Автори: Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В.

Навчальна програма для гуртків закладів загальної середньої освіти «Загальна фізична підготовка»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального й духовного розвитку учнівської молоді. Навчальна програма «Загальна фізична підготовка» реалізовується в гуртку фізкультурно-спортивного спрямування ЗЗСО.

Мета програми: формування в дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Завдання програми:

- всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей;
- розвиток основних фізичних якостей і прикладних здібностей;
- виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами;
- виховання в гуртківців почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості й дисципліни;
- популяризація здорового способу життя серед молоді.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять і під час виконання практичних завдань.

З метою профілактики травматизму на заняттях слід дотримуватися правил безпечної поведінки.

Під час навчання можна проводити різноманітні рухливі ігри та естафети, вправи ігрового та прикладного характеру тощо.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу	Кількість годин					
	72 год			105 год		
	усього	теоретичних	практичних	усього	теоретичних	практичних
Вступ	**2**	2	-	**2**	2	–
Теоретичні відомості	**4**	4	-	**4**	4	–
Загальна фізична підготовка (ЗФП)						
3.1. ЗФП з елементами спортивних ігор	**18**	3	15	**26**	4	22
3.2. ЗФП з елементами гімнастики, аеробіки, ритміки й хореографії	**12**	2	10	**18**	3	15
3.3. ЗФП з елементами легкої атлетики, туризму, спортивного орієнтування й лижної підготовки	**12**	2	10	**18**	3	15
3.4. ЗФП з елементами аквааеробіки і прикладного плавання	**10**	2	8	**16**	3	13
3.5. ЗФП з елементами вправ із гирями й атлетичного багатоборства	**10**	2	8	**16**	3	13
Рухливі ігри й комбіновані естафети	**3**	–	3	**3**	–	3
Підсумок	**1**	–	1	**2**	–	2
РАЗОМ	72	17	55	105	22	83

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ.

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпечної поведінки під час занять, екскурсій і змагань. Охорона праці під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках і відкритій місцевості.

2. Теоретичні відомості.

Теоретична частина. Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Особиста гігієна спортсмена. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.

3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Теоретична частина. Роль і місце загальної фізичної підготовки в системі фізичного виховання дітей і підлітків. Вплив загальнорозвивальних вправ на зміцнення здоров'я вихованців.

Практична частина. Стройові вправи: перешиковування з колони по одному в колону по чотири, дробленням і зведенням; із колони по два, чотири, розведенням і злиттям.

Ходьба, біг, стрибки: рух уперед із кроку на місці; ходьба по діагоналі, протиходом і «змійкою»; різновиди ходьби, біг і стрибки; повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами на 90° і 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод.

Загальнорозвивальні вправи: на місці й у русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах.

Вправи для формування постави й запобігання плоскостопості: різноманітні вправи для формування постави й запобігання плоскостопості;

Вправи для розвитку швидкості: біг 30 м, біг 60 м, повторний біг 4х30 м, 2х60 м.

Вправи для розвитку спритності: човниковий біг 4х9 м.

Вправи для розвитку сили: згинання й розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хлопці) й висі лежачи (дівчата), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення «лежачи на животі»; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, предметами збільшеної ваги у парах.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину й висоту; стрибки у «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча.

Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні й пасивні нахили; відведення ніг і рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.

Вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1000 м.

3.1. ЗФП з елементами спортивних ігор.

Теоретична частина. Історія розвитку спортивних ігор. Основні правила спортивних ігор. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.

Практична частина.

Баскетбол: серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів, ведення м'яча, подвійний крок, передачі й кидки м'яча.

Волейбол: передача м'яча двома руками, зверху над собою: на місці, від стіни, в парах, у колонах, у зустрічних колонах. Прийом м'яча знизу, від стіни, з накидання партнера.

Гандбол: ведення м'яча кроком, правою й лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Кидки в ціль правою й лівою рукою. Передача м'яча однією і двома руками з місця.

Настільний теніс: набивання м'яча. Виконання і прийом подачі. Поштовховий удар.

Футбол: удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення й відбирання м'яча, фінти, вкидання м'яча, жонглювання м'ячем.

Навчальні ігри за спрощеними правилами: міні-гандбол, стрітбол, «Малюкбол» та ін.

3.2. ЗФП з елементами гімнастики, аеробіки, ритміки й хореографії.

Теоретична частина. Історія розвитку видів спорту. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.

Практична частина.

Гімнастика: вправи з предметами, різновиди стрибків, танцювальні кроки, елементи народного танцю, вправи на рівновагу, акробатичні вправи, вправи на перекладині (низькій), паралельних брусах, підтягування у висі лежачи.

