

У НОМЕРІ:

Знаменні дати

Лущик І. В.

Видатні люди та події червня 2

Мій досвід

Ізотова Г. М.

Інтегрований урок фізичної культури
та читання. 3-й клас 6

Руденко О. В.

Інтегрований урок фізичної культури.
6-й клас 12

Рогачов Ю. В., Шалар О. Г.

Інтегрований урок фізичної культури.
7-й клас 16

Міжпредметні зв'язки

Крамаренко Т. В.

Міжпредметні компетентності
на уроках фізичної культури 20

Спортивна майстерність

Гаєвська Л. Я.

Теоретичні відомості навчального модуля
«Настільний теніс» 24

Плануємо та контролюємо

Сочинський А. Я., Шалар О. Г.

Програма секційної роботи
із загальної фізичної підготовки 32

Вкладка

Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту
ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ 20-1

Кольорова вкладка

Варавін С. В.

Легкоатлетичні стрибки



● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ●

№ 6 (42) червень 2012 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

ІНТЕГРОВАНІЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЧИТАННЯ. 3-й клас

Г. М. Ізотова, ЗОШ № 7 м. Донецьк



Завдання уроку: 1) удосконалювати навички бігу та стрибків; 2) формувати правильну поставу; 3) розвивати рухову пам'ять, координацію рухів, швидкість, витривалість; 4) закріплювати знання казок; 5) виховувати дисциплінованість, працьовитість, колективізм.

Інвентар: аудіозаписи із засобами їх відтворення; обручі; гімнастичні лави; торбинки з сіллю; канат; стійки; фішки; віники; совки; кубики; великі куби; чоботи великого розміру.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	У правому верхньому куті спортивної зали. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і готовність до уроку
	2. Стройові вправи	До 30 с	Спина пряма, руки притиснути до стегон
	3. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС)	До 30 с	За 10 с. З'ясувати самопочуття учнів
	4. Учитель. Здрастуйте, діти! Сьогодні до школи надійшла телеграми з Країни казок. «Чорна королева бажає підкорити всіх казкових героїв і переписати всі казки для того, щоб добро ніколи не перемагало зло. Допоможіть!» Ми допоможемо мешканцям Країни казок? Я запрошую вас у подорож. Щоб подорожувати цією країною, вам слід знати назви та зміст казок, з якими ви ознайомилися на уроках читання, а також бути сильними, сміливими, дружними	До 30 с	
5. Різновиди ходьби — Потрапити до Країни казок можна лише через зачарований ліс. Ми маємо подолати різні перешкоди та донести до Країни казок чарівний пил, що міститься у торбинках. Переносити ці торбинки можна лише на голові, тримаючи тулуб рівно. Якщо торбинка впаде більше ніж 5 разів, то пил втратить свою силу (<i>ходьба на носках і на п'ятах</i>). — Чорна королева викликала буревії, на стежці з'явилися повалені дерева (<i>ходьба з високим підніманням стегна</i>). Далі на шляху бурхлива ріка, а через неї протягнутий чарівний канат (<i>ходьба по канату</i>)	1–2 хв	Під час ходьби учні тримають на голові торбинки з сіллю (для формування правильної постави). Звернути увагу на роботу ніг, голову не опускати, тулуб не повертати	

ПРОГРАМА СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

А. Я. Сочинський, Миколаївський ОІППО; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Заняття в гуртку загальної фізичної підготовки проводять із метою зміцнення здоров'я та загартування учнів; забезпечення всебічного фізичного розвитку; набуття учнями інструкторських навичок і вміння самостійно займатися фізичною культурою; формування моральних і вольових якостей; підготовки до праці, до активної суспільної діяльності.

Займатися в гуртку може кожний школяр, який пройшов медичний огляд і допущений лікарем до занять.

Програма гуртка загальної фізичної підготовки складена на основі матеріалу, що вивчають на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі, доповнюючи його з урахуванням інтересів дітей (залежно від віку, статі, пори року і місцевих особливостей).

