з великою амплітудою. Партнер забезпечує страхування |
| 8-9 хв | Базові пересування: «м'який крок» (постановка ноги «з носка» з послідовним перекатом на всю ступню); «високий крок» (махове піднімання стегна до горизонтального положення зі збереженням вертикальності гомілки); «гострий крок» (короткий рух ноги вперед із різкою акцентованою постановкою на опору й наступним підніманням на напівпальці); «широкий крок» (нагадує випад); «перехресний крок» (почергова зміна перехресного положення ніг, що дозволяє змінювати напрямок руху); «змінний крок» (з'єднання двох кроків однією ногою з наступним приставлянням другої) |
| До 2 хв | Під час ходьби учні повинні піднімати руки вверх після слів учителя «Істівний!», розводити в сторони після слів учителя «Неїстівний!» |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 6

Завдання уроку: 1) ознайомити з методикою розвитку гнучкості; 2) розвивати швидкісно-силові якості методом колового тренування.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Методика розвитку гнучкості |
| | Перешікування |
| | Колове тренування для розвитку швидкісно-силових якостей |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; підняти руки вгору, нахил уперед із рівною спиною. У крайньому положенні можна згинати спину. Кінцеве положення — спина зігнута, руки вільно висять унизу. Потім повільно випрямитися, допомагаючи руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: набивні м'ячі; скакалки; гімнастична стінка.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| До 30 с | Учні об'єднуються в групи за кількістю станцій (по трое-п'ятеро на кожну). Відділення займають місця занять |
| До 20 хв | 1- ша станція — згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 2- га станція — нахили тулуба вперед; 3- тя станція — присідання; 4- та станція — передачі та ловіння набивного м'яча; 5- та станція — піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці; 6- та станція — стрибки зі скакалкою |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 7

Завдання уроку: 1) удосконалювати опорні стрибки; 2) розвивати гнучкість у нахилах тулуба; 3) навчати вправ атлетичної гімнастики (юнаки) й удосконалювати елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Опорні стрибки: юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «зігнувши ноги» через гімнастичного коня впоперек |
| | Сидячи на підлозі, ноги разом нахили вперед (із допомогою) |
| | Атлетична гімнастика (юнаки) |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата) — вправи з м'ячем і обручем |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (розслабивши руки, нахилитися вперед, розслабити м'язи плечового пояса, покачати розслабленими руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: місток; гімнастичні мати; гімнастичні козел і кінь; штанги; м'яч; обруч.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення |
| 8-9 хв | Гімнастичний козел заввишки 100—115—120 см, гімнастичний кінь заввишки 100—115 см. Забезпечити страхування. Звертати увагу на дальність приземлення |
| 8-9 хв | У парах по чергово в індивідуальному темпі. Із великою амплітудою |
| 8-9 хв | Комплекс вправ зі штангою: <ul style="list-style-type: none"> • присідання зі штангою на плечах (3 x 8 разів); • згинання ніг лежачи на животі (3 x 10 разів); • піднімання на носках, стоячи на підставці (5 x 15 разів) |
| 8-9 хв | <i>Вправи з м'ячем:</i> кидки та ловіння однією та обома руками; перекидання; перекочування; кидки ногами, тулубом, головою, плечима; у сполученні з поворотами, перекидами, перекатами; відбивання м'яча та викрути. <i>Вправи з обручем:</i> обертання предмета (рукою, ногою, шиєю, тулубом), його кидки та перекочування під час різних рухів тіла. Основна вимога — збереження площини руху обруча, інакше він падатиме |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 8

Завдання уроку: 1) удосконалювати опорні стрибки; 2) розвивати гнучкість у нахилах тулуба; 3) удосконалювати вправи на паралельних брусах (юнаки) та елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Опорні стрибки: <ul style="list-style-type: none"> юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «зігнувши ноги» через гімнастичного коня впоперек |
| | Нахил уперед у положенні стоячи з діставанням лобом і грудьми ніг |
| | Вправи на паралельних брусах (юнаки): <ul style="list-style-type: none"> згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримання кута |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата) — вправи з булавами, скакалкою та стрічкою |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Обертай одночасно» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: місток; гімнастичні мати; гімнастичні козел і кінь; паралельні брус; булави; скакалки; стрічки.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Гімнастичний козел заввишки 100—115—120 см, гімнастичний кінь заввишки 100—115 см. Забезпечити страхування. Звертати увагу на випрямлення тулуба у польоті й винесення рук уперед |
| 8-9 хв | Фронтально одночасно. Із великою амплітудою в індивідуальному темпі. Фіксувати зігнуте положення |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Домагатися максимальної кількості разів і тривалості виконання |
| 8-9 хв | <i>Вправи з булавами:</i> кола, махи, «млини», кидки, перекати булав по килиму або по тілу, кидки булав у задані напрямки й площини обертань і наступним ловінням їх у певних позах. <i>Вправи зі скакалкою:</i> стрибки на одній і обох ногах, почергові перестрибування з обертанням скакалки; на місці, із просуванням уперед, убік, назад, із поворотами, а також зі зміною ритму та темпу. <i>Вправи зі стрічкою:</i> побудова в просторі різних «малюнків» (махи, кола, кидки, перехоплення, перекидання та інші рухи, за допомогою яких малюють «змійки», «вісімки», «спіралі» у різних площинах) |
| До 2 хв | Обертати зігнутою у лікті рукою за рухом годинникової стрілки та одночасно протилежною ногою в інший бік |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 9

Завдання уроку: 1) удосконалювати акробатичні вправи; 2) удосконалювати опорні стрибки; 3) удосконалювати вправи на паралельних брусах (юнаки) та елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Акробатика: <ul style="list-style-type: none"> юнаки — стійки на голові та руках; дівчата — «міст» із положення стоячи |
| | Опорні стрибки: <ul style="list-style-type: none"> юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «боком із поворотом на 90°» через гімнастичного коня впоперек |
| | Вправи на паралельних брусах (юнаки): <ul style="list-style-type: none"> упор на брусах; махи в упорі; махом назад зіскок |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата) — комбінація елементів на 32 рахунки без предмета |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для позбавлення напруження очей (міцно заплющити очі, розслабити та уявити щось приємне) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: місток; гімнастичні мати; гімнастичні козел і кінь; паралельні бруси.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | прігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>з додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | У парах, партнер забезпечує допомогу та страхування. Юнакам — у разі втрати рівноваги регулювати положення натисканням пальцями та долонями. Дівчатам — намагатися повністю випрямити ноги та перенести вагу тіла на руки |
| 8-9 хв | Гімнастичний козел заввишки 100—115—120 см, гімнастичний кінь заввишки 100—115 см. Забезпечити страхування. Звертати увагу на випрямлення тулуба у польоті й винесення рук уперед |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Махи з великою амплітудою. Партнер забезпечує страхування |
| 8-9 хв | нововиди композицій: вужької спрямованості (наприклад, для розвитку вміння зберігати рівновагу — стрибки сполучають із поворотами, що виконують на обмеженій опорі або завершують рівноважними позами); комплексного впливу (сполучення рухів різної складності, характеру, напруженості, що поєднані в конкретну композицію) |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі |
| До 1 хв | зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | ініціувати діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | колу по одному |

Урок № 10

Завдання уроку: 1) розвивати силу ніг; 2) удосконалювати опорні стрибки; 3) удосконалювати вправи на паралельних брусах (юнаки) та елементи художньої гімнастики (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Піднімання на пальцях ніг із партнером на плечах |
| | Опорні стрибки: <ul style="list-style-type: none"> • юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; • дівчата — у спосіб «боком із поворотом на 90°» через гімнастичного коня впоперек |
| | Вправи на паралельних брусах (юнаки): <ul style="list-style-type: none"> • упор на брусах; • махи в упорі; • махом уперед зіскок |
| | Елементи художньої гімнастики (дівчата) — комбінація елементів на 32 рахунки без предмета |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: місток; гімнастичні мати; гімнастичні козел і кінь; паралельні бруси.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Об'єднатися у пари за подібними фізичними показниками. Виконувати завдання у повільному темпі, чергуючись із партнером |
| 8-9 хв | Гімнастичний козел заввишки 100—115—120 см, гімнастичний кінь заввишки 100—115 см. Забезпечити страхування. Звертати увагу на висоту зльоту після відштовхування |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Махи з великою амплітудою. Партнер забезпечує страхування |
| 8-9 хв | Модельні комбінації відповідають усім змагальним вимогам, але використовують лише частину змагальної композиції |
| До 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 11

Завдання уроку: 1) удосконалювати акробатичні вправи; 2) удосконалювати опорні стрибки; 3) удосконалювати вправи на паралельних брусах (юнаки) і повторити вправи ритмічної гімнастики та аеробіки (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Акробатика: <ul style="list-style-type: none"> юнаки — стійки на голові та руках; дівчата — «міст» із положення стоячи |
| | Опорні стрибки: <ul style="list-style-type: none"> юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «боком із поворотом на 180°» через гімнастичного коня впоперек |
| | Вправи на паралельних брусах (юнаки): <ul style="list-style-type: none"> згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримання кута |
| | Ритмічна гімнастика та аеробіка (дівчата) |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — сидячи, обхопити ноги. 1 — підтягнути коліна до підборіддя, ступні відірвати від підлоги; 2 — розігнути тулуб, руки над головою, спиною та ногами не торкатися підлоги; 3—4 — В. П.) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: місток; гімнастичні мати; гімнастичні козел і кінь; паралельні бруси.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | У парах, партнер забезпечує допомогу та страхування. Юнакам — у разі втрати рівноваги регулювати положення натисканням пальцями та долонями. Дівчатам — намагатися повністю випрямити ноги та перенести вагу тіла на руки |
| 8-9 хв | Гімнастичний козел заввишки 100—115—120 см, гімнастичний кінь заввишки 100—115 см. Забезпечити страхування. Звертати увагу на висоту зльоту після відштовхування |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Домагатися максимальної кількості разів і тривалості виконання |
| 8-9 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Виконувати вправу спочатку повільно, потім — збільшити темп |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 12

