

**Департамент освіти і науки  
Київської обласної державної адміністрації**

**Комунальний вищий навчальний заклад Київської обласної ради  
"Академія неперервної освіти"**

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ  
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ**





**Департамент освіти і науки  
Київської обласної державної адміністрації  
Комунальний вищий навчальний заклад Київської обласної ради  
"Академія неперервної освіти"**

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ  
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ**

**Збірник**

**Біла Церква  
2016**

ББК 74.100.58  
Н15

**Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку : збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти". – Біла Церква : КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. – 210 с.**

*Рекомендовано науково-методичною радою  
Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради  
"Академія неперервної освіти"  
(протокол № 5 від 30 червня 2016 року)*

**Рецензенти:**

*Гутник Віра Дмитрівна*, директор Центру творчості дітей та юнацтва "Соняшник" Білоцерківської міської ради, викладач кафедри філософії освіти та управління Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради "Академія неперервної освіти";  
*Качуровський Віктор Семенович*, завідувач відділу методики викладання фізичної культури та захисту Вітчизни Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради "Академія неперервної освіти".

**Авторський колектив:**

*Білановська Ольга Олексіївна  
Глей Валерій Іванович  
Донцова Оксана Миколаївна  
Заведєєва Богдана Андріївна  
Накорчемний В'ячеслав Георгійович  
Морський Василь Петрович  
Обухівський Михайло Іванович*

*Пантюшенко Валерій Миколайович  
Попов Олександр Володимирович  
Потапчук Оксана Яківна  
Проценко Володимир Олександрович  
Симоненко Людмила Вікторівна  
Торба Юрій Дмитрович  
Юрчук Тетяна Андріївна*

Збірник містить навчальні програми для позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку ("Футбол", "Баскетбол", "Настільний теніс", "Плавання" та інші), розроблені педагогічними працівниками позашкільних навчальних закладів Київщини. Представлені програми забезпечують розвиток і вдосконалення фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, морально-вольових і психічних якостей, ціннісних орієнтацій дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Для керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних і загально-освітніх навчальних закладів.

© В.Ю. Гаврилюк, 2016  
© КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016

## ЗМІСТ

Передмова .....	6
Навчальна програма "Футбол" (В.Г. Накорчемний) .....	7
Навчальна програма "Баскетбол" (В.І. Глей) .....	23
Навчальна програма "Волейбол" (В.М. Пантюшенко).....	39
Навчальна програма "Настільний теніс" (О.О. Білановська) .....	58
Навчальна програма "Аеробіка" (Б.А. Завєдєєва) .....	70
Навчальна програма "Черлідінг" (Л.В. Симоненко) .....	83
Навчальна програма "Шахи" (Т.А. Юрчук) .....	96
Навчальна програма "Шашки" (М.І. Обухівський).....	110
Навчальна програма "Кікбоксинг" (О.В. Попов, О.М. Донцова).....	123
Навчальна програма "Маленький дельфін" (В.П. Морський, Ю.Д. Торба).....	156
Навчальна програма "Плавання" (В.О. Проценко, О.Я. Потапчук) .....	165
Короткі відомості про авторів .....	211

## ПЕРЕДМОВА

Фізичне виховання і спортивна діяльність у сфері освіти мають на меті забезпечити розвиток фізичного й морального здоров'я дітей та учнівської молоді, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості. Проте традиційні форми та засоби фізичного виховання юного покоління дещо обмежені і не охоплюють в повному обсязі життєдіяльності сучасних школярів. Аналіз практики загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про високий рівень захворювань, зниження рухової активності та кількості дітей, які займаються фізичною культурою чи спортом.

Тому актуальною в наш час є проблема пошуку нових форм роботи у сфері фізичного виховання, фізкультурно-спортивної діяльності, організації здорового дозвілля дітей і юнацтва. Цікавою та ефективною формою залучення школярів до рухової активності, зміцнення їхнього здоров'я є позакласна та позашкільна фізкультурно-спортивна робота, що забезпечує формування навичок здорового способу життя, стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості й занять фізичною культурою та спортом у дітей різних вікових груп. Гуртки, творчі об'єднання, секції фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти: забезпечують освітню, виховну, оздоровчу, розвивальну спрямованість навчального процесу; формують у вихованців уміння і навички самостійно займатися фізичними вправами; забезпечують диференційований підхід до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі дітей; ураховують освітні запити, мотиви та інтереси юного покоління до заняття фізичними вправами; надають можливість педагогам творчо підходити до реалізації програм з використанням різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання; гарантують досягнення оптимальної рухової та творчої активності всіх вихованців протягом кожного навчального заняття чи спортивних змагань.

А для якісного функціонування фізкультурно-спортивних гуртків, творчих об'єднань і секцій важливим є програмно-методичне забезпечення, розроблення та впровадження в педагогічну практику сучасних навчальних програм освітньої діяльності. Збірка уміщує навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку ("Футбол", "Баскетбол", "Волейбол", "Настільний теніс", "Плавання" та інші), розроблені педагогічними працівниками позашкільних навчальних закладів Київщини. Застосування цих програм забезпечить розвиток і вдосконалення фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, морально-вольових і психічних якостей, ціннісних орієнтацій дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Програми будуть корисними для педагогічних працівників позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів, які безпосередньо причетні до формування фізично здорового юного покоління.

*В.Ю. Гаврилюк, завідувач відділу позашкільної освіти,  
викладач кафедри філософії освіти та управління  
Комунального вищого навчального закладу Київської  
обласної ради "Академія неперервної освіти"*

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "ФУТБОЛ"

*Накорчемний В'ячеслав Георгійович,  
керівник гуртка Комунального закладу Броварської  
районної ради "Броварський районний центр  
патріотичного виховання учнівської молоді"*

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Невід'ємною частиною розвитку і становлення особистості в дитячому та підлітковому віці є фізичне виховання. Спортивні ігри – один із провідних засобів фізичного виховання й розвитку дітей та учнівської молоді. Однією з найпопулярніших спортивних масових ігор, що набула широкого розповсюдження в нашій країні та світі, є футбол. Проведення футбольних змагань Євро-2012 в Україні, жвавий інтерес до участі національної футбольної збірної в Чемпіонаті Європи – 2016 – яскраве тому підтвердження. Успіхи та поразки української футбольної збірної на міжнародній арені, участь кращих футбольних клубів у єврокубках привертають увагу мільйонів українців незалежно від віку або статі. В останні десятиріччя футбол у світі та Україні розвивається не лише як гра мільйонів, а як соціальне явище, що впливає на різні сторони життя суспільства.

*Створення навчальної програми обумовлено* необхідністю вдосконалення концептуальних підходів до фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління. *Актуальність навчальної програми "Футбол"* викликана тим, що нині молоде покоління веде малорухомий спосіб життя, а шкільні уроки фізичної культури не в змозі якісно задовольнити потребу в руховій активності учнів. Тому велику роль у розвитку та вдосконаленні фізичних якостей дітей у позаурочний час відіграють гуртки, творчі об'єднання, секції фізкультурно-спортивного напрямку, а отже, виникає потреба у створенні навчальної програми "Футбол" для позашкільних навчальних закладів, оскільки така програма відсутня.

*Метою навчальної програми є* фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку засобами футболу.

*Завдання навчальної програми такі:*

- популяризація навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я довколишніх як найвищої соціальної цінності засобами футболу;
- формування стійкого інтересу в дітей та учнівської молоді до занять футболом і спортивними іграми;
- засвоєння техніки і тактики гри у футбол, набуття практичного досвіду гри;
- зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток особистості у процесі фізкультурно-спортивної діяльності засобами футболу;
- розвиток основних фізичних якостей і рухових здібностей вихованців;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості;
- виховання культури поведінки, формування адекватної самооцінки, самосвідомості, цілеспрямованості, упевненості у собі;
- організація змістовного, просоціального дозвілля юного покоління.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою, тактикою футболу, оздоровлювальним впливом футболу на організм молодої людини;
- *практичної* – фізичний розвиток дітей та учнівської молоді, удосконалення основних фізичних якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, сили тощо);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;

– *соціальної* – формування у дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Навчальна програма орієнтована на вихованців середнього та старшого шкільного віку й реалізується в гуртку, творчому об'єднанні, секції фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.

Навчальну програму побудовано за лінійно-концентричним принципом, що передбачає 3 роки реалізації у групах початкового й основного рівнів та систему триразових навчальних занять на тиждень:

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;
- 2-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень 216 год на рік;
- 3-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень 216 год на рік.

*До занять із футболу залучаються* діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку та рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості вихованців.

Навчальні заняття проводяться 3 рази на тиждень тривалістю 2 год і спрямовані на вивчення теорії, основ техніки й тактики футболу, на всебічну фізичну підготовку вихованців. Програма містить матеріали теоретичних і практичних занять, інструкторської та суддівської підготовки. Теоретичні заняття проводяться 10-20 хв у вигляді навчальних бесід у процесі практичних занять.

*Принципи організації навчально-виховного процесу* наступні:

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність* в оволодінні фізичними вправами та технічними прийомами;
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобути вихованцями теоретичні знання та практичні навички з футболу трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку та самовдосконалення особистості;
- *моніторингу рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований на основі таких компонентів навчальних занять:

- *теоретичний*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із футболу й ігрових видів спорту та ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичний*, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей і сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;
- *контрольний*, тобто визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Форми організації навчальних занять:* командна, дрібними групами, попарна, індивідуальна. *Форми проведення занять:* тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси та свята, перегляд футбольних змагань тощо.

*Методи організації освітньої діяльності вихованців* є такими:

- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- *практичні* – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий тощо).



*Зміст програми першого року навчання* передбачає формування стійкого інтересу до занять футболом, забезпечення різнобічної фізичної підготовки вихованців із посиленою увагою до розвитку швидкості, спритності й координації рухів, оволодіння технічними прийомами, що найчастіше і ефективно застосовують у грі у футбол, основами індивідуальної, групової й командної тактики гри згідно правил, участь у змаганнях із футболу та міні-футболу, зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку. Підготовка юних футболістів характеризується широким застосуванням засобів і методів тренування, а також фізичних вправ з різних видів спорту (рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики, плавання) тощо. На цьому етапі не варто планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного вдосконалення вихованців потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Варто стабілізувати техніку рухів і досягати формування стійких рухових навичок. У цей час у юних футболістів формується різнобічна технічна база – такий підхід є засадничою основою для технічного вдосконалення на наступному етапі навчання. Це правило також поширюється на наступні роки занять. Передбачається залучення юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих футбольних майданчиках), до виконання тестових вправ.

Програмою *другого року навчання* передбачається гармонійний розвиток фізичних можливостей юних футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичної підготовленості, створення належного рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого спортивного вдосконалення. На цьому етапі футболіст повинен добре засвоїти технічні прийоми гри. Засвоєння техніки, що відповідає його морфо-функціональним можливостям, надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від тактичних умов конкретних завдань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності, розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На *третьому році навчання* провідну роль продовжують відігравати загальна фізична, спеціальна й технічна підготовка юного футболіста, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка гри. Велика увага приділяється підвищенню психологічної готовності вихованців. На цьому етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Тренери-практики часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється потребою створення міцної аеробної бази, на основі якої у футболіста буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них. До планування функціональної підготовки, коли мають місце високі тренувальні навантаження, потрібно підходити, зважаючи на індивідуальні здібності футболіста.

З метою диференційованого підходу до оцінювання практичних навичок оволодіння технікою футболу, теоретико-методичних знань вихованців варто проводити тестування – на початку навчального року – у вересні-жовтні, потім усередині – у грудні-січні, і в кінці навчального року – у квітні-травні. У виконанні контрольних вправ необхідно враховувати індивідуальні можливості вихованців. Контрольні ігри проводяться регулярно в навчальних цілях як більш високий рівень навчальних ігор із завданнями. Окрім цього, контрольні ігри незамінні в підготовці до змагань.

*Попередження помилок вихованців* у ході навчальних занять забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів гри у футбол;
- правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

*Попередження травматизму вихованців* забезпечується:

- суворим дотриманням заходів безпеки та санітарно-гігієнічних вимог;
- за допомогою правильно організації й методики проведення занять і змагань;

- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження та спортивного одягу вихованців;
- дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:*

- спостереження за вихованцями щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- залікові заняття (під час переходу до наступного рівня навчання);
- виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях (постійно).

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин на вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежності від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста	6	-	6
Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста	4	48	52
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста	2	32	34
Розділ 4. Технічна підготовка футболіста	6	58	64
Розділ 5. Тактична підготовка футболіста	4	30	34
5.1. Тактика гри в нападі	2	16	18
5.2. Тактика гри в захисті	2	14	16
Розділ 6. Навчальні та тренувальні ігри	4	14	18
Розділ 7. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	4	4
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **Вступне заняття (2 год)**

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка на навчальний рік. Знайомство з його історією, традиціями й досягненнями кращих вихованців.

#### **Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста (6 год)**

Історія виникнення та розвитку гри у футбол. Історія українського футболу. Сучасний стан і перспективи розвитку футболу в Україні та світі.

Екіпіровка футболістів. Правила гри у футбол. Початок та поновлення гри. М'яч у грі та поза грою. Укидання м'яча. Удар від воріт. Кутовий удар. Положення "поза грою". Штрафний і вільний удари. 11-метровий удар (пенальті).

Особиста гігієна й режим харчування юного футболіста. Засоби загартування спортсменів. Щоденник контролю та самоконтролю вихованців.

Правила поведінки й техніки безпеки на заняттях футболом. Перша долікарська допомога при ушкодженні м'яких тканин, суглобів і кісток.

## **Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста (52 год)**

Загальнорозвивальні вправи та їх значення для гармонійного розвитку і зміцнення здоров'я спортсменів. Ходьба, бігові та стрибкові вправи. Акробатичні вправи. Вправи для формування правильної постави. Вправи з утриманням предмета на голові. Вправи для м'язів стопи. Біг на 30, 60, 100, 200 м. Повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії) з паузами для відпочинку 30 сек. Біг на витривалість 200, 400, 500 м. Стрибки у висоту та довжину з місця. Вправи з навантаженням (з набивними м'ячами масою 1-1,5 кг). Рухливі ігри та естафети з подоланням смуги перешкод. Спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, гандбол, волейбол).

## **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста (34 год)**

*Вправи для розвитку швидкості.* Повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень. Повторне пробігання коротких відрізків зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом. Човниковий біг 5-6 м. Біг боком і спиною вперед. Прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з наступним ударом по воротах за сигналом. Рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Ловці", "М'яч середньому", "М'яч у колі", "Квач", "Третій зайвий". Естафети з елементами бігу і стрибків.

*Вправи для розвитку спритності.* Стрибки з поворотом на 90-180°. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. Діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця та з розбігу. Стрибки з місця та з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Жонгливання м'ячем. Подолання смуги перешкод. Рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці і качки".

*Вправи для координації рухів.* Акробатичні вправи. Вправи в рівновазі. Вправи на місці (з опорою на ноги й у змішаній опорі). Вправи в русі. Гімнастичні вправи. Рухливі ігри для координації рухів. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол).

## **Розділ 4. Технічна підготовка футболіста (64 год)**

*Техніка пересування.* Теоретичні основи техніки пересування. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою.* Теоретичні основи ударів по м'ячу ногою. Удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому). Виконання ударів після зупинки та ведення м'яча. Виконання ударів на точність після зупинки, ведення м'яча та відволікаючі дії. Удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибнув, летить. Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках. Удари ногою на точність і дальність.

*Удари по м'ячу головою.* Теоретичні основи ударів по м'ячу головою. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та в стрибку. Удари головою на точність і дальність.

*Зупинка м'яча.* Теоретичні основи зупинки м'яча. Зупинка м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі. Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить. Зупинка м'яча стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Зупинка м'яча, що опускається з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

*Ведення м'яча.* Теоретичні основи ведення м'яча. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по "вісімці", а також між стійок (фішок). Ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч.

*Відволікаючі дії (фінти).* Теоретичні основи відволікаючих дій. Фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ.

*Відбирання м'яча.* Теоретичні основи відбирання м'яча. Відбір м'яча в атаці суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор.

*Вкидання м'яча.* Теоретичні основи вкидання м'яча. Вкидання м'яча з різних вихідних положень із місця і після розбігу на дальність і точність.

*Жонгливання м'ячем.* Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

*Техніка гри воротаря.* Техніка ловіння м'яча збоку. Гра воротаря на виході. Техніка відбивання м'яча однією та двома руками. Кидки м'яча рукою. Гра воротаря у стандартних положеннях. Техніка вибивання м'яча ногою із землі та з рук. Вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.

## **Розділ 5. Тактична підготовка футболіста (34 год)**

### **5.1. Тактика гри у нападі (18 год)**

*Індивідуальні дії.* Теоретичні основи маневрування футболіста. Маневрування футболістів на футбольному полі. "Відкривання" для прийому м'яча. Прийоми відволікання суперника. Прийоми створення чисельної переваги на окремих ділянках поля. Алгоритм раціонального використовувати вивчених технічних прийомів під час гри.

*Групові дії.* Награні комбінації в атаці. Взаємодія двох, трьох і більше гравців в атаці. Ігрова взаємодія з партнерами під час організації атаки. Командні дії в організації атаки.

### **5.2. Тактика гри в захисті (16 год)**

*Індивідуальні дії.* Уміння правильно вибирати позицію стосовно суперника та протидіяти отриманню ним м'яча. Удосконалення "закривання" гравця.

*Групові дії.* Правильний вибір гравцем позиції. Уміння взаємодії гравців в обороні. Алгоритм взаємодії двох, трьох і більше гравців в обороні.

*Тактика гри воротаря.* Уміння вибрати правильно позицію у воротах під час різних ударів залежності від "кута удару". Пересування воротаря у площині воріт. Ловіння воротарем м'яча згори та низу. Кидки воротарем м'яча згори та низу.

## **Розділ 6. Навчальні та тренувальні ігри (18 год)**

Виконання конкретних завдань під час навчально-тренувальних ігор. Відпрацювання основних вмінь і навичок. Контроль, розбір й аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри, товариські зустрічі, підсумкові контрольні ігри.

## **Розділ 7. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год)**

Оцінювання практичних навичок володіння технікою футболу, теоретико-методичних знань вихованців.

### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- історію й перспективи розвитку футболу в Україні та світі;
- досягнення кращих українських футбольних клубів і видатних українських футболістів;
- правила гри у футбол, міні-футбол;
- правила техніки безпеки та поведінки під час занять футболом і рухливими іграми;
- основні тактико-технічні прийоми гри у футбол;
- спортивне обладнання та інвентар;
- вимоги догляду за спортивним інвентарем;
- гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами;
- способи надання першої медичної допомоги;
- відновлювальні заходи після фізичного навантаження.

**Вихованці мають вміти:**

- виконувати основні прийоми техніки пересувань;
- здійснювати самоконтроль за фізичним навантаженням;
- доглядати за спортивною формою і взуттям;
- організовувати тактико-технічні дії в нападі та захисті;
- здійснювати вибір позиції відповідно до ігрового амплуа;
- створювати чисельну перевагу на певній ділянці футбольного поля;
- жонглювати м'ячем ногами, коліном, головою;
- виконувати удари головою (у стрибку);
- виконувати удари ногою із різних положень;
- укидати м'яч із-за бокової лінії;
- виконувати відволікаючі дії (фінти);
- виконувати стандартні положення;
- уводити м'яч від воріт (для воротаря);
- надавати першу долікарську допомогу;
- дотримуватися правил безпеки й поведінки на спортивному майданчику.

**Вихованці мають набути досвіду:**

- футбольної ігрової діяльності;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- участі у спортивних змаганнях;
- ведення щоденника самоконтролю;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

**ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ****НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста	6	-	6
Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста	4	38	42
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста	4	32	36
Розділ 4. Технічна підготовка футболіста	6	44	50
Розділ 5. Тактична підготовка футболіста	4	36	40
5.1. Тактика гри в нападі	2	18	20
5.2. Тактика гри в захисті	2	18	20
Розділ 6. Психологічна підготовка футболіста	6	-	6
Розділ 7. Навчальні, тренувальні й контрольні ігри	4	16	20
Розділ 8. Інструкторська та арбітражна практика	2	6	8
Розділ 9. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців	2	2	4
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Вступне заняття (2 год)**

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка на навчальний рік. Знайомство з його історією, традиціями й досягненнями кращих вихованців.