Спортивні споруди для занять гуртка:

- стадіон для занять легкою атлетикою;
- футбольне поле;
- гімнастичне містечко;
- майданчики для гри в баскетбол, волейбол;
- тир;
- спортивна зала для занять у негоду.

Необхідні також підсобні приміщення (роздягальні, душ, класи для теоретичних занять, кімната для зберігання інвентарю).

Залежно від програми занять групи можуть складатися лише із хлопчиків або лише з дівчаток, або можуть бути змішаними.

Керівник гуртка повинен систематично оцінювати реакцію учнів на навантаження, стежити за самопочуттям учнів, попереджаючи перенапруження.

Для кожної вікової групи програмою передбачено теоретичні, практичні заняття, виконання контрольних нормативів, участь у змаганнях, інструкторська і суддівська практика.

Основні завдання теоретичних занять — дати необхідні знання з історії, теорії та методики фізичної культури, лікарського контролю та самоконтролю, гігієни, техніки безпеки, першої медичної допомоги при травмах, а також техніки й так-

тики окремих видів спорту, правил і організації проведення змагань. Керівник гуртка повинен пояснити учням значення досягнень українських спортсменів на світовій арені, роль фізичного виховання в різнобічному розвитку особистості.

Із метою кращої реалізації навчальної програми необхідно поєднувати навчально-тренувальні заняття в гуртку з виконанням щоденних самостійних завдань, що розроблені керівником гуртка разом із учнем.

Навчально-тренувальний цикл за кожним розділом програми завершують контрольними випробуваннями з теорії та практики пройденого матеріалу. Контрольні нормативи складає керівник гуртка для кожної вікової групи.

Інструкторські та суддівські навички учні здобувають під час проведення учнем однієї з частин заняття з групою (за методичною допомогою керівника гуртка) і суддівства змагань.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ДЛЯ УЧНІВ 7-8 РОКІВ

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль	1	–	1
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	2	–	2
4	Гімнастика	–	44	44
5	Легка атлетика	–	30	30
6	Рухливі ігри	–	50	50
7	Контрольні випробування та змагання	–	12	12
Разом		4	136	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Поняття про фізичну культуру. Значення занять фізичною культурою. Розпорядок дня та руховий режим школяра.

Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль

Гігієнічні правила занять фізичними вправами. Загартовування. Правила поведінки на стадіоні та у спортивній залі.

Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар

Місця занять та обладнання гуртка фізичної підготовки.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Гімнастика

Організаційні вправи (шикування та перешикування; шеренга, колона; розмикання та змикання; розрахунок по одному; рапорт). Загальнорозвивальні вправи без предметів, із предметами (м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями), на гімнастичних снарядах (стінци, лаві). Акробатичні вправи (перекат, перекид уперед, стійка на лопатках). Лазіння, перелізання, виси, упори, вправи у рівновазі, смуга перешкод.

Тема 2. Легка атлетика

Ходьба (звичайна і з різними положеннями рук, зміною темпу руху). Біг (прямолінійний, рівномірний, із прискоренням, зі зміною напрямку і темпу руху, із подоланням перешкод; високий старт; біг до 30 м, у повільному темпі до 500 м). Стрибки (на обох ногах, на одній нозі, із ноги на ногу, із місця та розбігу у довжину, у висоту, зістрибування з висоти). Метання (кидки і ловіння м'яча, метання м'яча у ціль і на дальність).

Тема 3. Рухливі ігри

«У хлопців порядок суворий»; «Клас, струнко!»; «Заборонений рух»; «Швидко по місцях»; «Виклик номерів»; «Що змінилося»; «Відгадай, чий голосок»; «Квачі»; «Спритні хлопці»; «Совушка»; «Два Морози»; «Вовк у рові»; «М'яч — сусідові»; «Космонавти»; «М'яч — середньому»; «Невід»; «Третій зайвий»; «Передав — біжи»; «Лінійна естафета»; «Карасі та щука»; «Мисливці та качки»; «Вудка»; «Не давай м'яча ведучому».