Завдання уроку: 1) удосконалювати акробатичні вправи; 2) удосконалювати опорні стрибки; 3) удосконалювати вправи на паралельних брусах (юнаки) і вправи ритмічної гімнастики та аеробіки (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у русі |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Акробатика: <ul style="list-style-type: none"> юнаки — стійки на голові та руках; дівчата — «міст» із положення стоячи |
| | Опорні стрибки: <ul style="list-style-type: none"> юнаки — у спосіб «ноги нарізно» через гімнастичного козла вздовж; дівчата — у спосіб «боком із поворотом на 180°» через гімнастичного коня впоперек |
| | Вправи на паралельних брусах (юнаки) — зв'язки вивчених елементів |
| | Ритмічна гімнастика та аеробіка (дівчата) |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (не відриваючи ноги від підлоги, зведення та розведення стоп до торкання пальцями та п'ятками) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: місток; гімнастичні мати; гімнастичні козел і кінь; паралельні бруси.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | У парах, партнер забезпечує допомогу та страхування. Юнакам — у разі втрати рівноваги регулювати положення натисканням пальцями та долонями. Дівчатам — намагатися повністю випрямити ноги та перенести вагу тіла на руки |
| 8-9 хв | Гімнастичний козел заввишки 100—115—120 см, гімнастичний кінь заввишки 100—115 см. Забезпечити страхування (учитель розташовується біля місця приземлення, підтримує під груди, за руку вище ліктя та за передпліччя) |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Махи з великою амплітудою. Партнер забезпечує страхування |
| 8-9 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 1 крок. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 13

Завдання уроку: 1) повторити акробатичні вправи; 2) розвивати швидкісно-силові якості методом колового тренування.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із джгутами |
| Основна (25-27 хв) | Акробатика: <ul style="list-style-type: none"> • юнаки — стійки на голові та руках; • дівчата — «міст» із положення стоячи |
| | Перешиккування |
| | Колове тренування для розвитку швидкісно-силових якостей |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати, джгути.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | У парах, партнер забезпечує допомогу та страхування. Юнакам — у разі втрати рівноваги регулювати положення натисканням пальцями та долонями. Дівчатам — намагатися повністю випрямити ноги та перенести вагу тіла на руки |
| До 30 с | Учні об'єднуються у групи (по трое-п'ятеро) залежно від кількості станцій. Відділення займають місця занять |
| До 20 хв | <i>Див. с. 294-295</i> |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 14

Завдання уроку: 1) розвивати силу в колових рухах тулуба; 2) удосконалювати акробатичні вправи; 3) удосконалювати вправи на паралельних брусах (юнаки) і вправи ритмічної гімнастики та аеробіки (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із джгутами |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Колові рухи тулуба з навантаженням на плечах |
| | Акробатика — зв'язки елементів |
| | Вправи на паралельних брусах (юнаки) — зв'язки вивчених елементів |
| | Ритмічна гімнастика та аеробіка (дівчата) |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати; паралельні бруси; джгути; штанги.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. В індивідуальному темпі. Тримати на плечах гриф штанги |
| 8-9 хв | Почергово одне за одним, підстраховувати. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Махи з великою амплітудою. Партнер забезпечує страхування |
| 8-9 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 15

Завдання уроку: 1) удосконалювати акробатичні вправи; 2) удосконалювати вправи на перекладині (юнаки) і вправи на колоді (дівчата); 3) повторити вправи атлетичної гімнастики (юнаки) і вдосконалювати вправи на різновисоких брусах (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ у парах із подоланням опору та ваги партнера |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Акробатика — зв'язки елементів |
| | Вправи на перекладині (юнаки) — підтягування на високій перекладині |
| | Атлетична гімнастика (юнаки) |
| | Вправи на колоді (дівчата): вхід із додатковою опорою — поворот кругом махом лівої (правої) — поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони |
| | Вправи на різновисоких брусах (дівчата): підйом переворотом в упор на нижній жердині |
| Заклучна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «Заборонений рух» |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати; перекладина; колода; різновисокі бруси; штанги.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Почергово одне за одним, підстраховувати. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Максимальна кількість разів. Після виконання струсити руками та розслабити їх |
| 8-9 хв | Комплекси вправ зі штангою: <ul style="list-style-type: none"> • присідання зі штангою на плечах (3x8 разів); • згинання ніг лежачи на животі (3x10 разів); • піднімання на носках, стоячи на підставці (5x15 разів) |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, підстраховувати. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, підстраховувати |
| До 2 хв | Учні, рухаючись по колу, повторюють усі рухи за вчителем, крім одного, наприклад: «Руки вгору!». Той, хто виконує «заборонений» рух, стає в кінець колони. Уважніші учні опиняються на початку колони і вважаються переможцями |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 16

Завдання уроку: 1) удосконалювати акробатичні вправи; 2) удосконалювати вправи на перекладині (юнаки) і вправи на колоді (дівчата); 3) навчати вправ атлетичної гімнастики (юнаки) і вдосконалювати вправи на різновисоких брусах (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ із джгутами |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Акробатика — зв'язки елементів |
| | Вправи на перекладині (юнаки) — підйом переворотом або силою |
| | Атлетична гімнастика (юнаки) |
| | Вправи на колоді (дівчата): вхід із додатковою опорою — поворот кругом махом лівої (правої) — поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони |
| | Вправи на різновисоких брусах (дівчата): підйом переворотом в упор на нижній жердині — перемах правою (лівою), перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок із поворотом на 180° — основна стійка |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Будь уважним!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

| |
|---|
| Інвентар: гімнастичні мати; перекладина; колода; різновисокі бруси; джгути; гантелі. |
|---|

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення |
| 8-9 хв | Почергово одне за одним, підстраховувати. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. У момент переходу з вису в упор слід наблизити центр ваги тіла до перекладини |
| 8-9 хв | Комплекс вправ із гантелями: <ul style="list-style-type: none"> • піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3 x 50 разів); • розгинання тулуба лежачи на животі (3 x 10 разів); • підтягування на перекладині широким хватом до торкання потилицею (3x8 разів) |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, підстраховувати. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, підстраховувати |
| До 2 хв | Учитель демонструє учням першу (права рука тримає мочку лівого вуха, а ліва рука — кінчик носа) і другу позицію (права рука тримає кінчик носа, ліва рука — мочку правого вуха). За командою вчителя учні повинні змінити першу позицію на другу та навпаки. Перемагає той, хто найдовше правильно виконуватиме рухи |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 17

Завдання уроку: 1) удосконалювати акробатичні вправи; 2) удосконалювати вправи на перекладині (юнаки) і вправи на колоді (дівчата); 3) повторити вправи атлетичної гімнастики (юнаки) і вдосконалювати вправи на різновисоких брусах (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Акробатика — зв'язки елементів |
| | Вправи на перекладині (юнаки): підйом переворотом або силою — перемах правою (лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — основна стійка |
| | Атлетична гімнастика (юнаки) |
| | Вправи на колоді (дівчата): вхід із додатковою опорою — упор присівши — стійка ноги нарізно, руки в сторони — поворот ліворуч (праворуч) — стійка вздовж |
| | Вправи на різновисоких брусах (дівчата): підйом переворотом в упор на нижній жердині — сид на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука у бік — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок із поворотом на 180° — 0. С. |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення — стійка на плечах («берізка») |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати; перекладина; колода; різновисокі бруси; гантелі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Почергово одне за одним, підстраховувати. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Забезпечувати допомогу та страхування |
| 8-9 хв | Комплекс вправ із гантелями: <ul style="list-style-type: none"> • піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3 x 50 разів); • розгинання тулуба лежачи на животі (3 x 10 разів); • підтягування на перекладині широким хватом до торкання потилицею (3 x 10 разів) |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, підстраховувати. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, підстраховувати |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 18

Завдання уроку: 1) удосконалювати вправи на перекладині (юнаки) і вправи на колоді (дівчата); **2)** повторити вправи атлетичної гімнастики (юнаки) і вдосконалювати вправи на різновисоких брусах (дівчата); **3)** прийняти контрольний норматив із нахилів уперед із положення лежачи.