### **Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста (6 год)**

Лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста. Щоденник контролю й самоконтролю. Особиста гігієна, режим дня та харчування юного футболіста.

Історія виникнення і становлення футболу. Історія українського футболу. Сучасний стан і перспективи розвитку футболу в Україні та світі. Здобутки збірної України з футболу. Кращі футбольні клуби та гравці українського футболу. Участь українських футбольних клубів у єврокубкових змаганнях. Чемпіонат, Кубок і Суперкубок України з футболу. Найкращі бомбардири чемпіонатів і кубків.

Правила гри у футбол. Поверхня, розміри та розмітка футбольного поля. Кількість і процедура заміни гравців. Порушення та покарання. Початок та поновлення гри. М'яч у грі та поза грою. Укидання м'яча. Удар від воріт. Кутовий удар. Положення "Поза грою". Штрафний і вільний удари. 11-метровий удар (пенальті).

Правила поведінки й техніки безпеки на заняттях футболу. Перша долікарська допомога при ушкодженні м'яких тканин, суглобів і кісток. Перша допомога при травмах і кровотечах.

### **Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста (42 год)**

Значення загальної і спеціально фізичної підготовки у тренуванні юних футболістів. Варіанти проведення змагань. Фізичні якості футболіста. Кваліфікація фізичних вправ. Взаємодія загальної і спеціально фізичної підготовки на тренуваннях із футболістами.

Загальна фізична підготовка. Організувальні вправи. Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах. Рівномірно-перемінний біг на 30, 60, 100, 200 м. Повторно-інтервальне пробігання серіями різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) із максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії) з паузами для відпочинку 30 сек. Біг на витривалість 200, 400, 500 м. Стрибки у висоту та довжину з місця. Вправи з навантаженням (з набивними м'ячами масою 1-1,5 кг). Елементи акробатики. Рухливі ігри та естафети з подоланням смуги перешкод із перенесенням, розставленням і збиранням предметів. Вправи на приладах (канат, жердина, гімнастична булава, стінка, перекладаина, опорні стрибки через козла, коня з містка). Спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, гандбол, хокей).

### **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста (36 год)**

*Вправи для розвитку швидкості.* Повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) із різних вихідних положень, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом. Човниковий біг 5-6 м. Біг боком і спиною вперед. Прискорення та ривки із м'ячем. Ривки до м'яча з наступним ударом у ворота за сигналом. Рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "М'яч середньому", "М'яч у колі" тощо.

*Вправи для розвитку швидкості.* Стрибки з поворотом на 90-180°. Стрибки з імітуванням удару головою і ногою. Діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця, із розбігу. Стрибки з місця, із розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Жонгливання м'ячем. Подолання смуги перешкод. Рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці і качки".

*Вправи для координації рухів.* Акробатичні вправи, вправи в рівновазі. Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше. Рухливі ігри для координації рухів. Спортивні ігри баскетбол, волейбол, гандбол.

#### **Розділ 4. Технічна підготовка футболіста (50 год)**

*Техніка пересування.* Різні поєднання прийомів техніки передавання з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою.* Удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибнув, летить. Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках. Удари для точності і дальності з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

*Удари по м'ячу головою.* Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Удари для точності і дальності з оцінкою тактичної обстановки перед ударом.

*Зупинка м'яча.* Зупинки м'яча подошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Зупинки з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому м'яча, що опускається.

*Ведення м'яча.* Удосконалення ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по "вісімці", між стійок (фішок). Ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч.

*Відволікаючі дії (фінти).* Фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.

*Відбирання м'яча.* Удосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор.

*Укидання м'яча.* Укидання м'яча з різних вихідних положень із місця й після розбігу на дальність і точність.

*Жонгливання м'ячем.* Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

*Техніка гри воротаря.* Кидки м'яча рукою. Ловіння й відбивання м'яча у грі на виході, у стандартних положеннях. Вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.

#### **Розділ 5. Тактична підготовка футболіста (40 год)**

##### **5.1. Тактика гри в нападі (20 год)**

*Індивідуальні дії.* Маневрування гравця на полі. "Відкривання" для прийому м'яча. Відволікання суперника. Створення чисельної переваги на окремих ділянках поля. Підрахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення із глибини оборони. Уміння вибрати з кількох можливих рішень певної ігрової ситуації найбільш правильне та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

*Групові дії.* Взаємодія з партнерами під час організації атаки, правильна взаємодія на останній стадії атаки поблизу воріт суперника, гра в один дотик.

##### **5.2. Тактика гри в захисті (20 год)**

*Індивідуальні дії.* Удосконалення "закривання" та "перехоплення". Уміння протидіяти передачі суперника, веденню та удару у ворота.

*Групові дії.* Удосконалення правильного вибору позиції, уміння взаємодії в обороні за рівного співвідношення сил та за чисельної переваги суперника.

*Тактика гри воротаря.* Уміння розігрувати удар від своїх воріт, уводити м'яч у гру партнеру, що відкривається, після ловіння м'яча, правильно визначати момент для виходу з воріт, керувати грою партнерів в обороні.

#### **Розділ 6. Психологічна підготовка футболіста (6 год)**

Поняття про психологічну підготовку футболістів. Загальна психологічна підготовка та підготовка до змагань. Значення психологічної підготовки для підвищення спортивної майстерності.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки футболістів у навчально-тренувальному процесі. Урахування індивідуальних особливостей кожного футболіста під час психологічної підготовки команди до гри.

### **Розділ 7. Навчальні, тренувальні та контрольні ігри (20 год)**

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальних ігор. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри, товариські зустрічі, підсумкові контрольні ігри.

### **Розділ 8. Інструкторська та арбітражна практика (8 год)**

Функції головного судді та його асистентів. Основні вимоги до теоретичної і фізичної підготовки арбітрів. Права та обов'язки суддів. Порушення та покарання. Класифікація основних порушень правил. Порушення, які караються попередженням. Порушення, які караються вилученням. Штрафні удари. 11-метровий штрафний удар (пенальті). Визначення положення "поза грою". "Спірний м'яч". Зарахування голу. Компенсація втраченого часу. Процедура проведення заміन гравців. Використання свистка. Мова жестів футбольного судді. Технічні вимоги до футбольних майданчиків, м'ячів, екіпіровки гравців. Алгоритм дій футбольного арбітра у прийнятті рішень під час суддівства. Документація футбольного арбітра.

### **Розділ 9. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців (4 год).**

Оцінювання практичних навичок володіння технікою футболу, теоретико-методичних знань вихованців.

### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи гуртка за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- історію світового та українського футболу;
- досягнення кращих українських футбольних клубів і видатних українських футболістів;
- правила гри у футбол, міні-футбол;
- правила техніки безпеки та поведінки під час заняття футболом і рухливими іграми;
- основні тактико-технічні прийоми гри у футбол;
- гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами;
- способи надання першої медичної допомоги;
- відновлювальні заходи після навантаження.

### **Вихованці мають уміти:**

- виконувати основні прийоми техніки пересувань;
- здійснювати самоконтроль за фізичним навантаженням;
- організовувати тактико-технічні дії в нападі та в захисті;
- здійснювати вибір позиції згідно амплуа;
- створювати чисельну перевагу на певній ділянці футбольного поля;
- жонглювати м'ячем ногами, коліном, головою;
- виконувати удари головою (у стрибку);
- виконувати удари ногою із різних положень;
- укидати м'яч із-за бокової лінії;
- виконувати відволікаючі дії (фінти);
- виконувати стандартні положення;
- уводити м'яч від воріт (для воротаря);
- відновлювати працездатність після навантаження;
- надавати першу долікарську допомогу;
- дотримуватися правил безпеки й поведінки на спортивному майданчику;



- організувати спортивно-масові заходи;
- вести суддівську документацію.

**Вихованці мають набути досвіду:**

- участі у спортивних змаганнях;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- теоретичного аналізу проведених ігор;
- використання відновлювальних процедур після фізичного навантаження;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем;
- арбітражу футбольних змагань.

**ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста	4	-	4
Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста	2	26	28
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста	4	38	42
Розділ 4. Технічна підготовка футболіста	4	44	48
Розділ 5. Тактична підготовка футболіста	6	42	48
5.1. Тактика гри в нападі	4	20	24
5.2. Тактика гри в захисті	2	22	24
Розділ 6. Психологічна підготовка футболіста	6	-	6
Розділ 7. Навчальні, тренувальні й контрольні ігри	2	24	26
Розділ 8. Інструкторська та арбітражна практика	2	6	8
Розділ 9. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	2	2
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Вступне заняття (2 год)**

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка на навчальний рік. Знайомство з історією, традиціями та досягненнями кращих вихованців.

**Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста (4 год)**

Історія виникнення та становлення футболу. Сучасний стан і перспективи розвитку футболу у світі та Україні. Здобутки збірної України з футболу. Кращі футбольні клуби та гравці українського футболу. Участь українських футбольних клубів у єврокубкових змаганнях. Українські футболісти – володарі Золотого м'яча. Чемпіонат, Кубок і Суперкубок України з футболу. Найкращі бомбардири чемпіонатів і кубків. Легенди українського футболу: Валерій Лобановський, Олег Блохін, Андрій Шевченко.

Вплив занять футболом на організм людини. Особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

Правила гри в футбол. Поверхня, розміри й розмітка футбольного поля. Кількість і процедура заміни гравців. Порушення та покарання. Початок та поновлення гри. М'яч у грі та поза грою. Укидання м'яча. Удар від воріт. Кутовий удар. Положення "поза грою". Штрафний і вільний удари. 11-метровий удар (пенальті).

Правила поведінки й техніки безпеки на заняттях футболістом. Загальні поняття про першу медичну допомогу. Перша долікарська допомога під час ушкодження м'яких тканин, суглобів і кісток. Перша допомога при травмах і кровотечах.

## **Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста (28 год)**

Фізичні якості футболіста та засоби їх удосконалення. Значення загальної і спеціальної фізичної підготовки у тренуванні юних спортсменів. Взаємодія загальної і спеціальної фізичної підготовки на тренуваннях із футболістами.

Рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 20 до 200 м із максимальною швидкістю зі стартом із різних вихідних положень. Рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м, кроси до 3000 м. Стрибки у висоту та довжину. Потрійний стрибок із місця, із розбігу. Стрибки з навантаженнями. Вправи зі скакалкою. Вправи з гантелями 1-3 кг для різних груп м'язів. Піднімання штанги до рівня грудей. Вижимання штанги, лежачи на спині (штанга вагою 15-40 кг). Присідання з вантажем чи штангою на плечах. Піднімання вантажу, покладеного на стегно (вантаж вагою 5-10 кг). Акробатичні вправи. Рухливі ігри та естафети. Подолання смуги перешкод. Вправи на гнучкість у парах. Вправи в положенні лежачи. Вправи біля гімнастичної драбини та з гімнастичною лавою. Вправи біля опори. Спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, гандбол, волейбол).

## **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста (42 год)**

*Вправи для розвитку сили.* Підскоки вгору із присіду з навантаженням. Присідання на одній нозі з наступним підскоком угору. Згинання ніг у колінах, лежачи на животі з опором партнера чи гумового амортизатора. Удари по футбольному й набивному м'ячах на дальність. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

*Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей.* Біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу. Біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку. Біг з максимальною швидкістю після подолання перешкод (рів, бар'єр тощо). "Човниковий" біг 4x10 м. Біг боком і спиною вперед і наввипередки. Швидкий перехід від бігу спиною до звичайного. Прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м. Виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль. Естафети із веденням м'яча на максимальній швидкості. Рухливі ігри з елементами футболу.

*Вправи для розвитку спритності.* Стрибки з поворотом на 90-180°. Стрибки з імітуванням удару головою і ногою. Діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця, із розбігу. Стрибки з місця, із розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Жонглювання м'ячем. Подолання смуги перешкод. Повторення вправ, які використовувались у попередні роки, але з їх ускладненням.

*Вправи для розвитку витривалості.* Біг з навантаженням і з опором. Біг під гору та з гори. Гонки за лідером. Ігрові вправи (3x3, 3x2 тощо) великої інтенсивності, чергування їх з інтервалами для відпочинку. Двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах.

## **Розділ 4. Технічна підготовка футболіста (48 год)**

*Техніка пересування.* Удосконалення різних прийомів техніки пересування в поєднанні з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою.* Удосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, який рухається). Уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячеві різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

*Удари по м'ячу головою.* Удосконалення техніки ударів по м'ячу лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, виграш двоюмо і точність спрямування польоту м'яча. Удари головою на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

*Зупинка м'яча.* Удосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою втратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

*Ведення м'яча.* Удосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікаючі дії (фінти), надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

*Відволікаючі дії (фінти).* Удосконалення фінтів з урахуванням розвитку у вихованців рухових якостей, урахування ігрове амплуа гравця у складі команди. Удосконалення фінтів в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

*Відбирання м'яча.* Відбирання м'яча в підкаті. Удосконалення вміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та момент для відбирання м'яча.

*Вкидання м'яча.* Удосконалення вкидання м'яча. Удосконалення точності й дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі. Укидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом.

*Жонгливання м'ячем.* Жонгливання м'ячем ногою, стегном і головою.

*Техніка гри воротаря.* Удосконалення техніки ловіння й відбивання м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт. Удосконалення техніки ловіння й відбивання м'ячів, звертаючи увагу на швидкість реакції, м'яке приземлення під час ловіння м'яча в падінні. Удосконалення кидків руками й вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

## **Розділ 5. Тактична підготовка футболіста (48 год)**

### **5.1. Тактика гри в нападі (24 год)**

*Індивідуальні дії.* Удосконалення тактичних умінь і навичок: несподіваного та своєчасного "відкривання", доцільного ведення й обведення, раціональної передачі, ефективних ударів. Уміння діяти без м'яча та із м'ячем в атаці та різних ігрових місцях. Уміння вибрати з кількох можливих рішень певної ігрової ситуації найбільш правильно й раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

*Групові дії.* Удосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні й довгі передачі. Створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників і захисників. Удосконалення гостроти дії в завершальній фазі атаки. Взаємодія з партнерами під час організації атаки, правильна взаємодія на останній стадії атаки поблизу воріт суперника. Гра в один дотик.

*Командні дії.* Організація швидкого та позиційного нападу. Уміння взаємодіяти з партнерами за різної кількості нападників, у лініях, між лініями.

### **5.2. Тактика гри в захисті (24 год)**

*Індивідуальні дії.* Удосконалення тактичних умінь і навичок: своєчасне "закривання", ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару. "Перехоплення", уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

*Групові дії.* Підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, які обороняються. Удосконалення узгодженості дій і взаємострахування за чисельної меншості в обороні. Уміння взаємодіяти в обороні під час виконання супротивником стандартних комбінацій. Організація та побудова "стінки".

*Командні дії.* Організація оборони проти швидкого й позиційного нападу. Уміння швидко перебудовуватися від оборони до початку й розвитку атаки.

*Тактика гри воротаря.* Удосконалення вміння визначати напрямок можливого удару, займаючи відповідно до цього найбільш вигідну позицію і застосовуючи найбільш раціональні технічні прийоми. Удосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів з оборони. Організація атаки під час введення м'яча у гру. Уміння займати правильну позицію під час кутового, штрафного й вільного ударів поблизу воріт.

### **Розділ 6. Психологічна підготовка футболіста (6 год)**

Урахування психологічної підготовки команди до гри. Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, цілеспрямованості, працелюбності, рішучості, наполегливості, ініціативності, дисциплінованості, уміння зносити труднощі, проживати неприємні відчуття).

Розвиток емоційної стійкості гравців та команди до різних психогенних зовнішніх і внутрішніх чинників. Урахування індивідуальних особливостей кожного футболіста під час психологічної підготовки команди до гри.

### **Розділ 7. Навчальні, тренувальні та контрольні ігри (26 год)**

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь та навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри, товариські зустрічі, підсумкові контрольні ігри.

### **Розділ 8. Інструкторська та арбітражна практика (8 год)**

Функції головного судді та його асистентів. Основні вимоги до теоретичної і фізичної підготовки арбітрів. Права й обов'язки суддів. Порушення й покарання. Класифікація основних порушень правил. Порушення, що караються попередженням. Порушення, що караються вилученням. Штрафні удари. 11-метровий штрафний удар (пенальті). Визначення положення "поза грою". "Спірний м'яч". Зарахування голу. Компенсація втраченого часу. Процедура проведення заміन гравців. Використання свистка. Мова жестів футбольного судді. Вибір позиції та взаємодія арбітра й асистентів арбітра. Технічні вимоги до футбольних майданчиків, м'ячів, екіпіровки гравців. Алгоритм дій футбольного арбітра у прийнятті рішень під час суддівства. Документація футбольного арбітра.

Залучення вихованців у якості помічників до проведення занять і спортивних змагань. Участь в арбітражі тренувань і змагань. Проведення окремих частин навчально-тренувального заняття. Самостійне проведення настанови до гри та аналізу проведеної гри.

### **Розділ 9. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (2 год)**

Оцінювання практичних навичок володіння технікою футболу, теоретико-методичних знань учнів. Контрольні вправи й тести (для формування мотиваційного компонента на початку й наприкінці навчального року).

### **Підсумкове заняття (2 год.)**

Аналіз роботи гуртка протягом року та підбиття підсумків. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- історію світового й українського футболу;
- досягнення кращих українських клубів і видатних українських футболістів;
- правила гри у футбол, міні-футбол;
- правила техніки безпеки й поведінки під час заняття футболом і рухливими іграми;

- основні тактико-технічні прийоми гри у футбол;
- гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами;
- способи надання першої медичної допомоги;
- відновлювальні заходи після навантаження.

#### **Вихованці мають уміти:**

- здійснювати самоконтроль за фізичними навантаженнями;
- виконувати основні прийоми техніки пересувань;
- організовувати тактико-технічні дії в нападі й захисті;
- здійснювати вибір позиції згідно амплуа;
- створювати чисельну перевагу на певній ділянці футбольного поля;
- жонглювати м'ячем ногами, коліном, головою;
- виконувати удари головою (у стрибку);
- виконувати удари ногою із різних положень;
- укидати м'яч із-за бокової лінії;
- виконувати відволікаючі дії (фінти);
- виконувати стандартні положення;
- уводити м'яч від воріт (для воротаря);
- відновлювати працездатність після навантаження;
- надавати першу долікарську допомогу;
- дотримуватися правил безпеки й поведінки на спортивному майданчику;
- організовувати спортивно-масові заходи;
- вести суддівську документацію.

#### **Вихованці мають набути досвіду:**

- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- участі у спортивних змаганнях;
- арбітражу спортивних змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- аналізування проведених ігор.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Віхров К. Футбол у школі : навчально-методичний посібник / К. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола / В. Гайдовский. – Тбилиси, 1987. – 192 с.
3. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк : АО Донеччина, 1995. – 520 с.
4. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих + DVD с видеокурсом / Алексей Заваров. – К., 2010. – 208 с.
5. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
6. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
8. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

9. Романенко А.Н. Тренировка футболистов / Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. – К. : Здоров'я, 1984. – 264 с.
10. Соломонко В.В. Футбол : посібник [для футболістів і тренерів аматорського футболу] / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук. – К. : Олімпійська література, 2005. – 193 с.
11. Шаленко В. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання / В.Шаленко, В.Перевозник. – Харків, 2003. – 189 с.
12. Юный футболист : учебное пособие [для тренеров] / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.
13. Футбол. Відеоуроки он-лайн [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://video-uroki-online.com/sport/futbol/>
14. Офіційний сайт Федерації футболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ffu.org.ua>.
15. Веб-сайт "Футбол України і всього світу" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.profootball.ua>.

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Віхров К. Футбол у школі : навчально-методичний посібник / К. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола / В. Гайдовский. – Тбилиси, 1987. – 192 с.
3. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих + DVD с видеокурсом / Алексей Заваров. – К., 2010. – 208 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия ; Человек, 2010. – 112 с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия ; Человек, 2010. – 208 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера III этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия ; Человек, 2010. – 312 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия ; Человек, 2010. – 168 с.
8. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет / М. Кук. – М., 2005. – 128 с.
9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
10. Орджоникидзе З. Физиология футбола / З. Орджоникидзе, В. Павлов. – Москва, 2008. – 240 с.
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.
12. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
13. Романенко А.Н. Тренировка футболистов / Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. – К. : Здоров'я, 1984. – 264 с.
14. Соломонко В.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук. – К. : Олімпійська література, 2005. – 193 с.
15. Шаленко В. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання / В.Шаленко, В.Перевозник. – Харків, 2003. – 189 с.
16. Юный футболист : учебное пособие [для тренеров] / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.
17. Як стати футболістом. Владислав Ващук радить / упоряд. С. Павельчук. – Львів, 2009. – 28 с.
18. BBC Football Lessons [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/pe/video/football/>.