Тема 4. Контрольні випробування та змагання

Виконання контрольних вправ і нормативів.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІВЧАТ 9–10 РОКІВ

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	2	–	2
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль	2	–	2
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	2	–	2
4	Гімнастика	–	40	40
5	Легка атлетика	–	30	30
6	Рухливі ігри	–	40	40
7	Настільний теніс	–	12	12
8	Контрольні випробування та змагання	–	12	12
Разом		6	134	140

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ДЛЯ ХЛОПЦІВ 9–10 РОКІВ

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	2	–	2
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль	2	–	2
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	2	–	2
4	Гімнастика	–	22	22
5	Легка атлетика	–	22	22
6	Рухливі ігри	–	42	42
7	Настільний теніс	–	12	12
8	Футбол	–	24	24
9	Контрольні випробування та змагання	–	12	12
Разом		6	134	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Турбота уряду про фізичне виховання. Українські спортсмени — чемпіони Олімпійських ігор, світу, Європи.

Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль

Основні правила особистої гігієни. Основні причини травматизму. Ознаки захворювання.

Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар

Види змагань. Правила зберігання спортивного інвентарю.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Гімнастика

Організаційні вправи (шикування в шеренгу, колону; стройовий крок; інтервал і дистанція; перешиккування; повороти на місці та у русі; попередня та виконавча команда). Комплекс вправ ранкової гімнастики. Лазіння по канату. Підтягування у висі (хлопці). Акробатичні вправи (перекид уперед і назад, стійка на лопатках, «міст»). Загально-розвивальні вправи без предметів, із предметами (тенісні та великі м'ячі, скакалки), на гімнастичних снарядах. Стрибок через гімнастичного козла. Вправи на колоді. Смуга перешкод.

Тема 2. Легка атлетика

Ходьба (звичайна, зі збереженням заданого темпу). Біг (по прямій із різною швидкістю; високий і низький старт; біг із подоланням перешкод; біг на короткі дистанції до 40 м; крос 300–500 м). Стрибки (у довжину з розбігу в спосіб «зігнувши ноги», у висоту в спосіб «переступання»). Метання малого м'яча у ціль і на дальність.

Тема 3. Рухливі ігри

«Група, струнко!»; «Бій півнів»; «День і ніч»; «Перебіжка з виручанням»; «Вудка»; «Мотузочка під ногами»; «Стрибок за стрибком»; «Влуч у м'яч»; «Мисливці та качки»; «Не давай м'яч ведучому»; «Перестрілка»; «Піонербол»; естафети з лазінням і перелізанням.

Тема 4. Настільний теніс

Правила гри, стійка гравця. Пересування кроками, випадами, стрибками. Способи тримання ракетки. Удари по м'ячу. Подачі. Удар без обертання м'яча («поштовх») праворуч і ліворуч. Оби-

рання позиції. Гра на рахунок. Змагання в гуртку за коловою системою.

Тема 5. Футбол (хлопці)

Правила гри. Пересування і стрибки. Удари по м'ячу ногою. Удар по м'ячу носком, внутрішньою стороною стопи. Удари після зупинки та ведення. Зупинка м'яча, що котиться, підшовою і внутрішньою стороною стопи. Удари по м'ячу головою. Укидання м'яча з-за бічної лінії. Ведення м'яча у різний спосіб. Відбирання, перехоплення та вбивання м'яча. Індивідуальні тактичні дії. Розміщення гравців на полі. Обирання місця на полі. Доцільність використання технічного прийому.