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Вправи на перекладині (юнаки): підйом переворотом або силою — перемах правою (лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — основна стійка |
| | Атлетична гімнастика (юнаки) |
| | Вправи на різновисоких брусах (дівчата) — комбінація елементів |
| | Вправи на колоді (дівчата): вхід із додатковою опорою — упор присівши — стійка ноги нарізно, руки в сторони — поворот ліворуч (праворуч) — стійка вздовж |
| | Контрольний норматив із нахилів уперед із положення лежачи |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сидниці; прогнутися) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати; перекладина; колода; різновисокі бруси; штанги.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Забезпечувати допомогу та страхування |
| 8-9 хв | Комплекс вправ зі штангою: <ul style="list-style-type: none"> • жим лежачи (3 x 8 разів); • жим сидячи (3 x 8 разів); • згинання рук у ліктях стоячи (3 x 10 разів) |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, підстраховувати |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, підстраховувати. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| 8-9 хв | Учень сидить на підлозі босоніж у такий спосіб, щоб його п'ятки торкалися лінії, відстань між п'ятами — 2—3 см. Ступні розташовані вертикально, руки лежать на підлозі між колінами долонями вниз. Партнер тримає ноги за коліна, щоб уникнути їх згинання. За командою учень плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюють двічі. Юнаки (см): до 4 — 4 — 7 — 11. Дівчата (см): до 7 — 7 — 9 — 16 |
| До 2 хв | Урозгіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 19

Завдання уроку: 1) розвивати гнучкість у нахилах тулуба; 2) прийняти контрольний норматив із піднімання тулуба в сід; 3) удосконалювати вправи на перекладині (юнаки) і колоді (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Нахили до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей |
| | Контрольний норматив із піднімання тулуба в сід за 60 с |
| | Вправи на перекладині (юнаки): підйом силою або переверотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — 0. С. |
| | Вправи на колоді (дівчата) — комбінація елементів вправ |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати; колода; перекладаина; гімнастична стінка; секундо-

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Фронтально, не заважаючи одне одному. У повільному темпі з великою амплітудою. Змінити положення ніг |
| 8-9 хв | Учень лежить на підлозі, руки за голову. Партнер тримає ноги за стопи (можна утримуватися за рейки лави або гімнастичної стінки). За командою учень нахиляється вперед до положення сиду та повертається у В. П. Юнаки (разів): до 20 — 20 - 48 - 58. Дівчата (разів): до 20 — 20 — 45 — 55 |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Забезпечувати допомогу та страхування |
| 8-9 хв | Почергово одна за одною, забезпечувати самострахування. Прагнути до злитості та ритмічності під час виконання елементів |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 20

Завдання уроку: 1) розвивати силу ніг у присіданнях; 2) удосконалити вправи на перекладині (юнаки) і прийняти контрольний норматив зі стрибків зі скакалкою (дівчата); 3) розвивати силу у вправах на перекладині.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Присідання на одній нозі з навантаженням |
| | Вправи на перекладині (юнаки): підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — 0. С. |
| | Контрольний норматив зі стрибків зі скакалкою за 30 с (дівчата) |
| | Вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг |
| Заклучна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати; гантелі; перекладаина; скакалки; секундомір.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожен у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Фронтально одночасно. В індивідуальному темпі, тримаючи в руках гантелі. |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Забезпечувати допомогу та страхування |
| 8-9 хв | Обертати скакалку вперед. Дівчата (кількість стрибків): до 55 — 55 — 65 — 78. Після завершення — ходьба з вправами на відновлення дихання |
| 8-9 хв | По черзі одне за одним. Рухи ногами виконувати з великою амплітудою у середньому темпі |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 21

Завдання уроку: 1) розвивати силу тулуба у вправах із гантелями; 2) удосконалювати вправи на перекладині; 3) удосконалювати лазіння по вертикальному канату (юнаки) і повторити вправи ритмічної гімнастики та аеробіки (дівчата).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Піднімання тулуба з положення лежачи на спині з навантаженням |
| | Вправи на перекладині: юнаки — підтягування у висі; дівчата — підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (заввишки 95 см) |
| | Лазіння по вертикальному канату (юнаки) |
| | Ритмічна гімнастика та аеробіка (дівчата) |
| Заклучна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати; перекладина; канат; набивні м'ячі; гантелі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Фронтально одночасно. В індивідуальному темпі, тримаючи в руках гантелі |
| 8-9 хв | Почергово одне за одним. Максимальну кількість разів. Підстраховувати |
| 8-9 хв | Почергово один за одним. Підстраховувати |
| 8-9 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 22

Завдання уроку: 1) ознайомити з основами методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; 2) прийняти контрольний норматив зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3) розвивати силу у вправах із партнером на плечах.

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешікування |
| Основна (25-27 хв) | Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності |
| | Ходьба та біг із партнером на плечах |
| | Контрольний норматив зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Віддай честь!» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гімнастичні мати та лави; набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 8-9 хв | Об'єднатися у пари за подібними фізичними показниками. Виконувати завдання у середньому темпі почергово із партнером |
| 8-9 хв | Учень набуває положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються об підлогу. За командою учень починає ритмічно з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Юнаки (від підлоги, разів): до 15 — 15 — 25 — 35. Дівчата (від лави, разів): до 9 — 9 — 13 — 16 |
| До 2 хв | Віддати честь правою рукою, а ліву, стиснуту в кулак, одночасно витягнути вперед із відставленим великим пальцем і промовити: «Во!». Потім плеснути у долоні та виконати те саме, змінивши положення рук |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 23

Завдання уроку: 1) розвивати гнучкість у вправах біля гімнастичної стінки;
2) прийняти контрольний норматив із підтягування на перекладині.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешиккування |
| Основна (25-27 хв) | Піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі |
| | Контрольний норматив із підтягування на перекладині |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (підняти руки вгору, потягнутися; розслабити кисті й руки в ліктях — «упустити» кисті до плечей; розслабивши руки повністю, «упустити» їх уздовж тулуба) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: перекладина; гімнастичні мати та лави; гімнастична стінка; набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 2 відділення. Відділення займають місця занять |
| 12-13 хв | Фронтально одночасно. У середньому темпі |
| 12-13 хв | Учень стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені (учениця набуває положення вису лежачи, хватом зверху, голова, тулуб і ноги являють собою пряму лінію, руки — перпендикулярно підлозі). За командою учень (учениця), згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб його (її) підборіддя опинилося над перекладиною. Потім він (вона) повністю випрямляє руки, набуваючи вихідного положення. Юнаки (у висі, разів): до 5 — 5 — 9 — 12. Дівчата (у висі лежачи, разів): до 8 — 8 — 17 — 22 |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 24

Завдання уроку: 1) розвивати силу ніг у вправах біля стінки; 2) розвивати силу у вправах на тренажерах; 3) розвивати силу рук у вправах зі штангою.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Піднімання прямої ноги з навантаженням, стоячи біля стінки |
| | Вправи на тренажерах |
| | Вправи для розвитку сили м'язів рук: <ul style="list-style-type: none"> розгинання рук зі штангою з-за голови; розгинання та згинання кистей зі штангою, сидячи на лаві, передпліччя на стегнах |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; підняти руки вгору, нахил уперед з рівною спиною. У крайньому положенні можна згинати спину. Кінцеве положення — спина зігнута, руки вільно висять унизу. Потім повільно випрямитися, допомагаючи руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків вивчення модуля «Гімнастика» і за семестр |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: набивні м'ячі; штанги; тренажери; гімнастичні стінка та лави; диски з мотузками.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | Юнаки та дівчата об'єднуються окремо кожні у 3 відділення. Відділення займають місця занять |
| 8-9 хв | Фронтально одночасно. В індивідуальному темпі, з великою амплітудою. На носі закріпити обтяження (диски) |
| 8-9 хв | Добирання вправ залежить від наявності інвентаря. Дотримуватися вимоги про навантаження на великі м'язові групи та чергування його впродовж серійного виконання вправ |
| 8-9 хв | В індивідуальному темпі, із великою амплітудою |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

МОДУЛЬ «ГАНДБОЛ» (7-й РІК ВИВЧЕННЯ; 20 год)

Урок № 1

Завдання уроку: 1) ознайомити із вправами професійно-відновлювальної спрямованості; 2) повторити пересування у різні способи; 3) повторити кидки м'яча в опорному положенні; 4) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань на семестр і уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешікування |
| | Біг із прискоренням на 10 м із подальшим відходом назад |
| Основна (25-27 хв) | Вправи професійно-відновлювальної спрямованості |
| | Пересування у різні способи (кроком, приставним кроком, прискорення) |
| | Кидки м'яча в опорному положенні |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Домашнє завдання |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні м'ячі; прапорці.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Бігти з максимальною швидкістю |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 5—6 хв | Поєднання різних видів пересувань зі зміною швидкості та напрямку |
| 6—7 хв | Звернути увагу на розгін м'яча у положенні стоячи на правій нозі, ліву ногу вперед, права рука вгорі з м'ячем, тулуб дещо розвернути праворуч. Кидок м'яча одночасно з постановкою лівої ноги на підлогу. Важливо, щоб м'яч залишався в початковому положенні до моменту постановки лівої ноги на підлогу |
| 6—7 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; стрибки на скакалці |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 2

Завдання уроку: 1) розвивати силу м'язів плечового поясу; 2) удосконалювати пересування у різні способи; 3) навчати кидків м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника; 4) повторити ведення м'яча без зорового контролю.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Кидки набивного м'яча обома руками від грудей уперед |
| | Пересування у різні способи (приставним кроком, прискорення, у захисній стійці) |
| | Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника |
| | Ведення м'яча без зорового контролю |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стійка ноги нарізно, ліву руку вгору, праву відвести якнайдалі назад-убік. Згинаючи ноги в колінах (напівприсід), перехрестити руки попереду) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця заняття |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем, відстань між партнерами — 6—8 м |
| 5—6 хв | Поєднання різних видів пересувань зі зміною швидкості та напрямку, ритмічний та аритмічний біг |
| 6—7 хв | Перебуваючи у русі, гравець ловить м'яч і з кроком ноги, що є різнойменною до руки, яка кидає, вистрибує вгору. Досягнувши навищої точки й набувши вихідного положення, гравець виконує кидок |
| 6—7 хв | Фронтально одночасно, у кожного учня — м'яч. Основну увагу приділити веденню у зручній стійці, утриманню правильного положення руки під час накладання її на м'яч, м'яким поштовхам руки під час торкання м'яча |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — один крок. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 3