19. Офіційний сайт Федерації футболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ffu.org.ua>.
20. Веб-сайт "Футбол України і всього світу" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.profootball.ua>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "БАСКЕТБОЛ"

**Глей Валерій Іванович,**

*методист, керівник гуртка Комунального закладу  
Броварської районної ради "Броварський районний  
центр патріотичного виховання учнівської молоді"*

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Цікавою, динамічною, видовишною і фізично різнобічною є спортивна гра баскетбол, що традиційно приваблює дітей та учнівську молодь, які виявляють інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності. Заняття баскетболом сприяють засвоєнню юним поколінням життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних і вольових якостей, інтелектуальних здібностей, формуванню почуття колективізму й дисциплінованості, розвитку уваги, мислення й пам'яті. В умовах невеликого спортивного залу засобами баскетболу досягається висока рухова активність вихованців із використанням великої кількості техніко-тактичних прийомів гри, є можливість легко дозувати фізичні навантаження з урахуванням віку, статі й рівня підготовки дітей. Саме тому баскетбол уключений до програми фізичного виховання загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладів. Також цей вид спорту знайшов широке застосування в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивному напрямку позашкільної освіти.

*Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення наявної практики фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління засобами позашкільної освіти й розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення для освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку. Актуальність навчальної програми "Баскетбол" полягає в залученні дітей і учнівської молоді до занять фізичними вправами та спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя, профілактиці асоціальної поведінки, створенні умов для професійного самовизначення тощо.*

*Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до фізичного розвитку і збереження власного здоров'я засобами баскетболу.*

*Завдання навчальної програми наступні:*

- популяризація навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я довколишніх як найвищої соціальної цінності;
- зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток особистості;
- формування стійкого інтересу дітей та учнівської молоді до занять баскетболом;
- розвиток у вихованців основних фізичних якостей і рухових здібностей;
- засвоєння техніки й тактики гри в баскетбол, здобуття теоретичних знань і практичного досвіду ігрової діяльності;
- формування ціннісних орієнтацій, морально-вольових і психологічних якостей дітей та учнівської молоді;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей;
- організація змістовного дозвілля юного покоління.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою й тактикою баскетболу, оздоровчим впливом гри на організм молодого людини;
- *практичної* – розвиток основних фізичних якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, сили тощо);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

*Навчальна програма орієнтована на вихованців середнього і старшого шкільного віку й реалізується в гуртку, творчому об'єднанні, секції фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.*

*Навчальна програма передбачає 3 роки реалізації у групах початкового та основного рівнів і систему триразових навчальних занять на тиждень тривалістю 2 години:*

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;
- 2-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;
- 3-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік.

*До занять із баскетболу залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють живий інтерес до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців, охоплюючи на початковому етапі 15 осіб (перший рік навчання) та 12 осіб для груп основного рівня (2-3-й роки навчання). Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості вихованців.*

*Навчальна програма передбачає комплексні методики навчання, тренування та виховання юних баскетболістів, уключає компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння вихованцями знань з теорії та методики баскетболу, формування рухових навичок, удосконалення фізичних можливостей, формування свідомого почуття відповідальності за свій фізичний стан, моральні й вольові якості. Теоретичні заняття проводяться 15-20 хв у вигляді бесід, розповідей, пояснень, указівок педагога у процесі практичних занять. Виконання нормативного об'єму навчального часу досягається складанням часу навчальних занять і затратами часу на змагальну діяльність.*

*Програма побудована за лінійно-концентричним принципом. Баскетбол, як і багато інших видів спорту, потребує поступового переходу від простого до складного. Повертаючись до вже відомих тем, діти розширюють знання, що одержали раніше, закріплюють та вдосконалюють практичні навички. Саме тому вважаємо доцільним впровадження цієї програми протягом трьох років навчання.*

*Зміст навчальної програми передбачає такі розділи: теоретичну, фізичну, технічну й тактичну підготовку баскетболістів. При цьому велика увага приділяється вправам спеціальної фізичної підготовки вихованців і тактико-технічним діям. Теоретична підготовка включає навчальний матеріал з історії, сучасного стану й перспектив розвитку баскетболу в Україні та світі, правил гри і змагань із баскетболу, техніки безпеки й першої долікарської допомоги, а також питання, пов'язані з гігієнічними вимогами до занять баскетболом і вихованням морально-вольових якостей юних баскетболістів.*

*Фізична підготовка представлена вправами із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців. Технічна підготовка включає основні технічні прийоми гри та володіння м'ячем: ведення й кидки м'яча, передачі, вправи з м'ячем та без м'яча. Тактична підготовка акумулювала індивідуальні, групові й командні дії гравців у нападі й захисті.*

*З метою диференційованого підходу до оцінювання практичних навичок оволодіння технікою баскетболу, теоретико-методичних знань вихованців пропонуються контрольні тестування та контрольні ігри. Контрольні вправи необов'язкові до виконання, але для*



формування мотиваційного компонента бажано запропонувати їх на початку й наприкінці навчального року. Тестування проводять на початку навчального року – у вересні-жовтні, потім усередині – у грудні-січні, і в кінці року – у квітні-травні. У виконанні контрольних вправ необхідно враховувати індивідуальні можливості вихованців. Контрольні ігри проводяться регулярно в навчальних цілях як більш високий рівень навчальних ігор із завданнями та під час підготовки до змагань.

*Принципи організації навчально-виховного процесу:*

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами баскетболу;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички з баскетболу трансформуються у внутрішні стимули фізичної, розумової, творчої діяльності, подальшого саморозвитку та самовдосконалення особистості;
- *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований за допомогою таких *компонентів навчальних занять*:

- *теоретичний*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із баскетболу й ігрових видів спорту та ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичний*, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей іа сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;
- *контрольний*, визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Форми організації навчальних занять*: командна, групова, дрібними групами, попарна, індивідуальна. *Форми проведення занять*: тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси і свята, перегляд змагань.

*Методи організації освітньої діяльності вихованців* наступні:

- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *практичні* – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

*Попередження помилок вихованців* у ході навчальних занять забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів гри у баскетбол;
- правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

*Попередження травматизму вихованців* забезпечується:

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- на основі правильної організації й методики проведення занять і змагань;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження та спортивного одягу вихованців;
- дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, уважності у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є*:

- *спостереження за вихованцями* щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);
- *виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях* (постійно).

Після закінченню терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежності від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

### ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

#### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Загальні основи баскетболу	8	6	2
1.1. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку	2	2	-
1.2. Правила гри	4	2	2
1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога	2	2	-
Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста	60	-	60
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста	52	2	50
Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста	68	10	58
4.1. Ловіння і передача м'яча	8	2	6
4.2. Кидки м'яча в кошик	18	2	16
4.3. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват)	18	2	16
4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри	16	2	14
4.5. Повороти і фінти (дриблінг)	8	2	6
Розділ 5. Тактична підготовка баскетболіста	16	4	12
5.1. Тактика гри в нападі	8	2	6
5.2. Тактика гри в захисті	8	2	6
Розділ 6. Ігрова підготовка баскетболіста. Навчальні ігри	8	-	8
Підсумкове заняття	2	2	-
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

#### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

##### Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст роботи на навчальний рік. Інструктаж з техніки безпеки й поведінки.

##### Розділ 1. Загальні основи баскетболу (8 год)

##### 1.1. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку (2 год)

Необхідне обладнання та інвентар. Коротке знайомство з історією становлення й розвитку баскетболу в Україні та світі. Вимоги до спортивного одягу і взуття. Поняття про техніку гри. Склад команди.

##### 1.2. Правила гри в баскетбол (4 год)

Основні елементи гри. Розмітка майданчика. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри. Нарахування очок і визначення переможця. Організація і проведення змагань із баскетболу. Правила суддівства. Мова жестів судді.

### **1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога (2 год)**

Основні вимоги до одягу і взуття вихованців під час занять. Правила особистої гігієни спортсмена. Режим дня й харчування спортсмена. Щоденник контролю й самоконтролю.

Основні види травм під час гри в баскетбол. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах.

### **Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста (60 год)**

Загальнорозвивальні вправи із предметами та без, у русі та на місці. Рухливі ігри та естафети. Комплекс основних вправ для розминки. Вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів. Вправи для укріплення м'язів ніг. Вправи для розслаблення. Полоси перешкод та алгоритм їх подолання.

### **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста (52 год)**

*Вправи для розвитку швидкості руху.* Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших.

*Вправи для розвитку сили.* Силові вправи з гантелями та набивними м'ячами. Силові вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера.

*Вправи для розвитку стрибучості.* Різновиди стрибків, багатоскоків, стрибків із дістанання підвішених предметів і м'ячів.

*Вправи для розвитку витривалості.* Бігові вправи на 200-800 м. Біг в змінному темпі. Виконання вправ з м'ячами по периметру всього ігрового майданчика з декількома повторами й перервою на 1-2 хв. та інші.

*Вправи для розвитку спритності.* Вправи зі скакалками. Вправи із жонгливання м'ячем у різних вихідних положеннях та з його зміною у швидкому темпі. Одночасне ведення двох м'ячів та інші вправи.

### **Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста (68 год)**

#### **4.1. Ловіння і передача м'яча (8 год).**

Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей. Ловіння м'яча, що низько летить, двома руками. Ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки. Ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча. Передача м'яча з відскоком від майданчика.

#### **4.2. Кидки м'яча в кошик (18 год)**

Кидок у кошик з місця, у стрибку, однією рукою. Кидки з близької, середньої і дальньої дистанції. Кидок м'яча в русі після двох кроків. Штрафні кидки.

#### **4.3. Техніка володіння м'ячем: ведення, вибивання, перехоплення (18 год)**

Ведення м'яча однією рукою, із передачею м'яча з однієї руки в іншу, без зорового контролю, зі зниженням висоти відскоку, із переводом за спиною, на місці, по прямій лінії, по дузі. Вибивання і вибивання м'яча знизу і згори, під час ловіння, під час ведення. Вибивання м'яча ззаду. Перехоплення м'яча, накривання, підбір відскоків від щита.

#### **4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри (16 год)**

Стіяка гравця в нападі. Зупинка двома кроками. Пересування захисника. Стіяка захисника з виставленою вперед ногою.

#### **4.5. Повороти і фінти (8 год)**

Повороти на місці. Відволікаючі дії. Фінт на кидок – прохід до щита.

## **Розділ 5. Тактична підготовка баскетболіста (16 год)**

### **5.1. Тактика гри у нападі (8 год)**

Швидкий прорив. Позиційний напад. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. Взаємодія трьох гравців із передачами і веденням м'яча. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча.

### **5.2. Тактика гри в захисті (8 год)**

Персональний захист. Зонний захист. Змішаний захист. Заслони для гравця з м'ячем. Заслони для гравця без м'яча.

## **Розділ 6. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (8 год)**

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. Товариські зустрічі з командами сусідніх шкіл, підсумкові контрольні ігри.

### **Підсумкове заняття (2 год.)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу в Україні та світі;
- правила гри в баскетбол;
- основні технічні прийоми і тактичні дії під час гри в баскетбол;
- правила техніки безпеки й поведінки під час навчальних занять;
- значення розмітки на майданчику;
- мову жестів судді.

### **Вихованці мають уміти:**

- дотримуватися правил гри в баскетбол;
- виконувати основні технічні прийоми у грі в нападі й у захисті;
- виконувати основні стійки, пересування, зупинки, повороти;
- виконувати тактичні дії в нападі (індивідуальні, групові, командні);
- виконувати тактичні дії в захисті (персональна, зонна, змішана система захисту);
- дотримуватися правил безпеки й поведінки на спортивному майданчику;
- здійснювати самоконтроль за фізичними навантаженнями;
- відновлювати працездатність після навантаження.

### **Вихованці мають набути досвіду:**

- баскетбольної ігрової діяльності;
  - організації техніко-тактичних дій у нападі й у захисті;
  - участі у спортивних змаганнях;
  - ведення щоденника самоконтролю;
  - використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
  - догляду за спортивною формою та інвентарем;
- дотримання спортивного режиму та особистої гігієни.

## ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Загальні основи баскетболу	12	8	4
1.1. Історія розвитку баскетболу у світі та Україні	4	2	2
1.2. Правила гри в баскетбол	6	4	2
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	2	2	-
Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста	18	-	18
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста	18	2	16
Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста	94	10	84
4.1. Ловіння й передавання м'яча	12	2	10
4.2. Кидки м'яча в кошик	26	2	24
4.3. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват)	22	2	20
4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри	20	2	18
4.5. Повороти і фінти	14	2	12
Розділ 5. Психологічна підготовка баскетболіста	6	4	2
Розділ 6. Тактична підготовка баскетболіста	26	4	22
6.1. Тактика гри в нападі	12	2	10
6.2. Тактика гри в захисті	14	2	12
Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	12	-	12
Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика	6	2	4
Розділ 9. Підготовка й участь у змаганнях	20	-	20
Підсумкове заняття	2	2	-
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст діяльності на навчальний рік. Інструктаж із техніки безпеки й поведінки.

#### Розділ 1. Загальні основи баскетболу (12 год)

##### 1.1. Історія розвитку баскетболу у світі та Україні (4 год)

Історія, основні етапи розвитку й майбутні перспективи баскетболу в Україні та світі. Міжнародна федерація баскетболу (FIBA). Міжнародні баскетбольні змагання. Чемпіонати світу з баскетболу серед чоловіків і жінок. Першості світу для юніорських і юнацьких збірних. Баскетбол у програмі літніх Олімпійських ігор.

##### 1.2. Правила гри в баскетбол (6 год)

Основні елементи гри. Розмітка майданчика. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри. Нарахування очок і визначення переможця. Організація і проведення змагань із баскетболу. Правила суддівства, жести судді.

### **1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога (2 год)**

Режим дня й харчування спортсмена. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу і взуття вихованців під час навчальних занять і змагань.

Знання про будову і функціонування організму людини. Основні види травм у грі в баскетбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах. Необхідність розминки в занятті спортом. Попередження травматизму.

Засоби для відновлення й попередньої стимуляції працездатності. Лікарський контроль та самоконтроль. Щоденники контролю й самоконтролю юного спортсмена.

### **Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста (18 год)**

Загальнорозвивальні вправи з предметами та без, у русі та на місці. Рухливі ігри та естафети з м'ячем. Комплекс основних вправ для розминки. Вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів. Вправи для укріплення м'язів ніг. Вправи для розслаблення. Полоси перешкод і алгоритм їх проходження. Плавання.

### **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста (18 год)**

*Вправи для розвитку сили.* Силкові вправи з гантелями й набивними м'ячами. Силкові вправи з подолання особистої ваги й ваги партнера.

*Вправи для розвитку швидкості руху.* Стартові прискорення за зоровими і звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям уперед, спиною вперед, боком та інші.

*Вправи для розвитку стрибучості.* Різновиди стрибків і багатоскоків. Стрибки з діставанням підвішених предметів і м'ячів.

*Вправи для розвитку витривалості.* Бігові вправи на 200-800 м. Біг у змінному темпі. Виконання вправ із м'ячами по периметру всього ігрового майданчика з декількома повторами й перервою на 1-2 хв.

*Вправи для розвитку спритності.* Вправи зі скакалками, із жонгливання м'ячем у різних вихідних положеннях, із жонгливання м'ячем зі зміною вихідного положення у швидкому темпі. Одночасне ведення двох м'ячів та інші.

### **Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста (94 год)**

#### **4.1. Ловіння й передача м'яча (12 год)**

Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей. Ловіння м'яча, що низько летить, двома руками. Ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки. Ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча, із відскоком від майданчика, утримання м'яча.

#### **4.2. Кидки м'яча в кошик (26 год)**

Кидок у кошик з місця, у стрибку, однією рукою. Кидки із близької, середньої і дальньої дистанції. Штрафні кидки. Прохід, кидок у русі із двох кроків.

#### **4.3. Техніка володіння м'ячем: ведення, вибивання, перехват (22 год)**

Ведення м'яча однією рукою, із передачею м'яча з однієї руки в іншу, без зорового контролю, зі зниженням висоти відскоку, із переводом за спиною, на місці, по прямій лінії, по дугах. Виривання й вибивання м'яча знизу і згори, під час ловіння і при веденні. Вибивання м'яча ззаду. Перехоплення м'яча, накривання, підбір відскоків від щита.

#### **4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри (20 год)**

Баскетбольна стійка гравця із м'ячем, основні поняття. Стійка гравця в нападі. Положення частин тіла у стійці, рівновага тіла й координація рухів, початок руху зі стійки, зупинки, зміна напрямку під час бігу. Утримання м'яча у стійці потрійної погрози (на кидок, передачу, ведення). Зупинка двома кроками. Пересування захисника. Стійка захисника з виставленою вперед ногою.

#### **4.5. Повороти та фінти (14 год)**

Повороти на місці. Повороти з м'ячем для захисту його від супротивника (передній і задній). Дриблінг на місці. Відволікаючі дії. Жонгливання м'ячем під час дриблінгу на місці. Рух гравця з низьким і високим дриблінгом. Початок дриблінгу, зупинки під час дриблінгу, кидок м'яча в кошик у русі після 2 кроків. Фінт на кидок – прохід до щита.

#### **Розділ 5. Психологічна підготовка баскетболіста (6 год)**

Формування специфічних психічних властивостей (спеціалізоване сприйняття, особливості функціонування уваги, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, суспільством, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість, уміння зносити труднощі, проживати неприємні відчуття).

Урахування індивідуальних особливостей кожного баскетболіста під час психологічної підготовки команди до гри. Розвиток емоційної стійкості гравців і команди до різних психогенних зовнішніх і внутрішніх чинників.

#### **Розділ 6. Тактична підготовка баскетболіста (26 год)**

##### **6.1. Тактика гри в нападі (12 год)**

Швидкий прорив. Позиційний напад. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. Взаємодія трьох гравців із передачами й веденням м'яча. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча.

##### **6.2. Тактика гри в захисті (14 год)**

Персональний захист. Зонний захист. Змішаний захист. Заслони для гравця із м'ячем, без м'яча.

#### **Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. Товариські зустрічі з командами сусідніх шкіл, підсумкові контрольні ігри.

#### **Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика (6 год)**

Організація занять старших спортсменів із молодшими баскетболістами. Складання комплексу вправ із фізичної, технічної й тактичної підготовки. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри в баскетбол із групами початкової підготовки. Самостійне проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового амплуа гравців. Проведення настанов до гри. Теоретичний аналіз гри з молодшими гуртківцями.

Тестування щодо знання правил гри в баскетбол. Організація змагань. Участь у суддівстві змагань, матчевих зустрічей.

#### **Розділ 9. Підготовка й участь у змаганнях (20 год)**

Підготовка спортивного майданчика до змагань. Контрольні змагання.

## Підсумкове заняття (2 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

#### Вихованці мають знати:

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу в Україні та світі;
- правила гри в баскетбол;
- основні технічні прийоми й тактичні дії під час гри;
- правила техніки безпеки й поведінки під час навчальних занять;
- значення розмітки на майданчику, мову жестів судді;
- принципи суддівства баскетбольного матчу.

#### Вихованці мають уміти:

- виконувати основні технічні прийоми у грі в нападі й захисті;
- виконувати основні стійки, пересування, зупинки, повороти;
- виконувати тактичні дії в нападі (індивідуальні, групові, командні);
- виконувати тактичні дії в захисті (персональна, зонна, змішана система захисту);
- проводити розминку баскетболіста;
- організовувати проведення рухливих ігор;
- проводити суддівство баскетбольного матчу.