Тема 6. Контрольні випробування та змагання

Участь у змаганнях з іншими гуртками (не менш ніж 5 ігор). Виконання контрольних вправ і нормативів. Участь у змаганнях із різних видів спорту.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЬ ДЛЯ ДІВЧАТ 11–12 РОКІВ

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допомоги	1	–	1
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	1	–	1
4	Гімнастика	–	20	20
5	Легка атлетика	–	20	20
6	Рухливі ігри	–	20	20
7	Баскетбол	–	16	16
8	Настільний теніс	–	15	15
9	Стрільба	4	14	18
10	Контрольні випробування та змагання	–	18	18
11	Інструкторська та суддівська практика	–	10	10
Разом		7	133	140

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ
ДЛЯ ХЛОПЦІВ 11–12 РОКІВ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допомоги	2	–	2
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	2	–	2
4	Гімнастика	–	10	10
5	Легка атлетика	–	10	10
6	Рухливі ігри	–	10	10
7	Баскетбол	–	12	12
8	Настільний теніс	–	15	15
9	Футбол	–	32	32
10	Стрільба	4	14	18
11	Контрольні випробування та змагання	–	18	18
12	Інструкторська та суддівська практика	–	10	10
Разом		9	131	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт — засоби всебічного розвитку особистості. Значення виступів українських спортсменів за кордоном.

Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги

Гігієна одягу та взуття. Режим харчування та питний режим. Правила загартування. Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар

Правила змагань з бігу, стрибків, метання та рухливих ігор.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Гімнастика

Організаційні вправи (шикування та перешикування (із однієї шеренги у дві і назад, із колони по одному в колону по двоє, троє); змикання). Загальнорозвивальні вправи без предметів, із предметами, із партнером. Акробатичні вправи (переворот убік, стійка на руках із допомогою). Вправи на приладах.

Тема 2. Легка атлетика

Біг (низький старт; фінішування; біг на короткі дистанції до 60 м; крос 1000–1500 м). Стрибки (у довжину з розбігу в спосіб «прогнувшись», у висоту в спосіб «перекидний»). Метання малого м'яча з розбігу. Подолання смуги перешкод.

Тема 3. Рухливі ігри

«Тягни в коло»; «Хто сильніше?»; «Перетягування канату»; «Біг командами»; «Зустрічна естафета»; «М'яч — середньому»; «М'яч — капітанові»; «Перестрілка»; «Пионербол»; естафети з веденням і кидком м'яча в кошик, із подоланням перешкод.

Тема 4. Баскетбол

Правила гри. Пересування. Зупинки кроком і стрибком. Поворот на місці. Передача і ловіння м'яча обома руками від грудей на місці та у русі. Передачі м'яча однією рукою від плеча та обома руками зверху. Ведення м'яча. Кидки м'яча однією рукою від плеча з підтриманням другою. Штрафний кидок. Перехоплення, виривання, вибивання м'яча. Обирання місця. Участь у змаганнях (щонайменше 8 ігор).

Тема 5. Настільний теніс

Удари по м'ячу. Удар із верхнім обертанням («накат») праворуч і ліворуч. Удар із нижнім обертанням («підрізування») праворуч і ліворуч. Нападальні та захисні різновиди ударів. Удари по прямій і косій; короткі, середні та довгі; із низьким, середнім і високим відскоком; швидкі, повільні та удари середньої сили. Обирання позиції. Змагання в гуртку за коловою системою.

Тема 6. Стрільба

Стрілецький спорт в Україні. Основи стрільби. Призначення, властивості, будова пневматичної гвинтівки. Вивчення прийомів стрільби та правил поведінки в тирі. Підготовка гвинтівки до стрільби та стрільба з пневматичної гвинтівки. Виконання вимог на значок «Юний стрілець».

Тема 7. Футбол (хлопці)

Удари по м'ячу (серединою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому; на точність). Зупинки та ведення м'яча. Фінти. Відбирання м'яча. Техніка гри воротаря (основна стійка; пересування та стрибки; ловіння м'ячів, що летять на різній висоті; відбивання та вибивання м'яча. Укидання м'яча однією рукою).