Завдання уроку: 1) ознайомити з роллю та місцем спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; 2) удосконалювати ведення м'яча без зорового контролю; 3) повторити кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Подолання перешкод стрибком із подальшою імітацією кидка |
| Основна (25-27 хв) | Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості |
| | Ведення м'яча без зорового контролю |
| | Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника |
| Заклучна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі; прапорці.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, рухаючись у колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | Фронтально одночасно, у кожного учня — м'яч. Змінювати швидкість руху, ритм ведення, висоту відскоку м'яча |
| 9—10 хв | Доцільно використовувати великий замах на кидок, а також деяку затримку (зависання) для того, щоб змусити воротаря суперників розпочати захисні дії й використати ці обставини для результативного взяття воріт |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 4

| |
|---|
| <p>Завдання уроку: 1) ознайомити з гандболом у сучасному олімпійському русі; 2) навчати передач і ловіння м'яча у парах із активним опором суперника; 3) повторити кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором захисника.</p> |
|---|

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Пересування на руках в упорі лежачи по колу |
| Основна (25-27 хв) | Гандбол у сучасному олімпійському русі |
| | Передачі та ловіння м'яча у парах із активним опором захисника у різні способи прямою та зігнутою рукою |
| | Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором захисника |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (стати навшпиньки, звести та розвести п'ятки) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—6 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Фронтально одночасно, рухаючись у колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 5—6 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | Виконучи передачу, гравець повинен обрати найпростіший і найдоцільніший спосіб передачі м'яча для певних умов. Передача повинна бути несподіваною для суперника й проводитися без підготовчих дій |
| 9-10 хв | Помилкою є кидки м'яча тільки рукою, відсутність енергійного руху тулуба — необхідно кидати м'яч за рахунок різкого повороту та згинання тулуба |
| До 2хв | В одну шеренгу, інтервал — 1 крок. У повільному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |



Урок № 5

Завдання уроку: 1) повторити передачі та ловіння м'яча у парах із активним опором суперника; 2) удосконалювати ведення м'яча без зорового контролю; 3) повторити кидки м'яча у ворота з пасивним опором суперника.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Перешиккування |
| | Біг із прискоренням на 10 м із подальшим відходом назад |
| Основна (25-27 хв) | Передачі та ловіння м'яча у парах із активним опором суперника |
| | Ведення м'яча без зорового контролю |
| | Кидки м'яча у ворота з пасивним опором суперника (через блок із відхиленням назад) |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на зосередження уваги «Слухай сигнал» |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі; прапорці.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Бігти з максимальною швидкістю |
| 7-8 хв | Остаточний напрямок польоту м'ячу надається енергійним рухом зап'ястя та кисті |
| 7-8 хв | Фронтально одночасно, у кожного учня — м'яч. Учитель регулює напрямок, швидкість і характер ведення за допомогою зорових сигналів |
| 9—10 хв | Гравець із м'ячем у стрибку імітує кидок. Тулуб сильно повернути вперед лівим боком, руку з м'ячем дещо занести за голову. Наближуючись до захисника, гравець відхиляє тулуб ліворуч, зігнутою рукою проносити м'яч на кидок із-за голови вперед-униз. М'яч пролітає над плечима захисника |
| До 2 хв | Учні йдуть у колону по одному. Ведучий дає заздалегідь обумовлені звукові сигнали (наприклад, оплески у долоні: один раз — учні біжать, двічі — учні сідають, тричі — учні йдуть) |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 6

Завдання уроку: 1) навчати передачі м'яча у стрибку; 2) повторити кидки м'яча у ворота з пасивним захисником; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| | Стрибки на скакалці |
| Основна (25-27 хв) | Передачі м'яча у стрибку |
| | Кидки м'яча у ворота з пасивним захисником: <ul style="list-style-type: none"> із ударом м'яча об підлогу; спрямовуючи м'яч у різні кути воріт |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (розслабивши руки, нахилитися вперед, розслабити м'язи плечового пояса, покачати розслабленими руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі; скакалки.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному, у власному темпі з максимальною швидкістю |
| 6—7 хв | У парах одним м'ячем, поступово збільшуючи відстань між партнерами. Після опанування можна додати ще один м'яч |
| 9—10 хв | У парах одним м'ячем. Збільшувати відстань до воріт |
| 9—10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 7

| |
|---|
| <p>Завдання уроку: 1) ознайомити з фізичною підготовленістю гандболіста; 2) повторити кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника; 3) повторити блокування суперника.</p> |
|---|

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекастом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешикування |
| Основна (25-27 хв) | Подолання перешкод стрибком із подальшою імітацією кидка |
| | Фізична підготовленість гандболіста |
| | Кидки м'яча у стрибку з пасивним опором суперника: <ul style="list-style-type: none"> • зігнутою рукою зверху; • те саме збоку; • те саме знизу |
| Заключна (3-5 хв) | Блокування суперника |
| | Гра на координацію рухів «Обертай одночасно» |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Поточно, рухаючись у колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9—10 хв | У парах із одним м'ячем. Ступінь протидії захисника поступово збільшувати |
| 9—10 хв | Стежити за тим, щоб руку під час блокування було випрямлено до кінця, напружено, пальці зімкнено, випрямлення відбувалося без зайвих рухів. Гравцям дозволяється використовувати руки та кисті рук для блокування або оволодіння м'ячем; використовувати тулуб для заслону суперникові, навіть якщо він не володіє м'ячем; вступати у фізичний контакт із суперником спереду або торкатися його руками для контролю за його пересуваннями |
| До 2хв | Обертати зігнутою у лікті рукою за рухом годинникової стрілки та одночасно другою ногою в інший бік |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 8

Завдання уроку: 1) ознайомити з матеріально-технічним забезпеченням змагань; 2) розвивати силу м'язів плечового поясу; 3) повторити перехват м'яча; 4) повторити кидки м'яча у ворота у стрибку з пасивним опором суперника.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Матеріально-технічне забезпечення змагань |
| | Кидки набивного м'яча обома руками від грудей над собою |
| | Перехват м'яча |
| | Кидки м'яча у ворота у стрибку з пасивним опором суперника: <ul style="list-style-type: none"> із відскоком від майданчика; із підкручуванням м'яча |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення — стійка на плечах («берізка») |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 5—6 хв | У парах із одним м'ячем у власному темпі. Після 6—10 кидків м'яч переходить до партнера |
| 6—7 хв | Успіх дій захисника визначається швидкістю та своєчасністю дій. Для того щоб оволодіти м'ячем, захисник повинен на короткому відрізку набрати більшу швидкість і випередити гравця нападу. Перехват зазвичай здійснюється під час подовжних, поперекових і високо-далеких передач |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем. Ступінь протидії захисника поступово збільшувати |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 9

Завдання уроку: 1) розвивати силу м'язів плечового поясу; 2) удосконалювати кидки м'яча у ворота у стрибку з пасивним опором суперника; 3) повторити вибивання м'яча.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Пересування на руках в упорі лежачи по колу |
| | Кидки м'яча у ворота у стрибку з пасивним опором суперника: <ul style="list-style-type: none"> • прямою рукою зверху; • те саме збоку; • те саме знизу |
| | Вибивання м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • у гравця, який веде на місці; • у гравця, який рухається ліворуч, праворуч, обличчям і спиною вперед |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; відвести руки назад, опираючись долонями в сідниці; прогнутися, ковзаючи долонями вниз по задній поверхні стегон до комфортного стану прогинання) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занятя |

Інвентар: гандбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 4—5 хв | Фронтально одночасно, рухаючись у колону по одному, не заважаючи одне одному |
| 9-10 хв | У парах із одним м'ячем. Ступінь протидії захисника поступово збільшувати |
| 10-12 хв | Вибивання м'яча у гравця, який веде м'яч на місці, відбувається за рахунок випадку вперед із одночасним рухом до м'яча, що відскочив від підлоги до торкання його рукою. Якщо гравець веде м'яч у русі, то м'яч вибивають під час паралельного супроводження або наздоганяння гравця з вибиванням у напрямку руху або у бік |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 10

Завдання уроку: 1) ознайомити з факторами, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців; 2) навчати кидків м'яча з ходу; 3) повторити блокування, вибивання та перехват м'яча.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешикування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Перешикування |
| | Рухлива гра «Боротьба за м'яч» |
| Основна (25-27 хв) | Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців |
| | Кидки м'яча з ходу |
| | Блокування, вибивання та перехват м'яча |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для позбавлення напруження очей (інтенсивно заплющувати та розплющувати очі; шия та плечі максимально розслаблені) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 2—3 хв | Капітани двох команд розташовуються у колах на різних боках майданчика. Гравці повинні, передаючи м'яч одне одному, довести його й передати капітанові. Одночасно гравці команди суперників намагаються їм завадити |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | Після ловіння гравець бере м'яч у кидкову руку в момент постановки однойменної ноги. Кидок виконують на наступному кроці. Такий кидок є найпотужнішим, якщо зберегти опорне положення |
| 9-10 хв | Під час ігрових завдань у зменшених за кількістю складах |
| До 2 хв | В одну шеренгу, не заважаючи одне одному, в індивідуальному темпі |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 11

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість у бігу із прискоренням; 2) повторити кидки м'яча з ходу; 3) навчати системи нападу «3—3».

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами |
| Основна (25-27 хв) | Біг із прискоренням на 10 м із подальшим відходом назад |
| | Кидки м'яча з ходу |
| | Колективні дії у нападі проти організованого захисту, застосовуючи систему «3—3» |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні м'ячі; гімнастичні лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Бігти з максимальною швидкістю |
| 9—10 хв | На потужність кидка впливають швидкість руху гравця та прискорення (поштовх опорною ногою, рух тулуба вперед і його нахил в останній фазі кидка, випрямлення руки із захльостом кистю) |
| 9—10 хв | Якщо швидка контратака не вдалася і суперник організував оборону своїх воріт, то гравці нападу займають місця вздовж зони воротаря відповідно до своїх амплуа. Напад ведуть двома лініями: у першій завжди діють лінійні гравці й крайні, у другій — двоє півсередніх і центральний розігравач. Крайні гравці можуть мінятися місцями, але їх функції залишаються. Гравці другої лінії, міняючись місцями, організують напад. Систему нападу визначає кількість гравців, які складають лінії нападу |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 12

Завдання уроку: 1) розвивати силу м'язів плечового поясу у кидках набивного м'яча; 2) повторити кидки м'яча з виконанням дій, що відволікають увагу суперника; 3) навчати системи нападу «4—2».