#### Вихованці мають набути досвіду:

- баскетбольної ігрової діяльності;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- участі у спортивних змаганнях;
- ведення щоденника самоконтролю;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

## ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Загальні основи баскетболу	12	6	6
1.1. Історія розвитку баскетболу у світі та Україні	4	2	2
1.2. Правила гри в баскетбол	4	2	2
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	4	2	2
Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста	18	-	18
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста	18	2	16
Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста	94	10	84
4.1. Ловіння й передача м'яча	12	2	10
4.2. Кидки м'яча в кошик	20	2	18
4.3. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват)	22	2	20
4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри	20	2	18



4.5. Повороти і фінти	14	2	12
4.6. Проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового амплуа	6	-	6
Розділ 5. Психологічна підготовка баскетболіста	6	4	2
Розділ 6. Тактична підготовка баскетболіста	26	4	22
6.1. Тактика гри в нападі	12	2	10
6.2. Тактика гри в захисті	14	2	12
Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	12	-	12
Розділ 8. Інструкторська й суддівська практика	8	2	6
Розділ 9. Підготовка й участь у змаганнях	18	-	18
Підсумкове заняття	2	2	-
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Вступне заняття (2 год)**

Мета та зміст освітньої діяльності. Інструктаж з техніки безпеки й поведінки.

### **Розділ 1. Загальні основи баскетболу (12 год)**

#### **1.1. Історія розвитку баскетболу в світі та Україні (4 год)**

Історія, основні етапи розвитку й майбутні перспективи баскетболу в Україні та світі. Міжнародна федерація баскетболу (FIBA). Міжнародні баскетбольні змагання. Чемпіонати світу з баскетболу серед чоловіків і жінок. Першості світу для юніорських і юнацьких збірних. Баскетбол у програмі літніх Олімпійських ігор, Союзу європейських баскетбольних ліг (ULEB). Чемпіонат Європи з баскетболу (Євробаскет). Баскетбольні єврокубкові змагання. Євроліга. Національна баскетбольна асоціація. Чемпіонат НБА.

#### **1.2. Правила гри в баскетбол (4 год)**

Основні елементи гри. Розмітка майданчика. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри. Нарахування очок і визначення переможця. Організація і проведення змагань із баскетболу. Правила суддівства, жести судді.

#### **1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога (4 год)**

Режим дня й харчування спортсмена. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу і взуття вихованців під час занять.

Знання про будову і функціонування організму людини. Основні види травм у грі в баскетбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах. Необхідність розминки при занятті спортом. Попередження травматизму.

Засоби для відновлення й попередньої стимуляції працездатності. Лікарський контроль і самоконтроль. Щоденники контролю й самоконтролю.

### **Розділ 2. Загальна фізична підготовка баскетболіста (18 год)**

Загальнорозвивальні вправи з предметами та без, у русі та на місці. Заняття гімнастикою, легкою атлетикою. Рухливі ігри та естафети з м'ячем. Комплекс основних вправ для розминки. Вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів, для укріплення м'язів ніг, для розслаблення. Смуги перешкод та алгоритм їх подолання. Плавання, водні ігри й естафети.

### **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста (18 год)**

*Вправи для розвитку сили.* Вправи з гантелями й набивними м'ячами. Вправи з подолання особистої ваги та ваги партнера.

*Вправи для розвитку швидкості руху.* Стартові прискорення за зоровими і звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям уперед, спиною вперед, боком.

*Вправи для розвитку стрибучості.* Різновиди стрибків і багатоскоків. Стрибки з діставання підвішених предметів і м'ячів.

*Вправи для розвитку витривалості.* Бігові вправи на 200-800 м. Біг в змінному темпі. Виконання вправ з м'ячами по периметру усього ігрового майданчика з декількома повторами та перервою на 1-2 хв.

*Вправи для розвитку спритності.* Вправи зі скакалками. Вправи з жонгливання м'ячем в різних вихідних положеннях. Вправи з жонгливання м'ячем зі зміною вихідного положення в швидкому темпі. Одночасне ведення двох м'ячів та інші вправи.

### **Розділ 4. Технічна підготовка баскетболіста (94 год)**

#### **4.1. Ловіння й передача м'яча (12 год)**

Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей, що низько летить; однією рукою з підтримкою та без підтримки; м'яча, що високо летить, однією рукою. Передача м'яча двома руками від грудей на місці і в русі, згори, однією рукою від плеча. Передача м'яча з відскоком від майданчика.

#### **4.2. Кидки м'яча в кошик (20 год)**

Кидок у кошик із місця, у стрибку, однією рукою. Кидки з близької, середньої і дальньої дистанції. Штрафні кидки.

#### **4.3. Техніка володіння м'ячем: ведення, вибивання, перехват (22 год)**

Ведення м'яча однією рукою, із передачею м'яча із однієї руки в іншу, без зорового контролю, зі зниженням висоти відскоку, із переводом за спиною, на місці, по прямій лінії, по дугах. Виривання й вибивання м'яча знизу і згори, під час ловіння, під час ведення. Вибивання м'яча ззаду. Перехоплення м'яча, накривання, підбір відскоків від щита.

#### **4.4. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри (20 год)**

Стойка гравця в нападі. Агресивна позиція в рівнобіжній стійці на лінії передачі. Положення частин тіла у стійці, рівновага тіла й координація рухів, початок руху зі стійки, зупинки, зміна напрямку під час бігу. Утримання м'яча у стійці потрійної погрози (на кидок, передачу, ведення). Зупинка двома кроками. Пересування захисника. Стойка захисника з виставленою вперед ногою.

#### **4.5. Повороти та фінти (14 год)**

Повороти на місці. Повороти із м'ячем для захисту його від супротивника (передній і задній). Дриблінг на місці. Відволікаючі дії. Жонгливання м'ячем під час дриблінгу на місці, рух гравця з низьким і високим дриблінгом, початок дриблінгу, зупинки під час дриблінгу, кидок м'яча в кошик у русі після 2 кроків. Фінт на кидок – прохід до щита.

#### **4.6. Проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового амплуа (6 год)**

Індивідуальні заняття із гравцями різних амплуа: центровий, захисник, нападаючий. Практичне відпрацювання алгоритму дій гравця з урахуванням його амплуа в атаці й захисті.

## **Розділ 5. Психологічна підготовка баскетболіста (6 год)**

Формування специфічних психічних властивостей (спеціалізоване сприйняття, особливості функціонування уваги, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед суспільством, колективом, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття). Розвиток емоційної стійкості гравців і команди до різних психогенних зовнішніх і внутрішніх чинників.

## **Розділ 6. Тактична підготовка баскетболіста (26 год)**

### **6.1. Тактика гри в нападі (12 год)**

Швидкий прорив. Позиційний напад. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. Взаємодія трьох гравців із передачами й веденням м'яча. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча. Індивідуальна тактика у грі в нападі.

### **6.2. Тактика гри в захисті (14 год)**

Персональний захист. Зонний захист. Змішаний захист. Заслони для гравця із м'ячем, без м'яча. Основні принципи гри захисту проти гравця, який тікає у відрив. Основні поняття про відсікання суперника в підборі м'яча, що відскочив. Індивідуальна тактика у грі в захисті. Боротьба за підбір м'яча, що відскочив після невдалого кидка. Агресивний захист проти першої передачі. Захист проти нападаючого, який знаходиться в далекому відриві.

## **Розділ 7. Ігрова підготовка баскетболіста. Навчальні ігри (12 год)**

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом.

## **Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика (8 год)**

Організація занять старших спортсменів із молодшими баскетболістами. Складання комплексу вправ із фізичної, технічної й тактичної підготовки. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри із групами початкової підготовки. Самостійне проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового амплуа. Проведення настанов до гри, розбір гри з молодшими гуртківцями.

Тестування щодо знання правил гри в баскетбол. Організація шкільних змагань. Участь у суддівстві шкільних змагань, матчевих зустрічей, районних змагань.

## **Розділ 9. Підготовка та участь у змаганнях (18 год)**

Підготовка спортивного майданчика до змагань. Контрольні змагання.

### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- основи знань про здоровий спосіб життя;
- будову і функціонування організму людини;
- способи надання першої медичної допомоги під час забиттів, розтягів і вивихів;
- необхідність розминки в занятті спортом;
- історію, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу;
- правила гри в баскетбол;
- тактичні прийоми в баскетболі;

- правила техніки безпеки й поведінки під час занять у гуртку;
- правила гри, позначення розмітки на майданчику, жести судді;
- основні технічні прийоми й тактичні дії під час гри;
- основні принципи суддівства баскетбольного матчу;
- правила суддівства, жести судді.

#### **Вихованці мають уміти:**

- дотримуватися правил гри в баскетбол і правил FairPlay;
- дотримуватися спортивного режиму і правил поведінки;
- зберігати спортивний одяг та інвентар;
- надавати першу медичну допомогу при забиттях, розтягах і вивихах;
- виконувати основні технічні прийоми у грі в нападі й захисті;
- виконувати основні стійки, пересування, зупинки, повороти;
- виконувати тактичні дії в нападі (індивідуальні, групові, командні);
- виконувати тактичні дії в захисті (персональна, зонна, змішана система захисту);
- проводити розминку баскетболіста;
- організовувати проведення рухливих ігор;
- проводити суддівство матчу.

#### **Вихованці мають набути досвіду:**

- баскетбольної ігрової діяльності;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- участі у спортивних змаганнях;
- ведення щоденника самоконтролю;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем;
- дотримання спортивного режиму та навчальної дисципліни.

### **КОНТРОЛЬНЕ ТЕСТУВАННЯ ВИХОВАНЦІВ**

З метою диференційованого підходу до оцінювання практичних навичок оволодіння технікою баскетболу, теоретико-методичних знань вихованців пропонується контрольне тестування (наприкінці першого місяця занять, у кінці I-го семестру та в кінці навчального року).

#### **1-й рік навчання**

№	Рівень підготовки	Низький		Середній		Достатній		Високий	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
	<b>Стать</b>								
	<b>Тести</b>								
1	Ведення м'яча з обвідкою стійок (через 3 м). Відрізок 15 м уперед-назад	9,2	10,2	9,0	10,0	8,8	9,7	8,5	9,5
2	Човниковий біг 3x10 м із веденням м'яча	9,0	9,3	8,7	9,0	8,4	8,7	8,1	8,5
3	Ведення м'яча й кидок у кошик із подвійного кроку (хлопці з 10 спроб), (дівчата з 12 спроб). Кількість влучень	3	3	4	4	6	6	8	8

4	Штрафний кидок із відстані 3,5 м із 10 спроб (хлопці), із 12 спроб (дівчата). Кількість влучень	2	2	3	3	5	5	7	7
5	Кидки однією рукою згори на відстані 3 м від щита з 6-ти точок	1	0	2	1	3	2	4	3

## 2-й рік навчання

№	Рівень підготовки	Низький		Середній		Достатній		Високий	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
	<b>Стать</b>								
	<b>Тести</b>								
1	Ведення м'яча з обвідкою стійок (через 3 м). Відрізок 15 м уперед-назад	9,2	10,2	9,0	10,0	8,7	9,6	8,4	9,4
2	Човниковий біг 3x10 м із веденням м'яча	8,9	9,4	8,6	9,0	8,3	8,6	8,0	8,4
3	Кидки м'яча з середньої дистанції із трьох точок (хлопці з 12 спроб, відстань 4,5-5 м; дівчата – з 12 спроб, відстань 3,5-4 м)	3	3	5	5	7	7	9	9
4	Штрафний кидок із 10 спроб. Хлопці й дівчата. Кількість влучень	4	4	5	5	7	7	9	9
5	Кидки однією рукою згори на відстані 4 м від щита з 6-ти точок	2	2	3	3	4	4	5	5

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин. – К. : Здоров'я, 1985. – 142 с.
2. Баскетбол : учебник [для вузов физической культуры] / под. ред. Ю.М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – Минск : Полынья, 1986. – 112 с.
4. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 58 с.
5. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учебник / В.М. Корягин. – Львов : Край, 1998. – 192 с.
6. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 134 с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
8. Поляковський В.І. Баскетбол у школі : навчальний посібник / В.І. Поляковський. – Луцьк : Настир'я, 1998. – 168 с.
9. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К. : Олімп. література, 2004. – 442 с.
10. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами : методическое пособие / под ред. Гомельского Е.Я. – М., 2009. – 92 с.

11. Спортивні ігри в школі. Баскетбол : навчальний посібник / уклад. А.І. Дубенчук. – Харків : Ранок, 2010. – 144 с.
12. Хромаев З.М. Тетрадь тренера по баскетболу / Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. – К. : Украина, 2003. – 128 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Е.Р. Яхонтов.– Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. I. – 272 с.
14. Веб-сайт "Все про баскетбол" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.basketbolist.org.ua>.
15. Веб-сайт Федерації баскетболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbu.ua>.
16. Basketball Lessons with Michael Jordan [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://cosmolearning.org/courses/basketball-lessons-with-michael-jordan/video-lectures/>

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин. – К. : Здоров'я, 1985. – 142 с.
2. Баскетбол : учебник [для вузов физической культуры] / под. ред. Ю.М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – Минск : Полымя, 1986. – 112 с.
4. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів : посібник / Ю.В. Васьков. – Харків : Ранок, 2010. – 192 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 58 с.
7. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.
8. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учебник / В.М. Корягин. – Львов : Край, 1998. – 192 с.
9. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 134 с.
10. Ламкова О.І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів : посібник / О.І. Ламкова, С.В. Дорофєєва. – Харків : Веста, 2010. – 128 с.
11. Линець М.М. Основы методики развития рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штаб-бар, 1997. – 208 с.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13. Нестеровский Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
14. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
15. Поляковський В.І. Баскетбол у школі : навчальний посібник / В.І. Поляковський. – Луцьк : Настир'я, 1998. – 168 с.
16. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К. : Олімп. література, 2004. – 442 с.
17. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами : методическое пособие / под ред. Гомельского Е.Я. – М., 2009. – 92 с.
18. Спортивні ігри в школі. Баскетбол : навчальний посібник / уклад. А.І. Дубенчук. – Харків : Ранок, 2010. – 144 с.
19. Хромаев З.М. Тетрадь тренера по баскетболу / Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. – К. : Украина, 2003. – 128 с.

20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Е.Р. Яхонтов. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. I. – 272 с.
21. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол / Е.Р. Яхонтов. – М. : Фізкультура и спорт, 1987. – 35 с.
22. Веб-сайт "Все про баскетбол" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.basketbolist.org.ua>.
23. Веб-сайт Федерації баскетболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbu.ua>.
24. Basketball Lessons with Michael Jordan [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://cosmolearning.org/courses/basketball-lessons-with-michael-jordan/video-lectures/>.
25. BBC Basketball Lessons [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/pe/video/basketball/>.
26. Basketball, Streetball and Freestyle Drills & Tutorials [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://snakebasketball.com/video-tutorials/>.
27. The official site of the National Basketball Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nba.com>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "ВОЛЕЙБОЛ"

**Пантюшенко Валерій Миколайович,**  
*методист, керівник гуртка Центру творчості  
дітей та юнацтва "Соняшник" Білоцерківської  
міської ради*

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Невід'ємною частиною фізичного розвитку і становлення особистості в дитячому, підлітковому та юнацькому віці є фізичне виховання школярів. Рухливі і спортивні ігри – один із універсальних засобів фізичного виховання та розвитку особистості. Однією з найпопулярніших спортивних масових ігор, що набула широкого розповсюдження в Україні, є волейбол. Усі рухи, уживані у волейболі, мають природний характер, що базується на бігу, стрибках і метаннях, тому за правильного навчання вихованці засвоюють їх порівняно легко. Водночас заняття волейболом підвищують м'язово-рухові відчуття, покращують зоровий і кінестетичний контроль за виконанням рухів, сприяють розвитку кісток і збільшують період їх зростання, розвивають силу, спритність, швидкість рухів, підвищують дієздатність вегетативних органів дітей та учнівської молоді.

Гра у волейбол потребує від вихованців максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння використовувати набуті навички. Формуються ціннісні орієнтації та емоційна сфера: життєрадісність, бадьорість, лідерство, бажання перемогти. Розвивається відчуття відповідальності, колективізму, швидкість прийняття правильних рішень. Завдяки емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Широкому розповсюдженню волейболу сприяє також порівняно нескладне й недороге обладнання: спортивний майданчик, волейбольна сітка та м'ячі.

*Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення наявної практики фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління засобами позашкільної освіти та розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення для освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку. Актуальність навчальної програми "Волейбол" полягає в залученні дітей і учнівської молоді до занять фізичними вправами і спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя, профілактиці асоціальної поведінки, створенні умов для професійного самовизначення та активного дозвілля тощо.*

*Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до фізичного розвитку і збереження власного здоров'я засобами волейболу.*

*Завдання навчальної програми наступні:*

- популяризація навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я довколишніх як найвищої соціальної цінності особистості засобами волейболу і спортивних ігор;
- зміцнення здоров'я і сприяння гармонійному фізичному розвитку особистості у процесі гри у волейбол і фізкультурно-спортивної діяльності;
- формування стійкого інтересу до занять волейболом і спортивними іграми;
- розвиток у вихованців основних фізичних якостей і рухових здібностей;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду гри у волейбол;
- засвоєння техніки й тактики гри у волейбол;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості засобами фізичної культури та спорту;
- формування культури поведінки, почуття такту і ввічливості, почуття власної гідності;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей;
- організація змістовного соціального дозвілля юного покоління.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців із теорією, технікою, тактикою волейболу, оздоровлювальним впливом спортивних ігор на організм людини;
- *практичної* – розвиток основних рухових якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, сили тощо);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

*Навчальна програма орієнтована на вихованців середнього і старшого шкільного віку й реалізується в гуртку, творчому об'єднанні, секції фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.*

*Навчальну програму побудовано за лінійно-концентричним принципом, що передбачає 4 роки впровадження у групах початкового, основного та вищого рівнів:*

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;
- 2-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;
- 3-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;
- 4-й рік навчання – вищий рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік.

*До занять із волейболу залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження й рівня фізичної підготовленості вихованців.*

*Навчальні заняття проводяться 3 рази на тиждень тривалістю 2 год. Вони спрямовані на всебічну фізичну підготовку вихованців та на вивчення теорії, основ техніки й тактики волейболу, формування практичних умінь. Програма містить матеріали теоретичних і практичних занять, інструкторської та суддівської підготовки. Теоретичні заняття проводяться 10-20 хв у вигляді навчальних бесід у процесі практичних занять.*

*Загальна фізична підготовка юних волейболістів забезпечується комплексом загально-розвивальних фізичних вправ, гімнастичних й акробатичних вправ, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор. Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння прийомами гри у волейбол і розвиток спеціальних фізичних якостей і рухових дій,*



специфічних для гри у волейбол. До них належать прояв швидкості (реакції й частоти рухів), поєднання швидкісно-силових якостей, що виявляються в більшості прийомів гри (стрибках, бігові, передачах, акробатична спритність і гнучкість, витривалість у багаторазовому виконанні прийомів гри), велика напруга нервово-м'язового апарату.

*Технічний і тактичний розділи програми* передбачають оволодіння вихованцями технікою основних прийомів нападу й захисту; формування навичок діяльності гравця разом із партнерами на основі взаєморозуміння й узгодження; набуття навичок організації і проведення самостійних занять із волейболу; сприяють загальному фізичному розвитку та цілеспрямованому вдосконаленню фізичних якостей щодо цього виду спорту. Рекомендовано здавання орієнтовних контрольних нормативів та участь у спортивних змаганнях.

*Зміст програми першого року навчання* забезпечує оволодіння вихованцями основами технічного переміщення, подачі, прийому і передачі м'яча, нападаючого удару, початкове навчання елементарним тактичним діям у нападі й захисті. *Другий рік навчання* є логічним продовженням удосконалення технічної, тактичної і фізичної готовності вихованців. *На третьому році навчання* продовжується техніко-тактична підготовка вихованців та ознайомлення з ігровою спеціалізацією за функціями гравців, участь у змаганнях. *Зміст програми четвертого року навчання* передбачає вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних волейболістів, а також ознайомлення з ігровою спеціалізацією.

*Принципи організації навчально-виховного процесу* наступні:

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, оволодіння фізичними вправами й технічними прийомами;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання та практичні навички з волейболу трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення особистості;
- *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований завдяки таких компонентів навчальних занять:

- *теоретичний*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із волейболу й ігрових видів спорту та ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичний*, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей і сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;
- *контрольний* – визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Форми організації навчальних занять*: командна, групова, дрібними групами, попарна, індивідуальна. *Форми проведення занять*: тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси та свята, перегляд змагань.