Групові тактичні дії у нападі (гра «у стінку» та «трикутником»). Тактика гри у захисті (обирання місця, способи протидії нападаючому, страхування). Участь у змаганнях з іншими гуртками (щонайменше 8 ігор).

Тема 8. Контрольні випробування та змагання

Виконання контрольних вправ і нормативів. Участь у змаганнях з різних видів спорту.

Тема 9. Інструкторська і суддівська практика

Проведення з групою товаришів комплексу загальнорозвивальних вправ і рухливих ігор. Суддівство трьох змагань у своєму гуртку.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ
ДЛЯ ДІВЧАТ 13–14 РОКІВ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допомоги	2	–	2
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	2	–	2
4	Гімнастика	–	15	15
5	Легка атлетика	–	16	16
6	Рухливі ігри	–	20	20
7	Баскетбол	–	16	16
8	Настільний теніс	–	16	16
9	Стрільба	–	16	16
10	Контрольні випробування та змагання	–	20	20
11	Інструкторська та суддівська практика	–	16	16
Разом		5	135	140

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ
ДЛЯ ХЛОПЦІВ 13–14 РОКІВ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допомоги	2	–	2
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	2	–	2
4	Гімнастика	–	8	8
5	Легка атлетика	–	8	8
6	Рухливі ігри	–	8	8
7	Настільний теніс	–	30	30
8	Футбол	–	18	18
9	Стрільба	–	27	27
10	Контрольні випробування та змагання	–	20	20
11	Інструкторська та суддівська практика	–	16	16
Разом		5	135	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Виникнення та історія фізичної культури.

Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги

Особиста гігієна. Руховий режим школярів-підлітків. Оздоровчий і загартувальний вплив природних факторів і фізичних вправ. Лікарський контроль і самоконтроль під час занять спортом.

Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар

Правила змагань із гімнастики, легкої атлетики, плавання, спортивних ігор.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Гімнастика

Стройові та загальнорозвивальні вправи. Подолання смуги перешкод. Вправи на приладах (ді-

вчата — згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, підтягування на низькій перекладині; хлопці — підтягування, підйом із вису в упор переверотом, підйом силою на перекладині).

Тема 2. Легка атлетика

Біг на короткі дистанції до 60 м. Повільний біг. Крос 300–500 м. Стрибки (у довжину з розбігу в спосіб «прогнувшись», у висоту з розбігу в спосіб «перекидний»).

Тема 3. Рухливі ігри

«М'яч — капітанові»; «Не давай м'яча ведучому»; «Летучий м'яч»; «Піонербол»; «Перестрілка»; «Боротьба за м'яч»; естафети.

Тема 4. Баскетбол (дівчата)

Ловіння та передачі м'яча обома та однією рукою. Кидок м'яча у кошик однією рукою в стрибку з близької відстані. Кидок м'яча у кошик із середньої відстані. Кидок м'яча у кошик після ведення. Вибивання м'яча під час ведення та кидка. Вибивання та перехоплення м'яча. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита. Тактика гри у нападі (швидкий прорив, позиційний напад). Тактика гри в захисті (особиста та зонна системи захисту).

Тема 5. Настільний теніс

Чергування різних подач. Відбиття складних подач «накатом», «підрізуванням», «підставкою». Різновиди ударів і подач (за технікою виконання, силою та швидкістю ударів, обертанням і траєкторією польоту м'яча). Використання різних ударів залежно від техніки гри суперника. Тактика парної гри. Участь у змаганнях. Виконання спортивного розряду.

Тема 6. Стрільба

Основи стрільби. Правила поведінки у тирі. Бойові властивості, призначення, будова малокаліберної гвинтівки. Підготовка гвинтівки до стрільби та стрільба з неї. Визначення середньої точки влучення, розрахунок виправлень. Виконання вимог на значок «Влучний стрілець».

Тема 7. Футбол (хлопці)

Удари по м'ячу з місця та з ходу. Зупинка м'яча. Ведення м'яча зі зміною напрямку й швидкості руху. Фінти. Відбирання, вибивання та перехоплення м'яча.