Аеробіка: основні рухи й базові кроки. Базові кроки у поєднанні з рухами рук. Техніка виконання вправ. Комплекси вправ.

3.3. ЗФП з елементами легкої атлетики, туризму, спортивного орієнтування й лижної підготовки.

Теоретична частина. Історія розвитку видів спорту. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми; режим дня. Історія розвитку світового й вітчизняного спортивного орієнтування. Основні поняття й терміни. Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм школяра. Розвиток фізичних якостей орієнтувальника. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика.

Практична частина.

Легка атлетика: біг, стрибки, метання малого м'яча.

Туризм: подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелізання. Встановлення намету; в'язання туристських вузлів; технічні етапи.

Спортивне орієнтування: Визначення азимута на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом; робота з мапою; вивчення рельєфу місцевості; рух за азимутом; вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати; орієнтування в заданому напрямку. Особливості дій орієнтувальника при орієнтуванні в заданому напрямку. Вибір маршруту руху. Вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.

Лижна підготовка: Пересування на лижах: ступаючий і ковзаючий кроки без палиць і з ними; попеременний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід. Повороти: на місці, переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі, переступанням (вліво і вправо). Сходження: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою». Стійка лижника під час спуску з гори: висока й основна. Подолання бугрів і западин на схилі під час спуску. Гальмування: «плугом», падінням.

3.4. ЗФП з елементами акваеробіки, прикладного й оздоровчого плавання.

Теоретична частина. Історія розвитку видів спорту. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми; режим дня. Історичні відомості про розвиток плавання в Україні, відомі українські плавці-чемпіони. Вода й водні процедури як засіб зміцнення здоров'я учнів. Необхідність уміння плавати для повсякденного життя людини. Загартовування і його місце в житті людини. Місце рухливих ігор у воді у фізичному розвитку учнів початкової школи. Правила, організація і проведення ігрових вправ. Правила безпеки життєдіяльності під час занять плаванням.

Практична частина.

Вхід у воду й пересування по дну басейну. Вправи для освоєння водного середовища. Вправи «Поплавок», «Зірочка» (на спині та на грудях), «Медуза», «Стрілочка». Занурення у воду й випливання. Плавання довільним способом на короткі відстані. Вправи на подолання опору води. Вправи з ковзанням на грудях і спині. Ковзання на спині й на грудях, із

роботою ніг. Вправи на узгодження рухів ніг і дихання, при ковзанні на грудях. Плавання довільним способом на короткі відстані.

Ковзання на грудях, за допомогою ніг і затримкою дихання. Плавання кролем на спині, за допомогою рук і ніг. Вправи на узгодження рухів ніг і рук при плаванні на спині. Елементи плавання кролем на спині. Прикладне плавання.

Вправи на узгодження рухів ніг, рук і дихання вивченими способами плавання. Елементи плавання кролем на спині й на грудях. Плавання кролем на спині й на грудях із роботою ніг і рук. Пірнання. Стрибки у воду. Плавання вивченим способом до 20–25 м.

3.5. ЗФП з елементами вправ з гирями й атлетичного багатоборства.

Теоретична частина. Характеристика вправ із гирями. Основні поняття й терміни. Вплив занять із обтяженнями на організм учня/учениці. Особливості жіночого організму. Класифікація фізичних вправ із обтяженнями. Матеріально-технічне забезпечення занять із елементами вправ із гирями. Правила безпеки під час занять із обтяженнями.

Практична частина. Підтягування на перекладині; згинання й розгинання рук в упорі лежачи; згинання й розгинання рук із гирею в ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом із гирею за головою, у стійці «ноги нарізно»; колові рухи з гирею в руках; «пуловер» (лежачи на лаві, в руках гиря – переміщення ваги за голову й повернення назад); нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову й повернення назад, лежачи на лаві.

Утримання гирі в опущених руках.

4. Рухливі ігри й комбіновані естафети.

Теоретична частина. Рухливі ігри й забави, спрямовані на розвиток сили, спритності, витривалості, прудкості, винахідливості, точності попадання в ціль тощо.

Практична частина. Рухливі ігри й естафети: «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки», «Малюкбол», «Сонечко», «Швидше перенеси», «Один проти чотирьох», «Неслухняний м'ячик» та ін.; спортивні ігри (гандбол, баскетбол, футбол) за спрощеними правилами.

Ігри для ознайомлення з водою: «Хто перший», «Хоровод», «Гойдалки», «Бігом за м'ячем», «Морський бій», «Рахуємо у воді», «Море хвилюється».

Рухливі ігри з предметами й естафети: з м'ячами, плавальними дошками, гімнастичними обручами.

Спортивні естафети і змагання «Від козацьких забав до олімпійських вершин».

5. Підсумок. Змагання й туристичний похід.