*Методи організації освітньої діяльності вихованців*:

- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *практичні* – метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

*Попередження помилок вихованців* у ході навчальних занять забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів гри у волейбол;
- правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

*Попередження травматизму вихованців* забезпечується:

- суворим дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- за допомогою правильної організації й методики проведення занять і змагань;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження і спортивного одягу вихованців;
- дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, уважності у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:*

- спостереження за вихованцями щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- залікові заняття (під час переходу до наступного рівня навчання);
- виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях (постійно).

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежно від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Загальні основи волейболу	12	6	6
1.1. Історія та розвиток волейболу	2	2	-
1.2. Правила гри у волейбол	6	2	4
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	4	2	2
Розділ 2. Загальна фізична підготовка волейболіста	50	4	46
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка волейболіста	50	4	46
Розділ 4. Технічна підготовка волейболіста	54	6	48
4.1. Сійка та переміщення волейболіста	12	2	10
4.2. Передача і прийом м'яча	20	2	18
4.3. Подача м'яча	22	2	20
Розділ 5. Тактична підготовка волейболіста	24	8	16
5.1. Тактика гри в нападі	12	4	8
5.2. Тактика гри в захисті	12	4	8
Розділ 6. Психологічна підготовка волейболіста	10	2	8
Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	12	-	12
Підсумкове заняття	2	2	-
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка. Інструктаж із техніки безпеки й поведінки.

#### Розділ 1. Загальні основи волейболу (12 год)

### **1.1. Історія та розвиток волейболу (2 год)**

Гра у класичний волейбол. Історія, основні етапи розвитку, сучасний стан волейболу в Україні та світі. Волейбол як універсальний засіб фізичного вдосконалення й виховання дітей та учнівської молоді.

### **1.2. Правила гри в волейбол (6 год)**

Загальна характеристика гри волейбол. Розмітка ігрового майданчика. Розташування гравців. Основні правила гри.

### **1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога (4 год)**

Поняття про навчання і тренування у волейболі. Режим дня та харчування юного спортсмена. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу і взуття вихованців під час навчальних занять.

Знання про будову і функціонування організму людини. Основні види травм у грі у волейбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги під час забиттів, розтягів і вивихів. Необхідність розминки у занятті спортом. Попередження травматизму.

Засоби для відновлення й попередньої стимуляції працездатності. Лікарський контроль і самоконтроль. Щоденники контролю і самоконтролю.

## **Розділ 2. Загальна фізична підготовка (50 год)**

Загальнорозвивальні вправи в системі підготовки юних волейболістів. Стрйові вправи: перестроювання, повороти, переміщення. Бігові вправи: біг із прискоренням, повторний біг 2-3х30-60 м, естафетний біг, біг із перешкодами. Стрибкові вправи: стрибки у висоту з розбігу та з місця, у довжину з місця й розбігу, потрійні стрибки. Гімнастичні вправи з предметами та без них. Силові вправи з гантелями й гумовими амортизаторами. Спортивні ігри: футбол, баскетбол, гандбол. Рухливі ігри: "Гонка м'яча", "Квач", "Рухлива ціль", "М'яч середньому" тощо.

## **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка волейболіста (50 год)**

*Вправи для розвитку швидкості.* Переміщення приставними та схресними кроками. Прискорення до 11 м. Біг на 5, 10, 15 м із різних вихідних положень за зоровим і звуковим сигналом. Біг із зміною напрямку і швидкості руху. Естафета з бігом. Рухливі ігри.

*Вправи для розвитку спритності.* "Човниковий" біг. Пересування стрибками. Багаторазові стрибки з поворотами на 90°, 180°. Акробатичні елементи: стрибки, падіння, перекоти.

*Вправи для розвитку сили і швидко-силових якостей.* Вправи з набивними м'ячами. Згинання й розгинання рук в упорі. Стрибки в довжину й висоту з місця та з розбігу. Перестрибування через перешкоди. Рухливі та спортивні ігри. Естафети з перешкодами й перенесенням ваги. Перетягування канату.

## **Розділ 4. Технічна підготовка волейболіста (54 год)**

### **4.1. Стійка та переміщення волейболіста (12 год)**

Стійка волейболіста: висока, середня, низька. Способи пересування: крок, біг, стрибок. Переміщення приставними і схресними кроками обличчям або спиною вперед. Вибір місця для передачі, прийому й подачі м'яча.

### **4.2. Передача та прийом м'яча (20 год)**

Передача м'яча двома руками зверху на місці, у русі, у парах, трійках. Передача м'яча двома руками знизу на місці, у русі, у парах, трійках. Прийом м'яча двома руками знизу від

стіни, у парах. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі.

#### **4.3. Подача м'яча (22 год)**

Нижня пряма подача. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма й бокова подачі з відстані 4-6 м від сітки та стіни. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Прямий нападаючий удар сильною рукою (оволодіння технікою розбігу, стрибок угору поштовхом двох ніг: із місця 1-го, 2-х кроків розбігу, удар кистю по м'ячу).

### **Розділ 5. Тактична підготовка волейболіста (24 год)**

#### **5.1. Тактика гри в нападі (12 год)**

Індивідуальні дії гравця: вибір місця для виконання другої передачі. Групові дії гравців: взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча своєю командою. Командні дії гравців: прийом нижньої подачі й перша передача в зону 3; друга передача гравцеві, до якого той, хто передає, обернений обличчям.

#### **5.2. Тактика гри в захисті (12 год)**

Індивідуальні дії: вибір вихідного положення для прийому м'яча. Групові дії: взаємодії гравців передньої лінії; взаємодії гравців зон 6, 5, 1 із гравцем зони 3. Командні дії: розміщення гравців під час прийому верхніх передач.

Вибір місця у прийомі нижньої подачі. Розташування гравців у прийомі подачі, коли другу передачу виконує гравець зони 3.

### **Розділ 6. Психологічна підготовка волейболіста (10 год)**

Формування специфічних психічних властивостей вихованців (сприйняття, уваги, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

### **Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами. Змагання з рухливих ігор з елементами техніки волейболу. "Веселі старту". Змагання з міні-волейболу. Підбиття підсумків змагань та аналіз типових помилок.

#### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підведення підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- історію, сучасний стан та перспективи розвитку волейболу в Україні та світі;
- правила гри у волейбол;
- розташування гравців і правила переходу на волейбольному майданчику;
- основні стійки й переміщення волейболіста;
- техніку передачі, прийому й подачі м'яча;
- тактику гри в нападі й захисті;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

**Вихованці мають уміти:**

- дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
- виконувати вправи для розвитку швидкості, сили та швидкісно-силових якостей;
- демонструвати основні стійки і способи переміщення волейболіста;
- виконувати передачі, прийоми й подачі м'яча;
- демонструвати тактичні дії в нападі й захисті;
- володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- брати участь у спортивних змаганнях із волейболу та інших видів спорту.

**Вихованці мають набути досвіду:**

- ігрової діяльності з волейболу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

**ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ****НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Загальні основи волейболу	12	8	4
1.1. Історія та розвиток волейболу	2	2	-
1.2. Правила гри у волейбол	8	4	4
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	2	2	-
Розділ 2. Загальна фізична підготовка волейболіста	38	6	32
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка волейболіста	38	6	32
Розділ 4. Технічна підготовка волейболіста	52	12	40
4.1. Стійка й переміщення волейболіста	12	4	8
4.2. Передача і прийом м'яча	20	4	16
4.3. Подача м'яча	20	4	16
Розділ 5. Тактична підготовка волейболіста	24	8	16
5.1. Тактика гри в нападі	12	4	8
5.2. Тактика гри в захисті	12	4	8
Розділ 6. Психологічна підготовка волейболіста	10	2	8
Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	12	-	12
Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика	8	2	6
Розділ 9. Підготовка й участь у змаганнях	18	-	18
Підсумкове заняття	2	2	-
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ****Вступне заняття (2 год)**

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка. Інструктаж із техніки безпеки й поведінки.

## **Розділ 1. Загальні основи волейболу (12 год)**

### **1.1. Історія та розвиток волейболу (2 год)**

Гра у класичний волейбол. Історія, основні етапи розвитку, сучасний стан волейболу в Україні та світі. Волейбол як універсальний засіб фізичного вдосконалення й виховання дітей і учнівської молоді. Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ). Чемпіонати світу з волейболу. Волейбол у програмі Олімпійських ігор. Єврокубкові змагання з волейболу. Федерація волейболу України.

### **1.2. Правила гри в волейбол (8 год)**

Загальна характеристика гри волейбол. Розміри й розмітка ігрового майданчика. Назви ліній. Зони й місця. Кількісний склад команди. Екіпірування гравців. Правила розташування і позиції гравців. Правила переходу гравців на майданчику. Набір очок, виграш партії та матчу. Основні ігрові дії з м'ячем. М'яч поза грою. Правила поведінки гравців. Типові порушення правил і покарання. Судді, їх обов'язки та офіційні жести.

### **1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога (2 год)**

Поняття про навчання і тренування у волейболі. Режим дня й харчування юного спортсмена. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу та взуття вихованців під час навчальних занять.

Знання про будову і функціонування організму людини. Основні види травм у грі у волейбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги під час забиття, розтягу й вивиху. Необхідність розминки у занятті спортом. Попередження травматизму.

Засоби для відновлення і стимуляції працездатності. Лікарський контроль та самоконтроль. Щоденники контролю й самоконтролю.

## **Розділ 2. Загальна фізична підготовка волейболіста (38 год)**

Загальнорозвивальні вправи в системі підготовки юних волейболістів. Стройові вправи: перестроювання, повороти, переміщення. Бігові вправи: біг із прискоренням, повторний біг 2-3х30-60 м, естафетний біг, біг із перешкодами. Стрибкові вправи: стрибки у висоту з розбігу та з місця, стрибки у довжину з місця та розбігу, потрійні стрибки. Гімнастичні вправи із предметами та без них. Силові вправи з гантелями та гумовими амортизаторами. Спортивні ігри: футбол, баскетбол, гандбол. Рухливі ігри: "Гонка м'яча", "Квач", "Рухлива ціль", "М'яч середньому" тощо.

## **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка волейболіста (38 год)**

*Вправи для розвитку швидкості.* Прискорення до 10 м. Біг із різних вихідних положень. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Естафета з біговими вправами. Рухливі ігри.

*Вправи для розвитку спритності.* "Човниковий" біг. Переміщення стрибками та скоком. Багаторазові стрибки з поворотами. Акробатичні елементи. Рухливі ігри.

*Вправи для розвитку сили і швидкісно-силових якостей.* Кидання й ловіння набивного м'яча (1 кг) у парах. Згинання і розгинання рук в упорі, стоячи біля стіни під кутом 45-50° до неї. Відштовхування від стіни пальцями, стоячи під кутом 50-60° до неї. Стискання пальцями тенісного м'яча. Стрибки на одній та двох ногах у довжину. Перестрибування через перешкоди, відштовхуючись двома ногами. Участь у рухливих і спортивних іграх: "День і ніч", "Виклик", "Квач", "Лабіринт", "Стрибки по купинах", естафети з перешкодами й перенесенням ваги.

## **Розділ 4. Технічна підготовка волейболіста (52 год)**

### **4.1. Стійка та переміщення волейболіста (12 год)**

Стійка волейболіста: висока, середня, низька. Способи переміщення волейболіста: крок, біг, стрибок. Переміщення приставними та схресними кроками, лівим і правим боком. Переміщення бігом і стрисками. Вибір місця для передачі та прийому м'яча. Вибір місця для подачі м'яча.

### **4.2. Передача та прийом м'яча (20 год.)**

Передача м'яча двома руками зверху та знизу на місці, в русі, в парах, трійках, колонах. Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, колонах. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі.

### **4.3. Подача м'яча (20 год)**

Нижня пряма подача м'яча. Вибір місця для виконання нижніх подач. Бокова подача. Нижня пряма й бокова подача з відстані 4-6 м від сітки та від стіни. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Прямий нападаючий удар сильною рукою. Оволодіння технікою розбігу, стрибка вгору поштовхом двох ніг із місця, 1-го, 2-х, 3-х кроків розбігу, удар кистю по м'ячеві. Вибір місця для виконання нижніх і бокових подач.

## **Розділ 5. Тактична підготовка волейболіста (24 год)**

### **5.1. Тактика гри в нападі (12 год)**

Індивідуальні дії: вибір місця для виконання другої передачі. Групові дії: взаємодія двох-трьох гравців біля сітки під час розіграшу м'яча своєю командою. Командні дії: прийом нижньої подачі й перша передача в зону 3, друга передача гравцю, до якого той, хто передає, обернений обличчям.

### **5.2. Тактика гри в захисті (12 год)**

Індивідуальні дії: вибір вихідного положення для прийому м'яча. Групові дії: взаємодія гравців передньої лінії; взаємодія гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3. Командні дії: розміщення гравців під час прийому верхніх передач. Вибір місця у прийомі нижньої подачі. Розташування гравців у прийомі подачі, коли другу передачу виконує гравець зони 3.

## **Розділ 6. Психологічна підготовка волейболіста (10 год)**

Формування специфічних психічних властивостей вихованців (сприйняття, уваги, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, цілеспрямованості, працелюбності, рішучості, наполегливості, ініціативності, дисциплінованості, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

## **Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами. Змагання з рухливих ігор з елементами техніки волейболу. Змагання з міні-волейболу, пляжного волейболу. Підбиття підсумків змагань та аналіз типових помилок.

## **Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика (8 год.)**

Організація занять з молодшими вихованцями. Складання комплексу вправ з фізичної, технічної й тактичної підготовки. Самостійне проведення розминки, заняття з загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри в волейбол з групами початкової підготовки. Проведення настанов на гру. Теоретичний аналіз гри з молодшими гуртківцями.

## Розділ 9. Підготовка та участь у змаганнях (18 год)

Організація і проведення змагань. Підготовка спортивного майданчика до змагань.  
Контрольні змагання.

### Підсумкове заняття (2 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### Вихованці мають знати:

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку волейболу в Україні та світі;
- правила гри у волейбол;
- розташування гравців і правила переходу на волейбольному майданчику;
- основні стійки та переміщення волейболіста;
- техніку передачі, прийому й подачі м'яча;
- тактику гри в нападі й захисті;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

### Вихованці мають уміти:

- дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
- виконувати вправи для розвитку швидкості, сили та швидкісно-силових якостей;
- демонструвати основні стійки і способи переміщення волейболіста;
- виконувати передачі, прийоми й подачі м'яча;
- демонструвати тактичні дії в нападі й захисті;
- володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- брати участь у спортивних змаганнях із волейболу та інших видів спорту.

### Вихованці мають набути досвіду:

- ігрової діяльності з волейболу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- застосування відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

## ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Загальні основи волейболу	12	6	6
1.1. Історія та розвиток волейболу	2	2	-
1.2. Правила гри у волейбол	8	4	4
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	2	2	-
Розділ 2. Загальна фізична підготовка волейболіста	24	4	20
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка волейболіста	24	4	20
Розділ 4. Технічна підготовка волейболіста	80	12	68
4.1. Техніка гри в нападі	40	6	34



4.2. Техніка гри в захисті	40	6	34
Розділ 5. Тактична підготовка волейболіста	24	8	16
5.1. Тактика гри в нападі	12	4	8
5.2. Тактика гри в захисті	12	4	8
Розділ 6. Психологічна підготовка волейболіста	10	2	8
Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	12	-	12
Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика	8	2	6
Розділ 9. Підготовка та участь у змаганнях	18	-	18
Підсумкове заняття	2	2	-
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка. Інструктаж із техніки безпеки й поведінки.

### Розділ 1. Загальні основи волейболу (12 год)

#### 1.1. Історія та розвиток волейболу (2 год)

Гра у класичний волейбол. Історія, основні етапи розвитку, сучасний стан волейболу в Україні та світі. Волейбол як універсальний засіб фізичного вдосконалення й виховання дітей та учнівської молоді. Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ). Чемпіонати світу з волейболу. Волейбол у програмі Олімпійських ігор. Єврокубкові змагання з волейболу. Федерація волейболу України.

#### 1.2. Правила гри в волейбол (8 год)

Загальна характеристика гри волейбол. Розміри й розмітка ігрового майданчика. Назви ліній. Зони й місця. Кількісний склад команди. Екіпування гравців. Правила розташування і позиції гравців. Правила переходу гравців на майданчику. Набір очок, виграш партії та матчу. Основні ігрові дії з м'ячем. М'яч поза грою. Правила поведінки гравців. Типові порушення правил і покарання. Судді, їх обов'язки та офіційні жести.

#### 1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога (2 год)

Поняття про навчання і тренування у волейболі. Режим дня й харчування юного спортсмена. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу та взуття вихованців під час навчальних занять.

Знання про будову і функціонування організму людини. Основні види травм у грі у волейбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги під час забиття, розтягу й вивиху. Необхідність розминки у занятті спортом. Попередження травматизму.

Засоби для відновлення і стимуляції працездатності. Лікарський контроль і самоконтроль. Щоденники контролю й самоконтролю.

### Розділ 2. Загальна фізична підготовка волейболіста (24 год)

Загальнорозвивальні вправи в системі підготовки юних волейболістів. Стройові вправи: перестроювання, повороти, переміщення. Бігові вправи: біг із прискоренням, повторний біг 2-3х30-60 м, естафетний біг, біг із перешкодами. Стрибкові вправи: стрибки у висоту з розбігу та з місця, стрибки в довжину з місця та розбігу, потрійні стрибки. Гімнастичні вправи із предметами та без них. Силові вправи з гантелями та гумовими амортизаторами. Спортивні ігри: футбол, баскетбол, гандбол. Рухливі ігри: "Гонка м'яча", "Квач", "Рухлива ціль", "М'яч середньому" тощо.

### **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка волейболіста (24 год)**

*Вправи для розвитку швидкості.* Прискорення до 10 м. Біг із різних вихідних положень. Біг зі зміною напрямку і швидкості руху. Естафета з біговими вправами. Рухливі ігри.

*Вправи для розвитку спритності.* "Човниковий" біг. Багаторазові стрибки з поворотами. Багатоскоки. Акробатичні елементи. Рухливі ігри.

*Вправи для розвитку сили і швидкісно-силових якостей.* Вправи з набивними м'ячами. Згинання й розгинання рук в упорі. Стрибки в довжину з місця та розбігу. Стрибки у висоту. Перестрибування через перешкоди. Рухливі та спортивні ігри.

*Вправи для розвитку стрибучості.* Стрибки на двох ногах, одній нозі. Багатоскоки. Стрибки через скакалку. Опорні стрибки.

### **Розділ 4. Технічна підготовка волейболіста (80 год)**

#### **4.1. Техніка гри в нападі (40 год)**

Пересування, стійки й передачі у грі в нападі. Система страхування. Подачі м'яча (пряма, бокова, нижня). Основні передачі м'яча та умови їх застосування. Передача м'яча двома руками зверху. Передача м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, у парах, колонах. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі.

Подачі: нижня, верхня та бокові прямі подачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма й бокова подача з відстані 4-6 м від сітки та стіни. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Прямий нападаючий удар.

#### **4.2. Техніка гри в захисті (40 год)**

Переміщення гравців із м'ячем та без м'яча. Прийом м'яча: після подачі, нападаючого удару. Блокування нападаючого удару.

### **Розділ 5. Тактична підготовка волейболіста (24 год)**

#### **5.1. Тактика гри в нападі (12 год)**

Індивідуальні дії: прийом і передача м'яча в зонах; вибір місця для передач. Групові дії: взаємодії гравців зон 4 і 2 із гравцем зони 3; взаємодії гравців зон 6, 5 і 1 із гравцем зони 3. Командні дії: друга передача через гравця зони 3.

#### **5.2. Тактика гри в захисті (12 год)**

Індивідуальні дії: вибір місця під час страхування партнера, який приймає м'яч. Групові дії: взаємодія гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Командні дії: система гри в захисті "кутом уперед".

### **Розділ 6. Психологічна підготовка волейболіста (10 год)**

Формування специфічних психічних властивостей вихованців (сприйняття, уваги, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, цілеспрямованості, працелюбності, рішучості, наполегливості, ініціативності, дисциплінованості, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

### **Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами. Змагання з рухливих ігор з елементами техніки волейболу. Змагання з міні-волейболу, пляжного волейболу. Підбиття підсумків змагань та аналіз типових помилок.