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами |
| Основна (25-27 хв) | Кидки набивного м'яча однією рукою вперед |
| | Кидки м'яча з виконанням дій, що відволікають увагу суперника |
| | Колективні дії у нападі проти організованого захисту, застосовуючи систему «4—2» |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для формування та корекції постави (В. П. — стоячи навколішки, обпертися руками об підлогу, голова опущена на груди, спину прогнути. Підняти голову й відвести її якнайдалі назад, одночасно прогинаючи хребет) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі; гімнастичні лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем у власному темпі. Відстань між партнерами — 6—8 м |
| 9—10 хв | Обманливі рухи можна проводити, виконуючи частини кидка. Це можливо у два способи: гравець виконує всі фази кидка, але м'яч залишає у руці та утримується захопленням, потім гравець застосовує інший прийом або з другої спроби намагається влучити у ворота; гравець перериває виконання кидка в кінці підготовчої фази (замаху) і застосовує інший прийом |
| 9-10 хв | Якщо швидка контратака не вдалася і суперник організував оборону своїх воріт, то гравці нападу займають місця вздовж зони воротаря відповідно до своїх амплуа. Напад ведуть двома лініями: у першій завжди діють лінійні гравці й крайні, у другій — двоє півсередніх і центральний розігравач. Крайні гравці можуть мінятися місцями, але їх функції залишаються. Гравці другої лінії, міняючись місцями, організують напад. Систему нападу визначає кількість гравців, які складають лінії нападу |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Виконувати вправу спочатку повільно, потім збільшити темп |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 13

Завдання уроку: 1) навчати кидків м'яча збоку; 2) навчати персональної опіки;
3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами |
| | Подолання перешкод стрибком із подальшою імітацією кидка |
| Основна (25-27 хв) | Кидки м'яча збоку |
| | Персональна опіка |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні м'ячі; гімнастичні лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Поточно, рухаючись у колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 7-8 хв | Гравець розташовується боком до воріт. М'яч перебуває у дальній від воріт руці. Кисть для кидка відводять назад у бік, центр ваги тіла — на ногу, що стоїть позаду. Кидок виконують із перенесенням ваги на другу ногу та повертанням тулуба у бік воріт |
| 7-8 хв | <p>Це вид командних дій, за яких кожний захисник опікує одного гравця нападу. Під час такого захисту ускладнене виконання передач і кидків, тому що гравці перебувають під постійною опікою. Розподіл гравців нападу можна зробити у два способи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учитель розподіляє гравців, що схожі за силою (швидких гравців опікують спритніші захисники); • захисники розподіляють найближчих до них гравців нападу |
| 10-12 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 14

Завдання уроку: 1) ознайомити з поняттям про функціональні можливості організму; 2) повторити кидки м'яча збоку; 3) навчати системи захисту «5—1».

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами |
| | Перешиккування |
| | Комбіновані вправи |
| Основна (25-27 хв) | Поняття про функціональні можливості організму |
| | Кидки м'яча збоку |
| | Система захисту «5—1» |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для запобігання плоскостопості (ходьба перекастом із п'ятки на носок) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні м'ячі; гімнастичні лави.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У колону по четверо, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| До 30 с | В одну колону |
| 3—4 хв | Різні види пересувань, зупинок і поворотів напрямку руху |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | Почергово одне за одним. Остаточний напрямок польоту м'яча здійснюється хльостоподібним рухом кисті. Кидок слід виконувати без помітної підготовки та із застосуванням обманливих рухів |
| 9—10 хв | Вид командних дій, за якого частина гравців здійснює зонний захист, а частина опікує гравців нападу персонально. Під персональну опіку потрапляють бомбардири та гравці другої лінії нападу, від яких залежить організація дій усієї команди. Організується зазвичай залежно від кількості гравців, яких персонально опікують |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 15

Завдання уроку: 1) ознайомити з суддівством змагань; 2) повторити кидки м'яча у ворота після передачі партнера; 3) повторити техніку гри воротаря (ловіння, відбивання та гасіння м'яча).

| Частина уроку | Зміст |
|-----------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Багатоскоки |
| Основна (25-27 хв) | Суддівство змагань (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення протоколу гри) |
| | Кидки м'яча у ворота після передачі партнера |
| | Гра воротаря (ловіння, відбивання та гасіння м'яча) |
| Заключна (3-5 хв) | Ходьба зі зміною ритму |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—5,5 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному, у власному темпі з максимальною швидкістю |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9—10 хв | У кожного гравця — м'яч. Гравець, який передаватиме м'яч, розташовується почергово в різних місцях майданчика, решта гравців перебуває у колону по одному. Після певної кількості кидків відбувається зміна гравця, який виконує передачі |
| 9—10 хв | Під час кидка м'яча зі сторони майданчика, воротар стає до відповідної штанги воріт, обличчям до гравця, який атакуватиме. Воротар піднімає вгору ближню до штанги руку, а другу відводить убік і згинає в ліктьовому суглобі, вагу тіла переносять на ближню до штанги ногу. Така стійка воротаря дозволяє йому відбивати м'ячі, що спрямовані у ближній і далекий кути воріт. Гасіння швидкості м'яча необхідно для того, щоб він упав перед воротарем |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 16

Завдання уроку: 1) розвивати силу м'язів плечового поясу у кидках набивного м'яча; 2) навчати кидків м'яча із падінням; 3) повторити техніку гри воротаря (ловіння, відбивання та гасіння м'яча).

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Кидки набивного м'яча однією рукою над собою |
| | Кидки м'яча із падінням |
| | Гра воротаря (визначення напрямку можливого кидка, ловіння та відбивання м'яча) |
| Заключна (3-5 хв) | Гра на координацію рухів «Обертай одночасно» |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | У парах з одним м'ячем у власному темпі. Після виконання 6—10 кидків вправу виконує партнер |
| 10-12 хв | Піймавши м'яч і перебуваючи спиною або боком до воріт, гравець швидко повертається до них обличчям. М'яч приховується від захисників біля грудей. Застрибування у площу воріт здійснюють поштовхом опорної та змахом уперед-угору другої ноги. Кидати м'яч у польоті |
| 7-8 хв | Для відбивання та ловіння воротар повинен відбивати м'яч активними діями тих частин тіла, що розташовуються найближче до м'яча, що летить (руками, тулубом і ногами). Ловіння м'яча виконується за рахунок рухів рук і тулуба, що амортизують. У момент ловіння м'яча руками воротар повертає кисті рук уперед-униз, широко розчепірює пальці, руки дещо розслаблює (після цього м'яч, що вдарився у долоні, залишиться в площі воротаря) |
| До 2 хв | Обертати зігнутою у лікті рукою за рухом годинникової стрілки та одночасно протилежною ногою в інший бік |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 17

Завдання уроку: 1) розвивати швидкість під час бігу; 2) ознайомити з методикою самостійних занять; 3) повторити кидки м'яча із падінням; 3) навчати системи захисту «4—2».

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; малим кроком; широким кроком) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ |
| Основна (25-27 хв) | Прискорений біг на 15 м за зоровим сигналом із вихідних положень стоячи та лежачи |
| | Методика самостійних занять |
| | Кидки м'яча із падінням |
| | Система захисту «4—2» |
| Заклучна (3-5 хв) | Вправи для розслаблення (підняти руки вгору, потягнутися; розслабити кисті й руки в ліктях — «упустити» кисті до плечей; розслабивши руки повністю, «упустити» їх уздовж тулуба) |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні м'ячі; прапорці.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 3—4 хв | Почергово забігами по четверо. Учитель перебуває на відстані 1/3 від початку відрізка. Бігти з максимальною швидкістю |
| 5—6 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 6—7 хв | Може використовуватися у поєднанні зі стрибком із розбігу. Оскільки його застосовують під час атаки з близької відстані за умов протидії суперників, то необхідно виконувати дуже швидко |
| 9—10 хв | Вид командних дій, за якого частина гравців здійснює зонний захист, а частина опікує гравців нападу персонально. Під персональну опіку потрапляють бомбардири та гравці другої лінії нападу, від яких залежить організація дій усієї команди. Організується зазвичай залежно від кількості гравців, яких персонально опікують |
| До 2 хв | В одну шеренгу, інтервал — 2 кроки |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 18

Завдання уроку: 1) ознайомити з правилами першої допомоги в разі травмування; 2) удосконалювати кидки м'яча у ворота в стрибку з опором суперника; 3) повторити узгодження дій при зонному захисті.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні вправи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; у напівприсіді; із різним положенням рук) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ |
| | Комбіновані вправи |
| Основна (25-27 хв) | Правила першої допомоги в разі травмування |
| | Кидки м'яча у ворота в стрибку з опором суперника |
| | Узгодження дій при зонному захисті |
| Заключна (3-5 хв) | Вправи для збільшення еластичності м'язів (стійка ноги нарізно; підняти руки вгору, нахил уперед з рівною спиною. У крайньому положенні можна згинати спину. Кінцеве положення — спина зігнута, руки вільно висять унизу. Потім повільно випрямитися, допомагаючи руками) |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занятя |