Тактика гри у нападі. Тактика гри у захисті (персональний, зонний і комбінований захист). Участь у змаганнях з іншими гуртками. Виконання спортивного розряду.



Тема 8. Контрольні випробування та змагання

Виконання контрольних вправ і нормативів. Участь у змаганнях із різних видів спорту.

Тема 9. Інструкторська і суддівська практика

Проведення з групою товаришів трьох занять під контролем керівника. Суддівство п'яти змагань. Виконання вимог на значок «Юний інструктор зі спорту», «Юний суддя зі спорту».

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ
ДЛЯ ДІВЧАТ 15–17 РОКІВ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допомоги	2	–	2
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	2	–	2
4	Гімнастика	–	15	15
5	Легка атлетика	–	15	15
6	Рухливі ігри	–	16	16
7	Настільний теніс	–	16	16
8	Волейбол	–	16	16
9	Стрільба	2	13	15
10	Контрольні випробування та змагання	–	22	22
11	Інструкторська та суддівська практика	–	20	20
Разом		7	133	140

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ
ДЛЯ ЮНАКІВ 15–17 РОКІВ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	–	1
2	Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої медичної допомоги	2	–	2
3	Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар	2	–	2
4	Гімнастика	–	8	8
5	Легка атлетика	–	8	8
6	Рухливі ігри	–	8	8
7	Настільний теніс	–	16	16
8	Футбол	–	38	38
9	Стрільба	2	13	15
10	Контрольні випробування та змагання	–	22	22
11	Інструкторська та суддівська практика	–	20	20
Разом		7	133	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Основні принципи системи фізичного виховання. Принцип усебічного розвитку особистості. Принцип зв'язку фізичного виховання з підготовкою до праці. Принцип оздоровчої спрямованості.

Тема 2. Гігієна, попередження травматизму, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги

Профілактика застудних захворювань. Правила і прийоми загартовування. Шкідливість куріння та вживання алкоголю. Правила надання першої допомоги при спортивних травмах.

Тема 3. Правила змагань, місця занять, обладнання та інвентар

Правила змагань із легкої атлетики, плавання, гімнастики, спортивних ігор.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Гімнастика

Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи без предметів, із партнером, на гімнастичних приладах. Акробатичні вправи. Подолання смуги перешкод.

Тема 2. Легка атлетика

Біг на короткі дистанції до 100 м. Естафетний біг. Крос 500–1000 м. Стрибки (у довжину та висоту з розбігу). Метання гранати в ціль і на дальність.

Тема 3. Рухливі ігри

«Лисиця та собака»; «Узяття висоти»; «Прорив»; «Бігуни»; «Квач»; «Квач із заслоном»; «М'яч у повітрі»; «Боротьба за м'яч»; «Естафета біля стінки».

Тема 4. Настільний теніс

Чергування та сполучення 2–3 різних прийомів гри у швидкому темпі по заданих квадратах. Сполучення складних подач із захисними та атаквальними ударами. Контрудари.

Тактика парної гри. Добирання пар. Змагання. Виконання спортивного розряду.

Тема 5. Волейбол (дівчата)

Переміщення у стійці. Передача м'яча зверху обома руками. Прийом м'яча знизу обома руками. Відбивання м'яча кулаком у стрибку. Нижня пряма подача. Нападальний удар. Тактичні дії у нападі та захисті. Навчальні ігри.



ХРОНІКИ

ОСНОВА

НАСТАВНИЦЬКА ГРУПА

МИНУЛОГО 10-РІЧЧЯ

ВГ «Основа» вводить пільгові індекси для передплатників на 6 місяців. З'являється програма лояльності «120 балів».

На початку 2006 року в Україні вперше проводять тиждень моди — Ukrainian Fashion Week.

Українська футбольна збірна після перемоги в матчі Україна — Туніс вперше потрапляє до 1/4 фіналу Чемпіонату світу, що проходить у Німеччині.