## **Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика (8 год)**

Організація занять із молодшими вихованцями. Складання комплексу вправ із фізичної, технічної й тактичної підготовки. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри у волейбол із групами початкової підготовки. Проведення настанов до гри. Теоретичний аналіз гри з молодшими гуртківцями.

## **Розділ 9. Підготовка та участь у змаганнях (18 год)**

Організація і проведення змагань. Підготовка спортивного майданчика до змагань. Контрольні змагання.

### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку волейболу в Україні та світі;
- значення волейболу як універсального засобу фізичного виховання особистості;
- правила гри у волейбол;
- розташування гравців і правила переходу на волейбольному майданчику;
- основні стійки й переміщення волейболіста;
- техніку передачі, прийому й подачі м'яча;
- тактику гри в нападі й захисті;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

### **Вихованці мають уміти:**

- дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
- виконувати вправи для розвитку швидкості, сили і швидкісно-силових якостей;
- демонструвати основні стійки і способи переміщення волейболіста;
- виконувати передачі, прийоми й подачі м'яча;
- демонструвати тактичні дії в нападі й захисті;
- володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- брати участь у спортивних змаганнях із волейболу й інших видів спорту.

### **Вихованці мають набути досвіду:**

- ігрової діяльності з волейболу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- підготовки і проведення спортивних змагань;
- арбітражу волейбольних матчів;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

## **ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ**

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Всього	Теорія	Практика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Загальні основи волейболу	12	8	4

1.1. Історія та розвиток волейболу	2	2	-
1.2. Правила гри	8	4	4
1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога	2	2	-
Розділ 2. Загальна фізична підготовка волейболіста	18	2	16
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка волейболіста	18	2	16
Розділ 4. Технічна підготовка волейболіста	88	8	80
4.1. Техніка гри в нападі	48	4	44
4.2. Техніка гри в захисті	40	4	36
Розділ 5. Тактична підготовка волейболіста	24	8	16
5.1. Тактика гри в нападі	12	4	8
5.2. Тактика гри в захисті	12	4	8
Розділ 6. Психологічна підготовка волейболіста	14	2	12
Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	12	-	12
Розділ 8. Інструкторська й суддівська практика	8	2	6
Розділ 9. Підготовка й участь у змаганнях	18	-	18
Підсумкове заняття	2	2	-
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка. Інструктаж з техніки безпеки та поведінки.

### Розділ 1. Загальні основи волейболу (12 год)

#### 1.1. Історія та розвиток волейболу (2 год)

Гра у класичний волейбол. Історія, основні етапи розвитку, сучасний стан волейболу в Україні та світі. Волейбол як універсальний засіб фізичного вдосконалення й виховання дітей та учнівської молоді. Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ). Чемпіонати світу з волейболу. Волейбол у програмі Олімпійських ігор. Єврокубкові змагання з волейболу. Федерація волейболу України. Чемпіонат і Кубок України з волейболу. Суперліга й вища ліга з волейболу. Спортивні здобутки національних, юнацьких і юніорських збірних України з волейболу.

#### 1.2. Правила гри в волейбол (8 год)

Загальна характеристика гри волейбол. Розміри й розмітка ігрового майданчика. Назви ліній. Зони й місця. Кількісний склад команди. Екіпірування гравців. Правила розташування й позиції гравців. Правила переходу гравців на майданчику. Набір очок, виграш партії та матчу. Основні ігрові дії з м'ячем. М'яч поза грою. Правила поведінки гравців. Типові порушення правил і покарання. Судді, їх обов'язки та офіційні жести.

#### 1.3. Гігієна спортсмена, перша медична допомога (2 год)

Поняття про навчання і тренування у волейболі. Режим дня й харчування юного спортсмена. Правила особистої гігієни. Основні вимоги до одягу та взуття вихованців під час навчальних занять.

Знання про будову і функціонування організму людини. Основні види травм у грі у волейбол, їх профілактика. Способи надання першої медичної допомоги під час забиття, розтягу й вивиху. Необхідність розминки у занятті спортом. Попередження травматизму. Засоби для відновлення і стимуляції працездатності. Лікарський контроль і самоконтроль. Щоденники контролю й самоконтролю.

## **Розділ 2. Загальна фізична підготовка волейболіста (18 год)**

Загальнорозвивальні вправи в системі підготовки юних волейболістів. Стройові вправи: перестроювання, повороти, переміщення. Бігові вправи: біг із прискоренням, повторний біг 2-3x30-60 м, естафетний біг, біг із перешкодами. Інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 60 м із максимальною швидкістю. Рівномірно-перемінний біг на 200-600 м. Стрибкові вправи: стрибки у висоту з розбігу та з місця, стрибки в довжину з місця й розбігу, потрійні стрибки.

Гімнастичні вправи з предметами та без них. Силові вправи з гантелями та гумовими амортизаторами. Вижимання ваги із різних вихідних положень. Тяга силою рук до грудей у нахилі вперед. Піднімання ваги прямими руками вперед у звисанні. Піднімання ваги з підлоги до грудей із підривом. Присідання з навантаженням на плечах. Піднімання на пальцях ніг із навантаженням на плечах. Присідання на одній нозі з навантаженням. Нахили й повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки. Колові рухи тулуба з навантаженням на плечах. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині з навантаженням.

Рухливі ігри: "Гонка м'яча", "Квач", "Рухлива ціль", "М'яч середньому" тощо. Спортивні ігри: футбол, баскетбол, гандбол. Використання елементів техніки спортивних ігор для загального фізичного розвитку вихованців.

## **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка волейболіста (18 год)**

*Вправи для розвитку швидкості.* Прискорення до 10 м. Прискорення з максимальною швидкістю 15-40 м. Повторне пробігання відрізків 15-20 м. Біг на місці з опорою руками на висоті тазу за зменшеної амплітуди рухів ногами. Біг із різних вихідних положень. Біг зі зміною напрямку та швидкості руху. Естафета з біговими вправами.

*Вправи для розвитку витривалості.* Безперервний рівномірний біг зі збільшенням тривалості 2-6 хв і помірною швидкістю. Безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості. Повторне пробігання відрізків 250-500 м із поступовим скороченням інтервалу відпочинку між забігами.

*Вправи для розвитку стрибучості.* Стрибки у висоту й довжину з розбігу та з місця. Стрибки з розбігу через перешкоди, відштовхуючись від містка та без нього. Різновиди опорних стрибків. Вистрибування вгору із присіду та напівприсіду. Стрибки з різних вихідних положень із імітацією передач та нападаючого удару.

*Вправи для розвитку спритності.* "Човниковий" біг (різновиди). Багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180°, акробатичні елементи, рухливі ігри.

*Вправи для розвитку сили і швидко-силової якості.* Кидання й ловіння набивного м'яча (1 кг) у парах. Згинання й розгинання рук в упорі, стоячи біля стіни під кутом 45-50° до неї. Відштовхування від стіни пальцями, стоячи під кутом 50-60° до неї. Стискання пальцями тенісного м'яча. Стрибки на одній і двох ногах у довжину. Перестрибування через перешкоди, відштовхуючись двома ногами. Участь у рухливих і спортивних іграх: "День і ніч", "Виклик", "Квач", "Лабіринт", "Стрибки по купинах", естафети з перешкодами та перенесенням ваги.

Дріботливий біг із максимально можливою кількістю кроків за одиницю часу. Максимально швидкий біг на відрізках 10-15 м із якнайбільшою кількістю кроків. Біг із високим підніманням стегна в упорі з виконанням рухів кожним стегном 150-200 разів підряд. Стрибки на одній нозі з виносом стегна. Підскоки та вистрибування на одній нозі, друга – на опорі висотою 90-100 та 50-60 см (не згинаючи в колінному суглобі). Підскоки та вистрибування із глибокого присіду на двох ногах без додаткового навантаження та з ним. Стрибки з місця з 3-х, 5-ти та більше кроків; стрибкоподібний біг 60-100 стрибків.

Елементи баскетболу: ривки з високого та низького старту; із різкою зміною напрямку руху; зі зміною напрямку руху на короткі відрізки; стрибки поштовхом однією ногою з метою діставання підвішеного предмета; стрибки з подальшим поштовхом двома ногами; влучення баскетбольним м'ячем у ціль після різних дій, переміщень, стрибків. Елементи гандболу: пересування правим і лівим боком із ривками; естафетний біг 5x20 м зі зміною

напрямку; ривки на 10 м із подальшим відходом назад; ведення м'яча зі зміною напрямків на 20 м; вправи з поєднанням стрибків через перешкоду із киданням м'яча на точність улучання в горизонтальну й вертикальну ціль; ловіння й передачі м'яча в момент подолання перешкод; ловіння після кидання в стіну й подальші дії (поворот, присідання, стрибок); ведення м'яча на швидкість без зорового контролю; комбіновані вправи та естафети (біг, стрибки, ловіння, передачі, кидання, ведення з максимальною швидкістю).

*Вправи для вдосконалення прийому та передачі м'яча.* Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою. Вправи для кистей рук із гантелями. Багаторазові передачі м'яча у стіну, поступово збільшуючи відстань до неї. Передачі м'яча на дальність. Передачі набивного м'яча в парах, трійках у русі. Подачі з максимальною силою слабшою рукою.

## **Розділ 4. Технічна підготовка волейболіста (88 год)**

### **4.1. Техніка гри в нападі (48 год)**

*Переміщення гравця.* Удосконалення техніки переміщення гравця кроком, бігом, схрестним кроком, приставним кроком, зупинки стрибком.

*Передачі та прийоми м'яча.* Передачі та прийоми м'яча зверху двома руками, знизу двома руками, на влучність, із пересуванням у парах, у трійках. Передачі м'яча в падінні. Відбивання м'яча у стрибку. Прийом м'яча зверху двома руками, знизу, із подачі в зони 6, 1, 5 та перша передача в зони 3, 2. Передача м'яча зверху двома руками із глибини майданчика під нападаючий удар. Передача м'яча зверху двома руками біля сітки, стоячи спиною до неї. Передача м'яча зверху двома руками у стрибку. Прийом м'яча знизу двома руками. Виконання нижньої передачі на точність. Прийом м'яча знизу двома руками з подачі в зони 6, 1, 5 та першу передачу в зони 4, 3, 2.

*Подачі м'яча.* Нижня пряма подача м'яча. Верхня пряма подача м'яча. Виконання нижньої прямої та верхньої прямої подачі м'яча на влучність.

*Нападаючі удари.* Нападаючі удари на ходу сильнішою рукою з розбігу. Нападаючі удари через сітку по м'ячу, поданому партнером. Нападаючий удар із зони 4, 3, 1 із високих та середніх передач.

### **4.2. Техніка гри в захисті (40 год)**

Пересування гравців із м'ячем та без м'яча в захисті. Прийом м'яча в захисті: після подачі, нападаючого удару. Блокування нападаючого удару. Одиночне блокування прямого нападаючого удару в зонах 2, 4.

## **Розділ 5. Тактична підготовка волейболіста (24 год)**

### **5.1. Тактика гри в нападі (12 год)**

Індивідуальні дії: удосконалення тактичних здібностей і вмінь обирати місце на майданчику під час нападу. Групові дії: взаємодія гравців передньої лінії. Командні дії: взаємодія гравців зон 2, 3, 4 під час прийому подачі. Система гри із другої передачі. Взаємодія гравців на лінії та між ними під час прийому м'яча від подачі, передачі, нападаючого чи обманного ударів. Вибір місця для виконання нападаючого удару в зонах 4, 2. Вибір способу подачі м'яча в нападі. Взаємодія із гравцями (3 із зоною 2, 3 – із зоною 4 тощо). Перша передача в зону 3, друга – в зони 4, 2, стоячи обличчям у бік передачі.

Вибір місця під час прийому нижніх подач, під час страхування партнера, який приймає м'яч. Вибір способу прийому м'яча (зверху, знизу). Взаємодія гравців зони 1 із гравцем зон 6 та 2; зони 6 – із зонами 1, 5, 3; гравця зони 5 із зонами 6 та 4 під час прийому, подачі або передачі. Вибір місця для виконання другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі. Взаємодія гравців у другій передачі в зони 6, 1 та 5 із гравцем зони 2 (під час прийому від передачі і подачі). Прийом м'яча від подачі та передачі у зону 3, гравцеві, до

якого стоїть спиною той, хто пасує.

### **5.2. Тактика гри в захисті (12 год)**

Індивідуальні дії: вибір місця під час прийому подачі і страховки партнера. Вибір оптимального способу прийому м'яча. Групові дії: взаємодія гравців під час прийому подачі. Командні дії: взаємодія гравців під час прийому нижньої подачі. Система захисту "Кутом уперед". Вибір оптимального місця під час прийому нижньої й верхньої подачі. Визначення часу для відштовхування і своєчасного виносу рук над сіткою під час блокування.

### **Розділ 6. Психологічна підготовка волейболіста (14 год)**

Розвиток специфічних психічних властивостей вихованців (уваги, блискавичності прийняття рішень, тактичного мислення). Розвиток морально-вольових якостей гравця: обов'язок перед колективом, цілеспрямованості, працелюбності, рішучості, наполегливості, ініціативності, дисциплінованості, уміння зносити труднощі й неприємні відчуття.

### **Розділ 7. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами. Змагання з рухливих ігор з елементами техніки волейболу. Змагання з міні-волейболу, пляжного й паркового волейболу. Підбиття підсумків змагань та аналіз типових помилок.

### **Розділ 8. Інструкторська та суддівська практика (8 год)**

Організація занять із молодшими вихованцями. Складання комплексу вправ із фізичної, технічної й тактичної підготовки. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри у волейбол із групами початкової підготовки. Проведення настанов на гру. Теоретичний аналіз гри з молодшими гуртківцями.

### **Розділ 9. Підготовка та участь у змаганнях (18 год)**

Організація і проведення змагань. Підготовка спортивного майданчика до змагань. Участь у контрольних змаганнях.

### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку волейболу в Україні та світі;
- значення волейболу як універсального засобу фізичного виховання особистості;
- правила гри у волейбол;
- розташування гравців і правила переходу на волейбольному майданчику;
- основні стійки й переміщення волейболіста;
- техніку передачі, прийому й подачі м'яча;
- тактику гри в нападі й захисті;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

### **Вихованці мають уміти:**

- дотримуватися безпеки життєдіяльності та правил гри;
- виконувати вправи для розвитку швидкості, сили і швидкісно-силових якостей;
- демонструвати основні стійки і способи переміщення волейболіста;
- виконувати передачі, прийоми й подачі м'яча;
- демонструвати тактичні дії в нападі й захисті;

- володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- брати участь у спортивних змаганнях із волейболу й інших видів спорту.

#### **Вихованці мають набути досвіду:**

- ігрової діяльності з волейболу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- підготовки і проведення спортивних змагань;
- арбітражу волейбольних матчів;
- догляду за спортивною формою й інвентарем.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Борисов О.О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу / О.О. Борисов. – К. : Люксар, 2004. – 664 с.
2. Спортивні ігри : [навчально-методичний посібник] / В.М.Войнов, О.Є/ Федотов, В.М.Головатий, Г.В. Зганяйко/ – Черкаси, 1998. – 86 с.
3. Волейбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / авт. кол.: Туровський В.В., Носко М.О., Осадчий О.В., Гаркуша С.В. та інші. – К., 2009. – 140 с.
4. Волейбол : Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с.
5. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу / Л.Я. Губенко. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 111 с.
6. Демчишин А.П. Волейбол – гра для всіх / А.П. Демчишин. – К. : Здоров'я, 1986. – 102 с.
7. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин. – К. : Радянська школа, 1982. – 191 с.
8. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
10. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів : навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2008. – 152 с.
11. Офіційні волейбольні правила 2013-2016. – К., 2012. – 83 с.
12. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
13. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський : ТОВ "Друкарня Рута", 2015. – 232 с.
14. Спортивні ігри з м'ячем : правила / А.І. Дубенчук. – Харків : Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.
15. Тучинська Т.А. Волейбол : навчально-методичний посібник / Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
16. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е.Хапко, В.Н. Маслов. – К. : Здоровье, 1990. – 128 с.
17. Веб-сайт "Волейбол в Україні" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.volleyball.ua>.
18. Веб-сайт Федерації волейболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.fvu.in.ua>.



## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2003. – 144 с.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А.В. Беляев. – М. : Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.
3. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри) : Ч. I–II. / В.І. Білоус. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський ДПУ, 1998. – Ч. I. – 236 с. ; Ч. II. – 244 с.
4. Борисов О.О. Основы теории і методики викладання волейболу і футболу / О.О. Борисов. – К. : Люксар, 2004. – 664 с.
5. Виера Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху : пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ Астрель, 2006. – 161 с.
6. Войнов В.М. Спортивні ігри : навчально-методичний посібник / Войнов В.М., Федотов О.Є., Головатий В.М., Зганяйко Г.В. – Черкаси, 1998. – 86 с.
7. Демчишин А.П. Волейбол – гра для всіх / А.П. Демчишин. – К. : Здоров'я, 1986. – 102 с.
8. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин. – К. : Радянська школа, 1982. – 191 с.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол : метод. пособие / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М. : Terra-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
11. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
12. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.
13. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
14. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів : навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2008. – 152 с.
15. Кунянский В.А. Волейбол : о некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.
16. Офіційні волейбольні правила 2013-2016. – К., 2012. – 83 с.
17. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
18. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський : ТОВ "Друкарня Рута", 2015. – 232 с.
19. Спортивні ігри з м'ячем : правила / А.І. Дубенчук. – Харків : Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.
20. Тучинська Т.А. Волейбол : навчально-методичний посібник / Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
21. Фурманов А.Г. Волейбол в школе / А.Г. Фурманов. – К. : Радянська школа, 1987. – 184 с.
22. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е.Хапко, В.Н. Маслов. – К. : Здоровье, 1990. – 128 с.
23. Веб-сайт "Волейбол в Україні" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.volleyball.ua>
24. Веб-сайт Федерації волейболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.fvu.in.ua>.
25. Веб-сайт Міжнародної федерації волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.fivb.com>.
26. Веб-сайт "Волейбол для всіх" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.volley4all.net>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС"

**Білановська Ольга Олексіївна.,**

*директор, керівник гуртка Комунального закладу*

*Броварської районної ради "Броварський районний*

*центр патріотичного виховання учнівської молоді"*

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Настільний теніс відноситься до найпопулярніших спортивних ігор. Для нього характерна низка ігрових елементів, виконання яких потребує належної фізичної підготовки, а заняття яким сприяє доброму фізичному розвитку. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту настільний теніс не передбачає складну організацію і матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на свіжому повітрі, інвентар доступний, основи і правила гри теж.

Гравець настільного тенісу весь час знаходиться в русі: він завдає різноманітні удари по м'ячу, робить ривки, стрибки, багато разів нагинається, щоб підняти м'яч із підлоги, веде напружене психологічне єдиноборство з суперником, у тих, хто грає, зміцнюються м'язи, посилюється кровообіг, заглиблюється дихання, розвивається швидкість, спритність, витривалість, окомір, орієнтування, координація руху. Під час тренування можна легко регулювати фізичні і психічні навантаження, визначати кожному для себе залежно від підготовленості та стану здоров'я ступінь інтенсивності занять, їх тривалість і регулярність. Тому цей вид спорту популярний серед дітей та учнівської молоді, і знайшов широке застосування в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивному напрямку позашкільної освіти.

*Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення наявної практики фізкультурно-спортивної діяльності дітей і юного покоління засобами позашкільної освіти та розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення для освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку.*

*Актуальність навчальної програми "Настільний теніс" полягає в залученні дітей і учнівської молоді до занять фізичними вправами та спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя, профілактиці асоціальної поведінки, створенні умов для професійного самовизначення тощо.*

*Програма "Настільний теніс" розроблена на основі навчальної програми "Настільний теніс" для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої майстерності 2000 року та навчальної програми факультативу з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів "Настільний теніс" для 5-9 класів (автор Ю.О. Калінкін). У розробленні програми враховано сучасні тенденції розвитку настільного тенісу, досвід навчання і тренування гравців у настільний теніс, результати сучасних наукових досліджень із питань підготовки спортсменів, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології. Навчальна програма розкриває навчально-методичну і техніко-тактичну частину гри в настільний теніс, забезпечує послідовність і безперервність процесу становлення спортивної майстерності вихованців.*

*Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до фізичного розвитку і збереження власного здоров'я засобами гри в настільний теніс.*

*Основні завдання навчальної програми такі:*

- засвоєння техніки й тактики гри в настільний теніс;
- формування стійкого інтересу до занять настільним тенісом, набуття теоретичних знань і практичного досвіду для досягнення високих спортивних результатів;

- формування навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я довколишніх як найвищої соціальної цінності особистості;
- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей організму та можливостей функціональних систем організму, які виконують значний обсяг роботи;
- виховання потрібних моральних і вольових якостей юних спортсменів;
- активне дозвілля й відпочинок дітей та учнівської молоді.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців із теорією, технікою, тактикою настільного тенісу, оздоровчим впливом гри на організм молодої людини;
- *практичної* – розвиток основних рухових якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, сили тощо);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

*Навчальна програма реалізується в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних навчальних закладів системи освіти та розрахована на вихованців віком 10-17 років.*

*До занять із настільного тенісу залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес і бажання до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження й рівня фізичної підготовленості вихованців.*

*Навчальна програма передбачає 3 роки навчання у групах початкового й основного рівнів:*

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 216 год на рік, 6 год на тиждень;
- 2-й рік навчання – основний рівень – 216 год на рік, 6 год на тиждень;
- 3-й рік навчання – основний рівень – 216 год на рік, 6 год на тиждень.

*Зміст програми початкового рівня (перший рік навчання) акумулював спортивно-оздоровчу й виховну роботу, спрямовану на різнобічну фізичну підготовку та оволодіння основами настільного тенісу. Завдання першого року навчання – зацікавити вихованців грою в настільний теніс. Основна увага приділяється загальній фізичній підготовці і спеціальній фізичній підготовці, на які відводиться близько 45-50 % навчального часу, технічній підготовці – 30-35 %, тактичній підготовці – 15-20%.*

*На основному рівні навчання (другий рік навчання) вихованці засвоюють основні техніко-тактичні та спеціальні прийоми настільного тенісу: подача, атакуючі удари, гра в нападі й захисті. Вихованці проводять поглиблені тренування зі складними прийомами настільного тенісу та подальшим аналізом виконаних дій. На цьому етапі відбувається вдосконалення спеціальної фізичної й технічної підготовки, налагодження тактичних взаємодій проти різних систем нападу й захисту. Фізичній підготовці відводиться близько 25-30% навчального часу, технічній підготовці – 40-45%, тактичній підготовці – 20-25%. Основні засоби підготовки цього періоду: спеціальні комбіновані вправи, наближені до умов змагань, навчально-тренувальні ігри.*

*Зміст програми третього року навчання передбачає поглиблену тактичну підготовку юних спортсменів, яка займає 50-55% навчального часу. На технічну підготовку відводиться 30-35%, а на фізичну – 10-15% навчального часу. Вихованці беруть участь у спортивних змаганнях, підвищують рівень майстерності, виконують спортивні розряди.*

*Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:*

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами настільного тенісу;*
- *індивідуальний підхід – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;*
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички з настільного тенісу трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, саморозвиток особистості;*
- *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований завдяки таких компонентів навчальних занять:

- *теоретичного, що формує світоглядну систему спеціальних знань із настільного тенісу й ігрових видів спорту, ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;*
- *практичного, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей і сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;*
- *контрольного, тобто визначального диференційованого та об'єктивного обліку процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.*

*Методи організації освітньої діяльності вихованців наступні:*

- *наочні – показ ігрових прийомів, демонстрація прийомів і вправ на схемі, макеті, екрані тощо;*
- *словесні – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;*
- *практичні – метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).*

*Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:*

- *чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів гри в настільний теніс;*
- *правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.*

*Попередження травматизму вихованців забезпечується:*

- *дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;*
- *завдяки правильній організації й методики проведення занять і змагань;*
- *жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження і спортивного одягу вихованців;*
- *дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, уважністю у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.*

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:*

- *спостереження за вихованцями щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);*
- *залікові заняття (під час переходу до наступного рівня навчання);*
- *виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях (постійно).*

*Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.*

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка	10	4	14

1.1. Історія розвитку настільного тенісу	2	-	2
1.2. Правила гри в настільний теніс	4	2	6
1.3. Основи гри в настільний теніс	4	2	6
Розділ 2. Загальна фізична підготовка	8	48	56
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка	6	44	50
Розділ 4. Техніко-тактична підготовка	12	62	74
Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	2	12	14
Розділ 6. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	4	4
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Вступне заняття (2 год)**

Знайомство з планом роботи на рік, метою й завданнями гуртка. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях гуртка. Техніка безпеки під час занять настільним тенісом.

### **Розділ 1. Теоретична підготовка (14 год)**

#### **1.1. Історія розвитку настільного тенісу (2 год)**

Історія розвитку настільного тенісу. Основні етапи розвитку. Еволюція правил змагань. Способи розвитку настільного тенісу в Україні. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.

#### **1.2. Правила гри у настільний теніс (6 год)**

Обладнання та інвентар у настільному тенісі. Правило парної гри, термінологія. Правило прискорення гри. Система проведення змагань. Правила змагань, види змагань.

#### **1.3. Основи гри у настільний теніс (6 год)**

Характеристика особливостей гри в настільному тенісі, її місце в системі фізичного виховання. Права та обов'язки учасника змагань. Одяг учасника змагань. Організація змагань із настільного тенісу.

### **Розділ 2. Загальна фізична підготовка (56 год)**

Організувальні вправи (перешиккування, повороти на місці та в русі). Загально-розвивальні вправи без предметів та з предметами. Різновиди опорних стрибків (ноги нарізно та зігнувши ноги). Акробатичні вправи (групування, перекати, перекиди). Вправи на батуті.

Легкоатлетичні вправи: біг, спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг із прискоренням до 20-30 м. Стрибки в довжину з місця, із розбігу способом "зігнувши ноги". Багаторазові стрибки з місця та з розбігу.

Спортивні ігри: баскетбол, гандбол, бадмінтон. Основні елементи баскетбольної та гандбольної технічної підготовки; основні прийоми гри в бадмінтоні. Рухливі ігри ("Гонка" м'ячів", "Квач", "Невід", "Влучно в ціль", "Рухлива ціль", "Третій – зайвий", "Мисливці та качки", "День і ніч", "Білі ведмеді", "Виштовхни з кола", "Бій півнів", "М'яч капітану", "Перестрілка", "Боротьба за м'яч").

### **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка (50 год)**

Вправи для розвитку швидкості реакції (контрудари як реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча партнером, який посилає м'яч у вільному напрямку). Вправи для розвитку швидкості пересувань (імітація переміщень з ударами за певний час і в певній зоні). Ведення гри з однієї точки стола (по черзі справа, зліва).

Багаторазове виконання технічних елементів в одному напрямку й темпі, з однієї зони, у різних напрямках, різному темпі, у сполученні різних напрямків. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча. Вправи зі зміною довжини польоту м'яча.

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів (удари по "свічках", те ж саме, але з великою кількістю м'ячів, багаторазові удари атакуючого характеру).

#### **Розділ 4. Техніко-тактична підготовка (74 год)**

Техніка настільного тенісу. Поняття про техніку гри. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Способи навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Поняття про доцільну техніку.

Вихідна ігрова стійка. Способи тримання ракетки (захват). Жонглювання, влучення в ціль біля стіни. Вивчення техніки відкидань зліва (підрізка підрізкою). Подача зліва відкиданням. Найпростіші види пересувань у лівій стійці під час відкидання зліва. Вивчення техніки накату справа. Швидка подача накатом справа. Найпростіші види пересувань у правій стійці у накаті справа. Найпростіші види поворотів. Поєднання прийомів відкидання зліва й накату справа, засади техніки накату зліва, швидка подача накатом зліва.

Особливості пересування гравців у лівій і правій стійках. Відпрацювання техніки відкидань у лівій та правій стійках. Найпростіші види поворотів. Повороти в ударах накатами зліва і справа. Подачі м'яча: із відкиданням, накатом, підрізкою, короткі та довгі подачі. Найпростіші тактичні комбінації.

#### **Розділ 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (14 год)**

Виконання техніко-тактичних прийомів у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів. Проведення ігрових спарингів. Показові виступи.

#### **Розділ 5. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год)**

Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу, теоретико-методичних знань вихованців. Контрольні вправи й тести необов'язкові до виконання, але бажано їх запропонувати вихованцям для формування мотиваційного компонента на початку та наприкінці навчального року.

#### **Підсумкове заняття (2 год.)**

Підведення підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців. Рекомендації на період літніх канікул.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку настільного тенісу;
- правила гри в настільний теніс;
- техніку виконання базових прийомів гри;
- основні способи тримання тенісної ракетки;
- правила змагань із настільного тенісу;
- особисту гігієну, режим дня спортсмена;
- значення самостійних занять фізичними вправами для гармонійного розвитку особистості.

#### **Вихованці мають уміти:**

- грати в настільний теніс із дотриманням правил;
- виконувати основні стійки й переміщення тенісиста;
- виконувати основні технічні прийоми й подачі;
- дотримуватись техніки безпеки під час занять із настільного тенісу;
- зберігати спортивний інвентар;
- дотримуватися особистої гігієни й режиму дня спортсмена.

**Вихованці мають набути досвіду:**

- ігрової діяльності з настільного тенісу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- підготовки та проведення спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

## ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка	6	4	10
1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі	2	-	2
1.2. Правила гри в настільний теніс	2	2	4
1.3. Гігієна спортсмена. Перша медична допомога	2	2	4
Розділ 2. Загальна фізична підготовка	8	32	40
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка	10	32	42
Розділ 4. Техніко-тактична підготовка	10	70	80
Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	2	10	12
Розділ 6. Інструкторська й суддівська практика	2	4	6
Розділ 7. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	4	4
Розділ 8. Підготовка й участь у змаганнях	4	14	18
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Вступне заняття (2 год)**

Знайомство з планом роботи на рік, цілями й завданнями. Правила поведінки на заняттях гуртка. Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

**Розділ 1. Теоретична підготовка (10 год)**

**1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі (2 год)**

Роль і місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту.

## **1.2. Правила гри в настільний теніс, організація змагань (4 год)**

Правила змагань. Види змагань. Вік учасників змагань. Допущення до змагань. Права й обов'язки учасника змагань. Одяг учасника змагань. Права й обов'язки представника, тренера, капітана команди.

## **1.3. Гігієна, лікарський контроль та самоконтроль (4 год)**

Поняття про гігієну й санітарію. Загальний режим дня, гігієна сну, харчування. Використання природних чинників у загартуванні організму. Причини, профілактика травматизму. Перша допомога під час ушкоджень. Спільна робота лікаря, тренера, спортсмена. Самоконтроль.

## **Розділ 2. Загальна фізична підготовка (40 год)**

Поняття про загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засоби розвитку спритності, гнучкості, швидкості, сили, стрибучості, витривалості. Розвиток фізичних якостей, потрібних для зростання майстерності гравців із настільного тенісу. Спеціальна розминка та імітація ударних рухів і пересування спортсменів.

Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (вправи перешиккування, повороти на місці та в русі, вправи для опору). Рівномірно-перемінний біг на короткі дистанції (біг, спеціальні бігові та стрибкові вправи, повторний біг на 20-30 м).

Повторно-інтервальне пробігання (серіями) коротких відрізків із максимальною швидкістю (біг на місці з опорою руками на висоті тазу за зменшеної амплітуди рухів ногами, біг дрібним кроком з максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу, біг із прискоренням до 30-40 м, низький старт і стартовий розбіг до 60 м, естафетний біг (етапи до 40-50 м), біг із перешкодами, біг у чергуванні з ходьбою).

Стрибки у висоту та довжину з місця (стрибки через планку з поворотом на 90 та 180 градусів із прямого розбігу, стрибки вгору з розбігу способом "переступання", стрибки у довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", потрійний стрибок, багаторазові стрибки з місця та з розбігу).

Вправи з м'ячем. Кидки малого м'яча з місця у стінку чи щит: на дальність відскоку, дальність, точність; кидки дротиків і списа в ціль та на дальність.

Спортивні ігри: баскетбол, гандбол, бадмінтон (основні елементи баскетбольної та гандбольної технічної підготовки: різновиди ловіння, передач, ведінь м'яча, кидків м'яча у корзину та по воротах, основні прийоми гри в бадмінтон).

Елементи акробатики (групування, переكاتи, перекиди, стійка на лопатках, перевороти, "міст" із допомогою та самостійно).

Рухливі ігри та естафети з м'ячем ("Гонка" м'ячів", "Квач", "Невід", "Влучно в ціль", "Рухлива ціль", "Третій – зайвий", "Мисливці та качки", "День і ніч", "Білі ведмеді", "Виштовхни з кола", "Бій півнів", "М'яч капітану", "Крізь фронт", "Лапта", "Виклик номерів", "Перестрілка", "Боротьба за м'яч", "Викликай зміну", "Ловці").

## **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка (42 год)**

Стрибки з місця в довжину, у бік, угору, через гімнастичну лаву. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами. Підскоки з навантаженням. Присідання на одній нозі "пістолетик", вправи для пальців рук.

*Вправи з м'ячем і ракеткою.* Стискання в долонях тенісного м'яча. Обертання кистю з ракеткою з обтяженням. Жонглювання м'ячем однією, двома руками. Імітація ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями біля стола, стінки дзеркала, із тренажерами. Гра в "крутилку" в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі. Естафети та ігри з елементами гри в настільний теніс.

*Вправи для розвитку швидкості пересувань:* ведення гри зі своєї половини стола одним видом удару (тільки справа або зліва). Ведення гри з однієї точки стола (по черзі справа, зліва).



*Вправи для розвитку швидкості реакції.* Контрудари як реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча проти партнера, який знаходиться у кращих умовах (отримує м'ячі в задалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту), за попередньо обумовленим чергуванням посилення м'яча у вільному напрямку).

*Вправи для розвитку швидкості ударних рухів:* удари по "свічках", те ж саме, але з великою кількістю м'ячів, багаторазові удари атакуючого характеру.

*Вправи для розвитку відчуття м'яча.* Вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів: в одному напрямку та темпі, з однієї зони, у різних напрямках, різному темпі, з різних зон, у сполученні різних напрямків, темпів, зон.

*Вправи для зміни висоти траєкторії польоту м'яча.* Для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки, застосовуватися вправи зі зміною довжини польоту м'яча, сполучення цих видів вправ, те ж саме в умовах гри на рахунок.

#### **Розділ 4. Техніко-тактична підготовка (80 год)**

Спосіб навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи й вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Поняття про доцільну техніку. Принципи послідовності вивчення ударів. Поняття про тактику гри. Залежність тактичної підготовки від технічної, фізичної, психологічної підготовки. Особливості тактичної підготовки гравців у настільний теніс. Техніка підрізки зліва (підрізка накатом) проти техніки підрізки підрізкою. Техніка підрізки справа (підрізка накатом) проти техніки підрізки підрізкою. Тренування елементів техніки (накат справа, накат зліва, підрізка справа, підрізка зліва). Підвищення швидкості виконання ударів за силою обертання м'яча у грі по елементах і у сполученні. Топ-спин справа, різке збільшення швидкості. Топ-спин зліва, різке збільшення швидкості. Приймання топ-спину справа чи зліва. Короткі та довгі подачі. Прийом коротких і довгих подач. Подачі з верхнім, нижнім, боковим обертанням м'яча. Найпростіші тактичні комбінації: "трикутник", "вісімка". Пересування в парах. Тактика парних ігор.

#### **Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Проведення спарингів.

#### **Розділ 6. Інструкторська та суддівська практика (6 год)**

Організація занять старших спортсменів із молодшими. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри із групами початкової підготовки. Проведення настанов до гри, розгляд та аналіз гри з молодшими гуртківцями.

Тестування щодо знання правил гри в настільний теніс. Організація шкільних змагань. Участь у суддівстві шкільних змагань, матчевих зустрічей.

#### **Розділ 7. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год)**

Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу, теоретико-методичних знань вихованців (проводяться на початку та наприкінці навчального року.)

#### **Розділ 8. Підготовка та участь у змаганнях (18 год)**

##### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців. Рекомендації на літо.

## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### Вихованці мають знати:

- історію розвитку гри в настільний теніс;
- безпеку життєдіяльності під час занять настільним тенісом;
- правила змагань із настільного тенісу;
- правила проведення спарингів із настільного тенісу;
- способи навчання окремим технічним прийомам;
- вправи для загальної та спеціальної фізичної підготовки.

### Вихованці мають уміти:

- виконувати атакуючі прийоми техніки гри;
- виконувати серії атакуючих прийомів техніки гри по прямій і діагоналі;
- виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості ударних рухів;
- виконувати окремі технічні прийоми;
- грати в настільний теніс, самостійно організовувати гру;
- активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях гуртка, проявляти позитивні емоції у руховій активності;
- надавати долікарську допомогу під час травмування у грі.

### Вихованці мають набути досвіду:

- ігрової діяльності з настільного тенісу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- арбітражу змагань із настільного тенісу;
- підготовки і проведення спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

## ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема, зміст заняття	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступ	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка	6	2	8
1.1. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі	2	-	2
1.2. Правила гри в настільний теніс. Організація та проведення змагань	2	2	4
1.3. Будова та функції організму людини	2	-	2
Розділ 2. Загальна фізична підготовка	4	16	20
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка	4	16	20
Розділ 4. Техніко-тактична підготовка	14	110	124
Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри	2	10	12
Розділ 6. Інструкторська й суддівська практика	2	4	6
Розділ 7. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	4	4
Розділ 8. Підготовка й участь у змаганнях	4	14	18
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Всього</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	<b>216</b>

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Вступне заняття (2 год)**

Знайомство з планом роботи на рік, цілями й завданнями. Правила поведінки в гуртку. Безпека життєдіяльності під час занять настільним тенісом.

### **Розділ 1. Теоретична підготовка (8 год)**

#### **1.3. Розвиток настільного тенісу на сучасному етапі (2 год)**

Настільний теніс – олімпійський вид спорту. Міжнародні спортивні організації та їх діяльність. Сучасний стан розвитку настільного тенісу.

#### **1.2. Правила гри у настільний теніс. Організація та проведення змагань (4 год)**

Проведення чемпіонатів України, Європи, світу. Особливості суддівства міжнародних змагань. Суддівська колегія. Нарада представників, заявки, жеребкування, положення про змагання. Офіційні документи, звіти. Протести й порядок їх подання, штрафи.

#### **1.3. Будова та функції організму людини (2 год)**

Відомості про будову та функції людського організму. Вплив фізичних вправ на організм. Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму. Усебічний розвиток організму.

### **Розділ 2. Загальна фізична підготовка (20 год.)**

Загальнорозвивальні вправи з предметами та без них, із гімнастичними скакалками, на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, стрибки вгору через перешкоди. Акробатичні вправи (групування, переكاتи, перекиди вперед-назад). Стійка на лопатках, перевороти, "міст" із допомогою та самостійно, сполучення акробатичних вправ.

Легкоатлетичні вправи: біг із прискоренням до 30-40 м, низький старт і стартовий розбіг до 60 м, повторний біг 2-3 хв. 20-30 м. Естафетний біг (етапи до 40-50 м). Біг 60-100 м із перешкодами (4-10 перешкод).

Спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, бадмінтон (основні елементи техніки баскетболу, гандболу, футболу, волейболу, прийоми гри в бадмінтон). Рухливі ігри ("Гонка м'ячів", "Квач", "Невід", "Влучно в ціль", "Рухлива ціль", "Третій – зайвий", "Мисливці та качки", "Виштовхни з кола", "М'яч капітану", "Виклик номерів", "Перестрілка", "Боротьба за м'яч").

### **Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка (20 год)**

Спеціальні фізичні вправи. Стрибки з місця в довжину, убік, угору, через гімнастичну лаву. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом 2-ма ногами. Стискання в долонях гумового тенісного м'яча. Підскоки з навантаженням. Присідання на одній нозі.

Обертання кистю з ракеткою з обтяженням, вправи з м'ячем та ракеткою. Імітація нападаючих ударів з набивним м'ячем, гра з обтяженою ракеткою. Гра в "крутилку" в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі. Гра двома ракетками, гра "неігровою" рукою, на 2-х столах, двома тенісними м'ячами, одного гравця проти 2-х або 3-х вихованців.