Інвентар: гандбольні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 5—6 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 2—3 хв | Поєднання різних способів пересувань, зупинок і поворотів |
| 6—7 хв | <i>Див. розділ 1</i> |
| 9-10 хв | У парах із одним м'ячем. Використовувати різні види кидків з місця, у русі, у падінні та ін., змінюючи відстань до воріт та кут розташування |
| 12-13 хв | Для зонного захисту характерним є пересування гравців залежно від місця та напрямку атаки суперників. Її можна організовувати залежно від кількості захисників у першій і другій лініях |
| До 2 хв | Урозтіч, не заважаючи одне одному. Дихати спокійно та рівномірно, максимально розслаблятися |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 19

Завдання уроку: 1) удосконалювати кидки м'яча у ворота в стрибку з опором суперника; 2) прийняти контрольний норматив із передач м'яча на дальність у коридор 2,5 м; 3) провести навчальну гру.

| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|---|
| Підготовча (14-15 хв) | Шиккування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на зовнішній стороні стопи; перекатом із п'ятки на носок) |
| | Повільний біг |
| | Перешиккування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна (25-27 хв) | Кидки м'яча у ворота в стрибку з опором суперника |
| | Контрольний норматив із передач м'яча на дальність у коридор 2,5 м |
| | Навчальна гра |
| Заключна (3-5 хв) | Самомасаж і струшування руками та ногами |
| | Шиккування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 6—7 хв | У парах із одним м'ячем. Використовувати різні види кидків із місця, у русі, у падінні та ін., змінюючи відстань до воріт і кут розташування |
| 9-10 хв | Почергово по двоє. Юнаки (м): 14 - 15 - 16 - 17. Дівчата (м): 12 - 13 - 14 - 15 |
| 9—10 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

Урок № 20

Завдання уроку: 1) прийняти контрольний норматив із 5 кидків м'яча з відстані 9 м у нижні кути воріт; 2) провести навчальну гру.

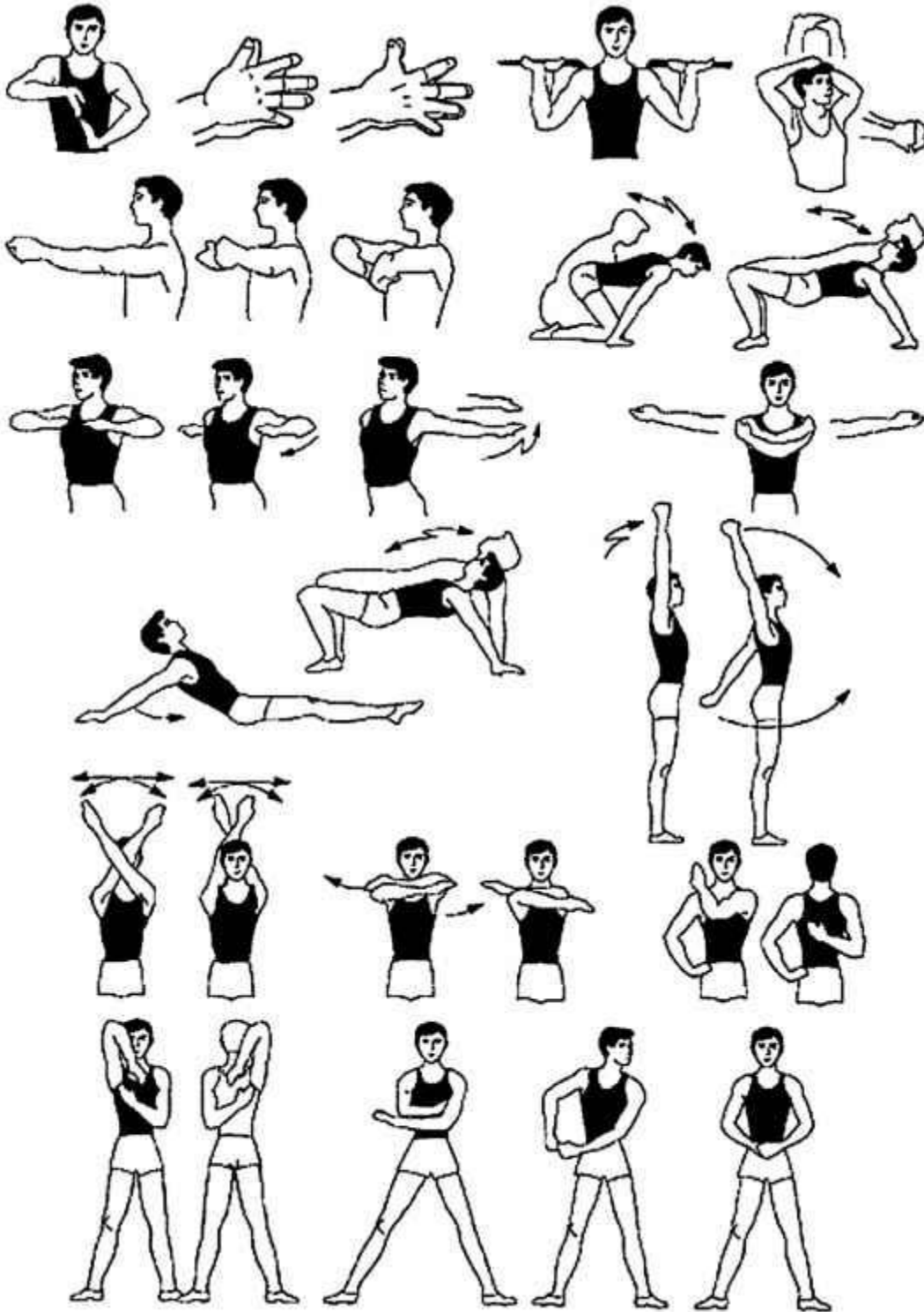
| Частина уроку | Зміст |
|--------------------------|--|
| Підготовча (14-15 хв) | Шикування в одну шеренгу, привітання |
| | Повідомлення завдань уроку. Інструктаж із техніки безпеки. Вимірювання ЧСС |
| | Організаційні справи |
| | Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; із високим підніманням колін) |
| | Повільний біг |
| | Перешікування |
| | Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами |
| Основна (23-25 хв) | Контрольний норматив із 5 кидків м'яча з відстані 9 м у нижні кути воріт |
| | Навчальна гра |
| Заключна (5-7 хв) | Ходьба з вправами на відновлення дихання |
| | Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС |
| | Підбиття підсумків вивчення модуля «Гандбол» |
| | Організоване залишення місця занять |

Інвентар: гандбольні та набивні м'ячі.

| Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|
| До 1 хв | Перевірити наявність учнів та їх самопочуття |
| До 1 хв | Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку. У нормі ЧСС складає 70—80 уд/хв |
| До 30 с | Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання |
| 1—1,5 хв | По колу в колону по одному, дистанція — 2 кроки |
| 1—2 хв | Зберігати стрій, не обганяти одне одного |
| До 30 с | У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук |
| 6—7 хв | <i>Див. додаток 1</i> |
| 12-13 хв | Почергово по одному на кожні ворота. Хлопці: 1 — 2 — 3 — 4—5 влучних кидків. Дівчата: жодного влучного кидка — 1 — 2 — 3—5 |
| 12-13 хв | Використовуючи вивчені раніше техніко-тактичні дії |
| До 2 хв | У колону по одному, дистанція — 2 кроки. Відновити дихання |
| До 1 хв | За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв |
| 1—2 хв | Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих |
| До 30 с | У колону по одному |

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

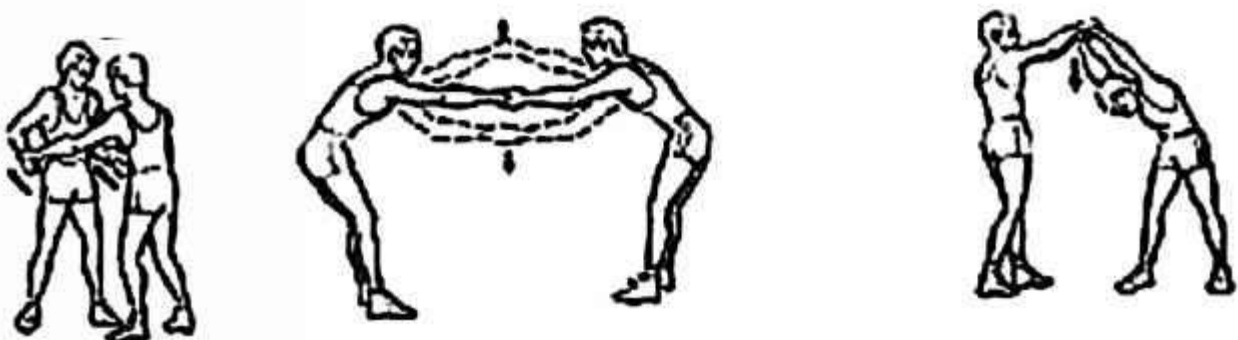
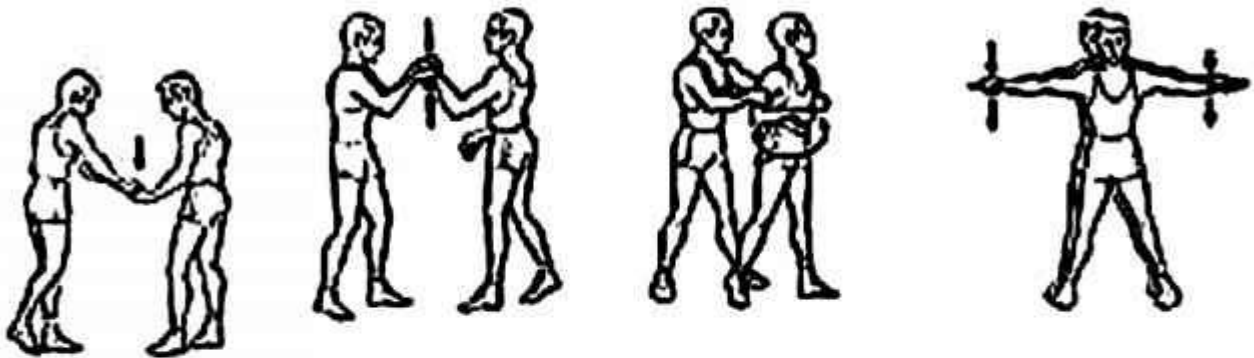
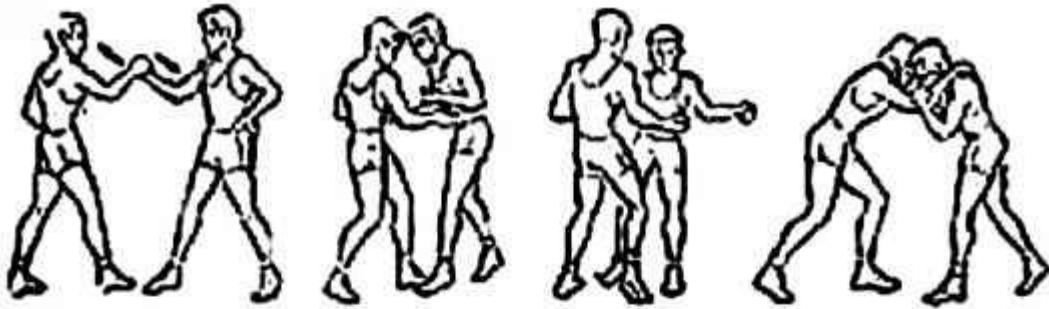
Комплекс вправ на місці