1

2

3

Тема 6. Стрільба

Основи стрільби. Правила поведінки у тирі. Бойові властивості та призначення малокаліберної гвинтівки. Будова малокаліберної гвинтівки. Прийоми стрільби. Підготовка малокаліберної гвинтівки до стрільби та стрільба з неї. Стрілецькі змагання.

Тема 7. Футбол (юнаки)

Удари на точність, силу і дальність. Зупинки м'яча. Ведення м'яча. Фінти. Відбирання м'яча. Розміщення гравців. Тактика гри у нападі та захисті. Змагання з командами інших гуртків. Виконання спортивного розряду.

Тема 8. Контрольні випробування та змагання

Виконання контрольних вправ і нормативів. Участь у змаганнях із різних видів спорту.

Тема 9. Інструкторська і суддівська практика

Складання плану-конспекту заняття. Проведення під контролем керівника п'яти занять у гуртку. Отримання звання «Громадський інструктор зі спорту».

Складання положення про змагання між гуртками з виду спорту. Суддівство п'яти змагань. Отримання звання «Суддя зі спорту».

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бондарчук А. И.* Тренировка легкоатлетов. — К. : Здоров'я, 1986.
2. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. — М. : Физкультура и спорт, 1977.
3. *Волков Л. В.* Физические способности детей и подростков. — К. : Здоров'я, 1981.
4. *Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С.* Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. — К. : Здоров'я, 1989.
5. *Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М.* Спортивные игры. — М. : Издательский центр «Академия», 2002.
6. *Защирский В. М.* Физические качества спортсмена. — М. : Физкультура и спорт, 1970.
7. *Иванов В. В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М. : Физкультура и спорт, 1987.
8. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М. : Физкультура и спорт, 1974. 🐼

ОСНОВА
ВИдавнича група

Купуйте книги у вашому місті!

Вінниця

маг. «Ранок»,
т. (0432) 67-46-05;

Донецьк

РП — Присада І. М., ДІМЦО
т. (062) 304-67-02;

Івано-Франківськ

маг. "Дім книги",
т. (0342) 71-34-72;

Київ

представництво,
т. (044) 377-73-22;

Кіровоград

маг. «Шкільний світ»,
т. (097) 439-54-42;

Ковель

маг. «АВС»,
т. (067) 332-58-87;

Луганськ

РП — Зецер С. Ю.,
фірмовий маг. (СІШ № 5),
т. (0642) 71-09-46;

Луцьк

«Дім книги»,
т. (0332) 71-66-97;

Львів

«Гуртівня»,
т. (067) 416-16-56;

Мелітополь

«КанцтовариШ»,
т. (0619) 42-07-87;

Миколаїв

маг. «Книги»,
т. (051) 225-70-55;

Одеса

маг. «Книги»,
т. (050) 392-28-46,
маг. «Методична та дитяча
література»,
т. (050) 392-14-92;

Полтава

маг. «Оріяна»,
т. (093) 183-75-17;

Рівне

маг. «Слово»,
т. (0946) 670-601;

Сімферополь

філія, т. (0652) 54-21-38;

Суми

маг. «Книголюб»,
т. (0542) 22-53-00;

Тернопіль

торговий дім «Книги»
т. (0352) 251-600;

Ужгород

маг. «Едельвейс»,
т. (050) 131-98-67;

Харків

маг. «Книголенд»,
т. (057) 757-26-42,
книжковий ринок
«Райський куточок»,
т. (050) 757-96-70;

Херсон

РП — Одайник С. Ф.,
маг. «Книжковий меридіан»,
т. (0552) 37-01-85;

Хмельницький

маг. «Книжковий світ»,
т. (0382) 79-25-45;

Черкаси

маг. «Шкільний світ»,
т. (0472) 51-22-51,
т. (067) 472-77-97;

Чернівці

маг. «Книги»,
т. (050) 081-19-12.