Комплекс вправ ритмічної гімнастики



КОМПЛЕКС ВПРАВ У ПАРАХ

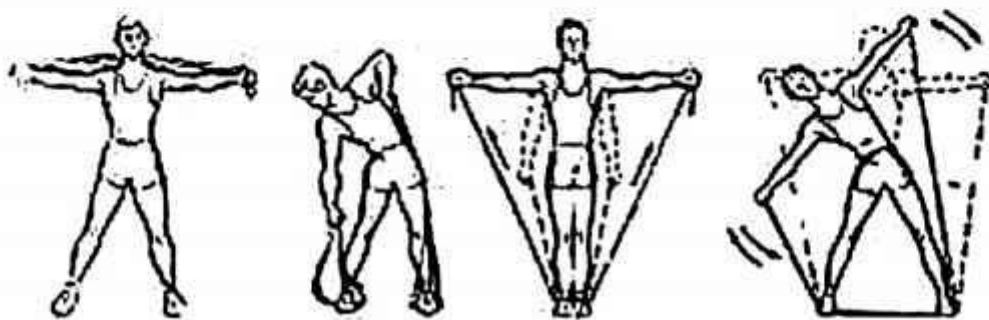
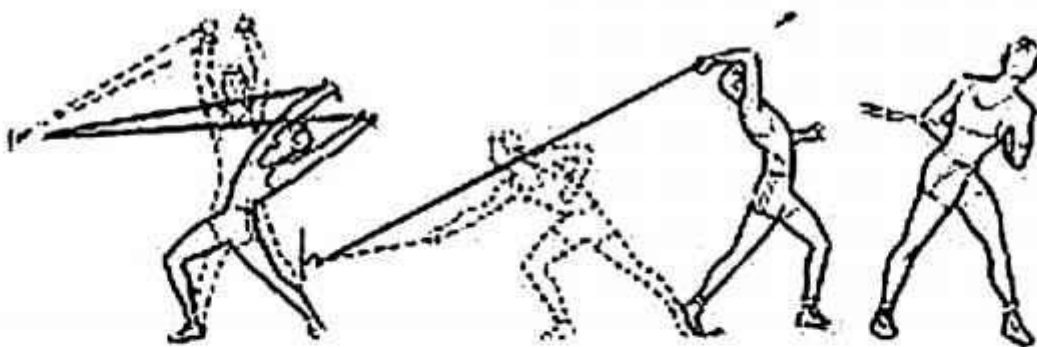
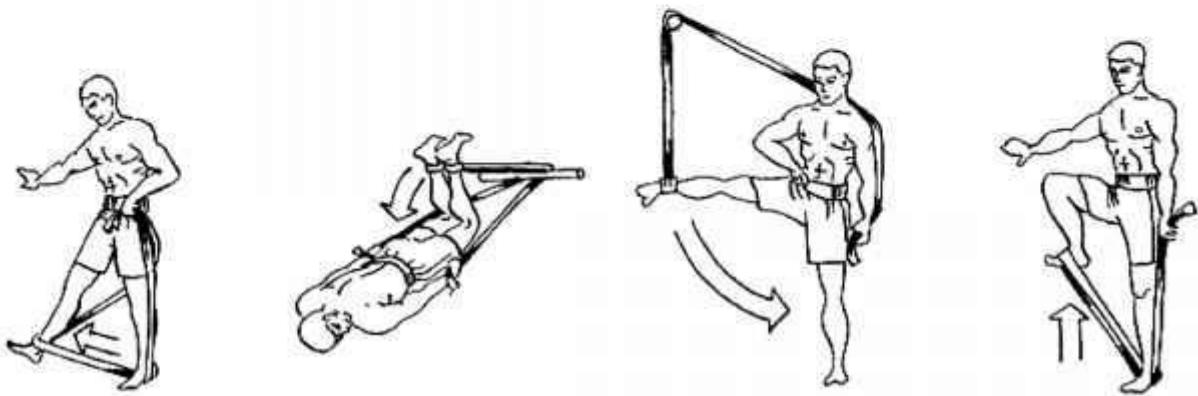
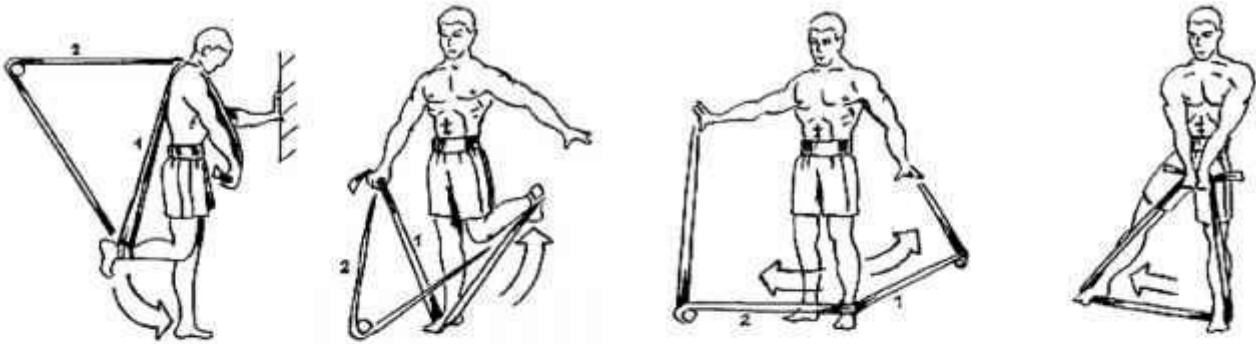


КОМПЛЕКС ВПРАВ ІЗ НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ



КОМПЛЕКС ВПРАВ ІЗ ГІМНАСТИЧНИМИ ПАЛИЦЯМИ

КОМПЛЕКС ВПРАВ ІЗ ДЖГУТАМИ



ДОДАТОК 2**ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Заходити до спортивної або тренувальної зали тільки з дозволу вчителя і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у відповідній спортивній формі.

У спортивній або тренувальній залі учні не мають права користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами, тренажерами та іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя або тренера.

Учні повинні бути обов'язково ознайомлені з вимогами безпечного проведення занять із певного розділу навчальної програми фізичного виховання.

У спортзалі, тренажерній залі, на спортивному майданчику (на відкритому повітрі та у басейні) не повинно бути предметів, що не пов'язані з виконанням учителем (тренером) відповідної роботи.

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з легкої атлетики

Спортивна форма повинна відповідати кліматичним умовам, взуття має бути на підошві, що не допускає ковзання.

Під час сильного вітру, за низької температури та підвищеної вологості повітря необхідно збільшити час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминку виконувати інтенсивніше).

Легкоатлетичні сектори повинні бути рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів, не менше ніж за 2 м навколо них не повинно бути предметів, що можуть спричинити травми.

Бігові доріжки мають бути розмічені білою фарбою і продовжені не менше ніж на 15 м за лінію фінішу.

Ями для стрибків у довжину заповнюють на глибину 30—40 см розрихленим чистим піском.

Місця для метання розміщують на значній відстані від доріг, тротуарів та ігрових майданчиків.

Під час проведення занять із легкої атлетики учням забороняється:

- бігати на доріжках зі слизьким ґрунтом (покриттям) назустріч одне одному, сідати або лягати після бігу;
- під час метання м'яча, гранати, штовхання ядра перебувати в зоні кидків та повертатися спиною у напрямку польоту снарядів. Метання дозволено виконувати тільки з дозволу вчителя, тренера і за командою;
- залишати без нагляду спортивний інвентар на місцях занять.

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять із гімнастики

Усі гімнастичні снаряди та обладнання повинні бути справними і надійно закріпленими за допомогою розтяжок.

Розміщення обладнання має передбачати зони безпеки навколо кожного гімнастичного снаряда.

Жоден гімнастичний снаряд не повинен мати у вузлах та з'єднаннях люфтів, коливань, деформаційних прогинів.

Деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно загвинчені. Гриф перекладини перед виконанням вправ та після їх завершення необхідно протирати сухою ганчіркою з використанням магнезії.

Опори гімнастичного козла міцно закріплюють у коробках корпусу. Гімнастичні мати необхідно щільно укласти навколо гімнастичного снаряда, забезпечуючи площу зіскоку або передбачуваного можливого зриву й падіння.

Гімнастичний місток має бути підбитим гумою для запобігання ковзання під час відштовхування.

Канати для лазіння не повинні мати вузлів.

Під час проведення занять із гімнастики учням забороняється:

- використовувати приміщення, гімнастичні снаряди, тренажери, нестандартне обладнання, що не відповідають державним будівельним нормам, а також правилам електробезпеки та пожежної безпеки;
- виконувати вправи на непідготовлених місцях, на пошкодженому обладнанні без дотримання техніки страхування і самострахування;
- установлювати гімнастичні драбини, що дозволяють підніматися на висоту понад 2,5 м;
- без учителя змінювати висоту гімнастичних приладів;
- перебувати в зонах приземлення під час виконання іншими учнями вправ.

Під час занять у приміщеннях вентиляція повітря повинна становити 80 м³ на одну особу, а температура повітря — не менше ніж +14°C.

Додаткові вимоги до безпечного проведення спортивних ігор

Підлога спортивної зали під час проведення занять зі спортивних ігор повинна бути без щілин та застругів, мати рівну горизонтальну і неслизьку поверхню, пофарбовану, суху і чисту.

Стіни спортивної зали мають бути рівними, без виступів до висоти 1,8 м, пофарбованими, стійкими до ударів м'ячем.

Вікна спортзали повинні мати захисну огорожу від ударів м'ячем, а також фрамуги, що відчиняються з підлоги.

Стеля зали пофарбована стійкою до ударів м'ячем фарбою. Для освітлення зали використовують люмінесцентні світильники, обладнані безшумними пускорегулювальними апаратами, або світильники з лампами розжарювання повного чи переважно відбитого світлороз- поділу.

Спортивне обладнання для спортивних ігор (баскетбольні щити, гандбольні та футбольні ворота, волейбольні стійки) має бути надійно закріпленим.

Допоміжний інвентар, що використовують під час навчання (стійки, додаткові кошики, ворота), перед початком двосторонніх ігор слід прибрати до сховища.

Під час проведення занять учням забороняється:

- чіплятися, висіти на гандбольних, футбольних воротах, баскетбольних щитах та на іншому спортивному обладнанні;
- користуватися для встановлення волейбольної сітки тросом, що має обриви окремих жилок;
- проводити двосторонні ігри з ігрових видів спорту на майданчику, який не прибрано від зайвого спортивного інвентарю (сітки, м'ячі).

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з лижної підготовки

Одяг для лижних занять має бути легким, теплим; таким, щоб не заважав рухатися. Заняття з лижної підготовки слід проводити за тихої погоди, за швидкості вітру не більше ніж 1,5 м/с й температури не нижче ніж -12°C.

Під час довгого перебування на навчальній лижні слід доручати учням стежити одне за одним і доповідати вчителю, тренеру про найменші ознаки обмороження.

Перед виходом до місця занять учитель має пояснити учням правила руху на лижах за конкретних умов і обов'язково призначити того, хто стоїть першим, і того, хто стоїть останнім.

Дотримуватися дистанції під час пересування на лижах 3—4 м, а на спусках — не менш ніж 30 м.

Під час проведення занять із лижної підготовки учням забороняється:

- самостійно рухатися до місця занять і повертатися без учителя або тренера;
- переходити пішохідні тротуари, автодороги з одягнутими на ноги лижами;
- самостійно підніматися на схили і спускатися з них.

Додаткові вимоги до безпечного проведення занять із плавання

Допуск учнів до басейну здійснюється у присутності лише того вчителя чи тренера, прізвище якого зазначене в наказі навчального закладу. Заміна може бути проведена тільки з дозволу директора чи його заступника.

Під час проведення занять повинні бути наготові рятувальні засоби, а на відкритому водоймищі — човни.

Проведення занять чи тренувань на природних водоймищах дозволяється лише у спеціально відведених місцях, погоджених із місцевими рятувальними службами та санепідемстанцією.

Дно купальні у відкритій водоймі має бути обов'язково рівним, піщаним і очищеним від предметів, що можуть загрожувати безпеці та спричинити травмування.

Під час проведення занять із плавання учням забороняється:

- займатися в басейні без додаткового медичного обстеження учнів і спеціального дозволу лікаря;
- відвідувати басейн без наявності речей особистої гігієни (рушник, мило, мочалка, гумові капці, плавки чи купальник) згідно з вимогами правил внутрішнього розпорядку басейну;
- проводити навчання та тренування в місцях, де глибина води перевищує 1,2 м, а швидкість течії більша ніж 0,3 м/с;
- самовільно входити у воду і виходити з води, стрибати з вишки чи трампліна, кричати без причини, панікувати, чіплятися за поплавки доріжок, пливати назустріч одне одному, залишати без дозволу місце занять, перебувати на воді або в басейні після завершення занять чи тренування.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Баскетбол. Для всех и каждого* : Электрон, учеб.-метод. пособ. / под общ. ред. Тригорлова В. В. — Минск : Валентиния, 2005.
2. *Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры* / под общ. ред. Ю. М. Портнова. — М., 1997.
3. *Велитченко В. К.* Физкультура без травм. — М. : Просвещение, 1993.
4. *Волейбол: учеб. для выс. учеб. завед. физ. культ.* / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — М. : Физкультура, образование, наука, 2000.
5. *Гивер Н. Е.* Организация и судейство соревнований по гандболу : метод, рекомендации / Н. Е. Гивер, М. Ф. Бура. — Гродно : ГрГУ, 2008.
6. *Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н.* Волейбол в школе : пособ. для учителя. — М. : Просвещение, 1989.
7. *Загорский Б. И.* О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 9.
8. *Ивкова Т. П.* Волейбол : учеб.-метод. пособ. / Т. П. Ивкова. — Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2008.
9. *Ивойлов А. В.* Волейбол. — Минск: Высшая школа, 1979.
10. *Игнатъев А. А.* Причины травматизма в гандболе / А. А. Игнатъев, В. Я. Игнатъева // Материалы конференции молодых учёных и студентов РГАФК. - М., 1999.
11. *Ильнич В. И.* О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 3.
12. *Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г.* Юный волейболист. — М. : Физкультура и спорт, 1979.
13. *Короленко М. В.* Гандбол в мире. — М., 1994.
14. *Крушельницька Я. В.* Фізіологія і психологія праці: навч. посіб. — К. : КНЕУ, 2000.
15. *Клусов Н. П.* Гандбол в школе. — М. : Просвещение, 1978.
16. *Лёгкая атлетика* : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. — М. : Физкультура и спорт, 1989.
17. *Лёгкая атлетика: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений* / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М. : Издательский центр «Академия», 2003.
18. *Лист* Міністерства освіти і науки України від 21.08.2010 р. № 1/9—580 «Інструктивно-методичні рекомендації щодо вивчення базових дисциплін у 2010/2011 навчальному році».
19. *Лях В. И.* Гибкость: основы измерения и методики развития // Физкультура в школе. — 1999. — № 1.
20. *Нестеровский Д. И.* Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2007.

21. *Организация и судейство соревнований по баскетболу : метод, реком. / сост. Г. Г. Бекиш. Под общ. ред. В. В. Григоревича. — Гродно : ГрГУ, 2001.*
22. *Основные упражнения баскетболистов на начальном этапе обучения : метод, указания / сост. В. В. Носов. — Ульяновск: УлГТУ, 2006.*
23. *Петленко В. П. Основы валеологии. Книга вторая, 1998.*
24. *Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 2000.*
25. *Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. — М. : VIR Print, 1996.*
26. *Рылов М. В. Беговая нагрузка в тренировочном процессе начинающих футболисток 10—12 лет // Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. — 2005. — № 1.*
27. *Саенко И. В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах подготовки футболисток высокой квалификации : дис. канд. пед. наук: 13.00.04. — М., 2002.*
28. *Футбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. М. С. По- лишкиса, В. А. Выжгина. — М. : Физкультура, образование и наука, 1999.*
29. *Шестаков М. П., Шестаков И. Г. Гандбол. Тактическая подготовка. — М. : СпортАкадемПресс, 2001.*
30. *Яддаден Б. Классификация средств и методов развития гибкости // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — Х., 1999.*
31. *Яхонтов Е. Р. Нападение против зонной защиты в баскетболе. — М. : АНО ЦРС, 2000.*

Internet-ресурси

<http://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/obshhaya-i-specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-volejbolistov.html>

<http://www.referee.ffu.org.ua/>

<http://www.gazeta.lviv.ua/articles/2008/05/23/31411/>

<http://footballtrainer.m/books/football1999/233-67-texnicheskaya-podgotovka.html>

<http://24.ua/news/show/id/57132.htm>

[http://www.rusnauka.com/NTSB_2006/Sport/1_ivanov % 20s.m..doc.htm](http://www.rusnauka.com/NTSB_2006/Sport/1_ivanov%20s.m..doc.htm)

<http://www.sovsport.ru/gazeta/article-item/34984>

<http://chervone.com/forum/46>

<http://www.bvb-spy.com/Juri-05.html>

Навчальне видання
Серія «11-річна школа»

ЛУЩИК Ігор Вікторович
УСІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
11 КЛАС

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Підп. до друку 30.03.2011. Формат 60x90/16. Папір газет.
Гарн. Ньютон. Ум. друк. арк. 24.
Зам. № 11-04/14-05.

ТОВ «Видавнича група "Основа"».
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 6б.
Тел.(057) 717-99-30
e-mail: office@osnova.com.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада+»
Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. (057) 757-98-16, 757-98-15
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1870 від 16.07.2007 р.