#### **Розділ 4. Техніко-тактична підготовка (124 год)**

Поняття про техніку гри в настільний теніс. Аналіз техніки виконання прийомів гри. Роль імітаційних ударів. Класифікація вправ. Помилки у виконанні технічних ударів та їх причини, усунення помилок.

Поняття про тактику гри в настільний теніс. Удосконалення тактики гри. Планування ігрових дій. Класифікація тактичних побудов і систем.

Поняття про навчання і тренування тенісистів. Стратегія й тактика, тенденції розвитку настільного тенісу, прогнозування щодо його техніки й тактики.

Елементи техніки гри. Накат справа, накат зліва. Підрізка справа, підрізка зліва. Топ-спин справа, топ-спин зліва. Удосконалення техніки гри за напрямком, темпом, зонами, за запланованим квадратом. Комбінація топ-спину й гострого удару. Топ-спин-удар.

Подачі справа та зліва з високим підкиданням м'яча. Прийом подач із високим підкиданням м'яча. Комбінація атакуючих і захисних прийомів гри.

Тактичні комбінації: "трикутник", "вісімка", двома ударами з трьох і п'яти точок. Удосконалення тактики одночасної й парної ігор. Формування індивідуального стилю гри. Удосконалення тактики гри з різними за стилем суперниками.

#### **Розділ 5. Ігрова підготовка. Навчальні ігри (12 год)**

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Проведення спарингів.

#### **Розділ 6. Інструкторська та суддівська практика (6 год)**

Організація занять старших вихованців із молодшими. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання техніки гри в настільний теніс із групами початкової підготовки. Проведення настанов до гри. Теоретичний аналіз ігор із молодшими вихованцями.

Тестування щодо знання правил гри в настільний теніс. Організація та проведення спортивних змагань. Участь у суддівстві дитячих змагань, матчевих зустрічей.

#### **Розділ 7. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (4 год)**

Оцінювання практичних навичок володіння технікою настільного тенісу, теоретико-методичних знань вихованців (проводяться на початку та наприкінці навчального року).

#### **Розділ 8. Організація та участь у змаганнях (18 год)**

Організація та проведення змагань із настільного тенісу. Участь у контрольних змаганнях.

#### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків навчального року. Рекомендації на літо.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- сучасний стан розвитку настільного тенісу;
- значення настільного тенісу для гармонійного фізичного розвитку особистості;
- безпеку життєдіяльності під час занять настільним тенісом;
- комбінаційні серії захисних та атакуючих прийомів техніки гри;
- способи навчання окремим технічним прийомам;
- вправи для загальної і спеціальної фізичної підготовки.

### **Вихованці мають уміти:**

- виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості ударних рухів;
- виконувати окремі технічні прийоми;
- самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки;
- здійснювати суддівство;
- проводити внутрішні спаринги;
- активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях гуртка, проявляти позитивні емоції при руховій активності;
- надавати долікарську допомогу під час травмування у грі.

### **Вихованці мають набути досвіду:**

- ігрової діяльності з настільного тенісу;
- організації техніко-тактичних дій у нападі й захисті;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- участі у спортивних змаганнях;
- арбітражу змагань із настільного тенісу;
- підготовки і проведення спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
2. Барчукова Г.В. Физическая культура : настольный теннис : учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 311 с.
3. Богушас М. Играем в настольный теннис : книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.
4. Гниденко О.Г. Настільний теніс : методичні рекомендації / О.Г. Гниденко. – Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2015. – 52 с.
5. Ландик В.И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / Ландик В.И., Похолоенчук Ю.Т., Арзютов Г.М. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 592 с
6. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх / В.Ю. Марусін. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с.
7. Меркулова З.Я. Методические указания по обучению игре в настольный теннис. – Мариуполь : ПГТУ, 1995. – 20 с.
8. Настільний теніс : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / укл. Гришко Л.Г. – К. : Федерація настільного тенісу України, 2000. – 86 с.
9. Настольный теннис : учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / сост. С.Д. Шпрах. – М. : Советский спорт, 1990. – 47 с.
10. Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов / П.М. Синегубов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 39 с.
11. Веб-сайт Української федерації настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uttf.com.ua>.
12. Веб-сайт Міжнародної федерації настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ittf.com>.

## **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.

3. Барчукова Г.В. Настольный теннис : учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 188
4. Барчукова Г.В. Учись грати в настільний тенніс / Г.В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989. – 48 с.
5. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
6. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис : учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 311 с.
7. Богушас М. Играем в настольный теннис : книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.
8. Вергошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Вергошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
9. Гниденко О.Г. Настільний теніс : методичні рекомендації / О.Г. Гниденко. – Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2015. – 52 с.
10. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. – М. : Информпечать, 2012. – 192 с.
11. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учеб.-метод. пособие / В.В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. – 392 с.
12. Ландик В.И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / Ландик В.И., Похоленчук Ю.Т., Арзютов Г.М. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 592 с.
13. Матицин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матицин. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. – 204 с
14. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх / В.Ю. Марусін. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с.
15. Меркулова З.Я. Методические указания по обучению игре в настольный теннис / З. Я. Меркулова. – Мариуполь : ПГТУ, 1995. – 20 с.
16. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / Зубалій М.Д., Волков Л.В., Тимчик М.В. та інші / за ред. М.Д. Зубалія. – К., 2012. – 209 с.
17. Орман Л. Современный настольный теннис / пер. с венгерского / Л. Орман. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
18. Чжунхуэй Цю. Настольный теннис / пер. с кит. / Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Сун Мэйин. – М. : ФиС, 1987. – 320 с.
19. Веб-сайт Української федерації настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uttfc.com.ua>.
20. Веб-сайт Міжнародної федерації настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ittf.com>.

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "АЕРОБІКА"**

***Заведєєва Богдана Андріївна,**  
керівник гуртка Комунального закладу  
Броварської районної ради "Броварський районний  
центр патріотичного виховання учнівської молоді"*

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Збільшення об'єму навчальних навантажень у школі, ведення учнями статичного й малорухливого способу життя призводить до небажаних наслідків: погіршення стану здоров'я, появи зайвої ваги, невпевненості в собі тощо. Одним зі способів вирішення проблеми фізичного розвитку й рухової активності дітей та учнівської молоді є модернізація мережі гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти, які відповідають освітнім запитам і потребам сучасних школярів. Нарівні з великою

кількістю ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, теніс, волейбол тощо), де більшою мірою залучені хлопці та юнаки, ефективною та популярною серед дівчат є аеробіка.

На сьогодні аеробіка є одним із наймасовіших видів спорту у світі, що приваблює представниць слабкої статі, незалежно від віку та рівня фізичної підготовки. Танцювальна аеробіка, аква-аеробіка, фітбол, скретчінг, шейпінг та інші напрями аеробіки допомагають розвитку аеробної витривалості, силових здібностей, укріплюють опорно-руховий апарат, розвивають гнучкість, координацію рухів, загальну витривалість. Для проведення занять з аеробіки не потрібно спеціально обладнаних залів, приміщень, обладнання, тому цим видом спорту можна займатися в кожному навчальному закладі.

*Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення наявної практики фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління засобами позашкільної освіти та розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення для освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку. Навчальна програма розроблена на основі програм "Аеробіка" (І.М. Гасанова) та "Дитячий фітнес" (В.Л. Локтіонова, Ю.Л. Кравченко).*

*Актуальність навчальної програми "Аеробіка" полягає в залученні дітей та учнівської молоді до занять фізичними вправами і спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя, профілактиці асоціальної поведінки, створенні умов для професійного самовизначення тощо.*

*Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до фізичного розвитку і збереження власного здоров'я засобами аеробіки.*

*Завдання навчальної програми наступні:*

- популяризація навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я довколишніх як найвищої соціальної цінності;
- зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток особистості;
- формування стійкого інтересу дітей та учнівської молоді до занять аеробікою;
- розвиток у вихованців основних фізичних якостей і рухових здібностей;
- засвоєння теорії, техніки й методики аеробних рухів, набуття теоретичних знань і практичного досвіду рухової активності;
- формування ціннісних орієнтацій, виховання морально-вольових і психологічних якостей дітей та учнівської молоді;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей;
- організація змістовного дозвілля й відпочинку юного покоління.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою аеробіки, оздоровлювальним впливом аеробної рухової активності на організм молодої людини;
- *практичної* – розвиток основних фізичних якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, сили тощо);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності у процесі фізкультурно-спортивної активності;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Навчальна програма з аеробіки реалізується в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти та спрямована на вихованців середнього та старшого шкільного віку (10-17 років).

Програму побудовано за лінійно-концентричним принципом.

*Навчальна програма передбачає 3 роки реалізації у групах початкового й основного рівня й систему триразових навчальних занять на тиждень тривалістю 2 години:*

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;

- 2-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;
- 3-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік.

*До занять із аеробіки залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють живий інтерес до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку та рівня підготовленості вихованців, охоплюючи на початковому етапі 15 осіб (перший рік навчання) та 12 осіб для груп основного рівня (2-3-й роки навчання). Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості вихованців.*

*Зміст програми першого року навчання передбачає оволодіння вихованцями базовими положеннями та елементами аеробіки, знайомство зі спортивним танцем і фітнес-йоогою, формування інтересу до занять аеробікою. Контроль здобутих знань, набутих умінь і навичок здійснюється під час проведення практичних занять і контрольних виступів.*

*Програма другого року навчання передбачає вдосконалення набутих умінь і навичок, оволодіння комплексами силових вправ, вправ із фітнес-йоги та самостійне їх виконання, вивчення спортивного танцю з елементами аеробіки. Здобуті вихованцями знання й навички перевіряються під час показових виступів і змагань різного рівня.*

*Програма третього року навчання передбачає вдосконалення та узагальнення вмінь та навичок, набутих під час попередніх двох років навчання. Особливістю цього року навчання є самостійна підготовка і проведення навчальних занять із аеробіки для молодших вихованців. Отриманні знання, уміння й навички перевіряються під час показових виступів і змагань різного рівня.*

*Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:*

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами з аеробіки;*
- *індивідуальний підхід – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;*
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності – здобуті вихованцями теоретичні знання та практичні навички трансформуються у внутрішні стимули фізичної, розумової, творчої діяльності, забезпечують подальше самовдосконалення особистості;*
- *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

*Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований за допомогою таких компонентів навчальних занять:*

- *теоретичного, що формує світоглядну систему спеціальних знань із аеробіки й рухової активності, ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;*
- *практичного, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей і сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;*
- *контрольний як визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.*

*Форми організації навчальних занять: командна, групова, дрібними групами, попарна, індивідуальна. Форми проведення занять: тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси та свята, перегляд змагань.*

*Методи організації освітньої діяльності вихованців є такими:*

- *наочні – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;*
- *словесні – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;*
- *практичні – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (інтервальний, ігровий, змагальний тощо).*

*Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:*

- *чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів;*



- правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

*Попередження травматизму вихованців забезпечується:*

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- на основі правильної організації й методики проведення занять і змагань;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання і спортивного одягу вихованців;
- дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, уважності у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:*

- спостереження за вихованцями щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- залікові заняття (під час переходу до наступного рівня навчання);
- виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях (постійно).

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин на вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежності від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	3	-	3
Розділ 1. Оздоровча аеробіка та гімнастика	12	48	60
1.1. Аеробні кроки	3	9	12
1.2. Стретчінг	3	9	12
1.3. Вправи з фітболом	3	12	15
1.4. Силові вправи (статичні й динамічні)	3	18	21
Розділ 2. Фітнес-йога	12	36	48
Розділ 3. Хореографічна підготовка	9	33	42
Розділ 4. Рухливі ігри й естафети	6	42	48
Розділ 5. Участь у змаганнях і показових виступах	3	9	12
Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### Вступне заняття (3 год)

Мета та зміст діяльності на навчальний рік. Загальні правила техніки безпеки та правила поведінки на заняттях. Поняття про складові здоров'я, їх розвиток засобами занять із аеробіки. Режим дня й харчування. Правила особистої гігієни. Вимоги до спортивного одягу та взуття. Щоденник контролю й самоконтролю.

#### Розділ 1. Оздоровча аеробіка та гімнастика (60 год)

##### 1.1. Аеробні кроки (12 год)

*Теоретична частина.* Поняттями про аеробіку та фітнес. Аеробіка як засіб фізичного розвитку особистості. Історія, сучасний стан і перспективи розвитку аеробіки в Україні та

світі. Зірки світової аеробіки, їх роль у популяризації рухової активності. Основні кроки базової аеробіки. Вихідні положення. Визначення структури занять (розминка, основна частина, вправи в парі, рухлива гра, релаксація, оцінювання). Артистичність і вміння передавати настрій рухами під час занять. Основні елементи класичної аеробіки. Характеристика і класифікація вправ аеробіки.

Базові вправи розминки – вправи на розтягування, різновиди ходьби, рухи руками, нахили тулуба. Аеробна частина заняття – ударне навантаження – ходьба, біг, стрибки, махи, хореографічні поєднання базових кроків і танцювальних рухів. Заключна частина заняття – зниження навантаження – вправи для дихання, розслаблення, рівноваги.

*Практична частина.* Орієнтаційні вправи (праворуч-ліворуч, уперед-назад тощо). Кроки базової аеробіки: марш (пружинисті кроки на місці), приставний крок, відкритий крок, перехресний крок, кроки на місці зі зміною темпу. Загальнорозвивальні вправи. Основні вихідні положення для ніг і рук.

Виконання базових вправ розминки – для розтягування, різновиди ходьби, рухи руками, нахили тулуба. Виконання базових вправ аеробної частини заняття – ходьби, бігу, стрибків, махів, хореографічного поєднання базових кроків і танцювальних рухів. Виконання базових вправ заключної частини заняття – вправ для дихання, розслаблення, рівноваги.

## **1.2. Стретчінг (12 год)**

*Теоретична частина.* Стретчінг як методика розвитку гнучкості. Гнучкість – фізична якість особистості. Базові положення (пози) стретчінгу. Вправи для розвитку м'язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота та ніг.

*Практична частина.* Рухлива гра "Робимо правильно". Комплекси вправ для розвитку гнучкості. Виконання вправ з елементами стретчінгу в парах. Вправи для формування правильної постави. Ізометричні вправи для сухожилля.

## **1.3. Вправи з фітболом (15 год)**

*Теоретична частина.* Використання фітболу (гімнастичного м'яча) в аеробіці. Інструктаж із техніки безпеки для занять із фітболом. Посилення навантаження на м'язи за допомогою фітболу.

*Практична частина.* Загальнорозвивальні вправи. Вправи з фітболом: піднімання та опускання прямих рук із м'ячем, "маятник". Вправи сидячі у фітболі (перекати). Вправи лежачі у фітболі ("зірочка", перекати, "міст"). Стрибки й балансування у фітболі.

## **1.4. Силкові вправи (21 год)**

*Теоретична частина.* Поняття про частини тіла, розвиток м'язів. Статичні й динамічні силкові вправи, правила їх виконання.

*Практична частина.* Вправи на килимках: нахили, віджимання, вправи для розвитку м'язів черевного преса, спини, ніг. Динамічні вправи: стрибки (у довжину, із місця, у русі, у висоту тощо), силкові вправи для розвитку м'язів ніг, рук, пресу та спини. Статичні вправи: вправи "планка", "кут", "балет", упор кутом ноги нарізно; упор кутом ноги нарізно, одна нога піднята; упор кутом; статичний упор "безопорний".

## **Розділ 2. Фітнес-йога (48 год)**

*Теоретична частина.* Поняття про йогу, хатха-йогу та фітнес-йогу. Асана як основна поза йоги. Пранаяма – глибоке дихання.

*Практична частина.* Основні пози йоги (асани). Практика дихання. Вправи для розслаблення й релаксації, розвитку рівноваги. Комплекс простих вправ із йоги для зміцнення м'язів спини та рук, розвитку гнучкості. Вправа "зоряне небо".

### **Розділ 3. Хореографічна підготовка (42 год)**

*Теоретична частина.* Поняття про сучасну хореографію, її історія, види та жанри.

*Практична частина.* Хореографічна постава. Вправи для почуття синхронності в парно-групових виступах. Індивідуальні, парні композиції, у трійках і групах. Вивчення простих танцювальних елементів (приставний крок, крок із поворотом, рухи руками). Аеробні рухи з елементами спортивного танцю. Хореографічні вправи для розвитку гнучкості, спритності та витривалості. Хореографічні вправи із предметами. Вивчення спортивного танцю. Хореографічні вправи з елементами акробатики.

### **Розділ 4. Рухливі ігри та естафети (48 год)**

*Теоретична частина.* Зміст і правила хореографічних ігор та естафет. Завдання, які необхідно вирішувати під час ігор. Регулювання фізичного і психічного навантаження у грі.

*Практична частина.* Рухливі ігри "Як я", "Збережи рівновагу", "Увага", "Лунає пісня", "Пролізь під мостом", "Рухи джунглів". Прості й комбіновані естафети.

### **Розділ 5. Участь у змаганнях і показових виступах (12 год)**

Участь вихованців у контрольних змаганнях і показових виступах.

### **Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- значення аеробіка для фізичного розвитку особистості;
- вимоги до режиму дня й харчування;
- правила особистої гігієни, вимоги до одягу і взуття;
- статичні й динамічні вправи, правила їх виконання;
- історію виникнення фітнес-йоги, її основні положення;
- основні відомості про стретчинг, його особливості та властивості;
- поняття про хореографію, її види;
- зміст і правила хореографічних ігор та естафет;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

### **Вихованці мають уміти:**

- дотримуватися режиму дня й харчування;
- виконувати загальнорозвивальні вправи;
- виконувати базові кроки аеробіки;
- правильно виконувати вправи з елементами стретчингу;
- виконувати статичні й динамічні вправи;
- займати основні асани, правильно дихати;
- виконувати вправи для розвитку рівноваги, сили, гнучкості, спритності;
- відтворювати прості хореографічні зв'язки;
- володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами.

### **Вихованці мають набути досвіду:**

- систематичної рухової активності як засобу фізичного розвитку;
- повторювати вправи за тренером;
- виконувати вправи в колективі однолітків;
- самостійно комбінувати прості вправи;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

## ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	3	-	3
Розділ 1. Оздоровча аеробіка й гімнастика	12	48	60
1.1. Аеробні кроки	3	9	12
1.2. Стретчінг	3	9	12
1.3. Вправи із фітболом	3	12	15
1.4. Силові вправи (статичні й динамічні)	3	18	21
Розділ 2. Фітнес-йога	12	42	54
Розділ 3. Хореографічна підготовка	6	45	51
Розділ 4. Рухливі ігри та естафети	3	30	33
Розділ 5. Участь у змаганнях і показових виступах	3	9	12
Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### Вступне заняття (3 год)

Мета та зміст роботи на навчальний рік. Загальні правила техніки безпеки й поведінки на заняттях. Поняття про здоров'я, його роль у житті людини. Режим дня й харчування. Правила особистої гігієни. Вимоги до спортивного одягу і взуття. Щоденник контролю й самоконтролю. Правила відновлення організму після фізичних навантажень.

#### Розділ 1. Оздоровча аеробіка та гімнастика (60 год)

##### 1.1. Аеробні кроки (12 год)

*Теоретична частина.* Аеробіка як засіб фізичного розвитку особистості. Історія, сучасний стан і перспективи розвитку аеробіки. Зірки світової аеробіки, їх роль у популяризації оздоровлювальної аеробіки. Знайомство з новими програмами та техніками аеробіки. Характеристика і класифікація вправ аеробіки. Базові фігури, положення ніг і рук. Базові кроки й рухи руками окремо та у зв'язках. Комплекси вправ із використанням аеробних кроків. Взаємозв'язок вправ і музики на заняттях з аеробіки.

Комплекси загальнорозвивальних вправ у положенні сидячи та стоячи. Вправи для стоп (почергове й одночасне згинання й розгинання, колові рухи). Вправи для ніг у положенні лежачи, в упорі на колінах (згинання й розгинання, піднімання й опускання, махи). Вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме, але з поворотом тулуба, піднімання ніг, зігнутих чи прямих). Вправи для м'язів спини в положенні лежачи або в упорі на колінах (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасні рухи руками й ногами з "витягуванням" у довжину).

*Практична частина.* Кроки базової аеробіки: марш (пружинисті кроки на місці), приставний крок, відкритий крок, перехресний крок, кроки на місці зі зміною темпу. Загальнорозвивальні вправи. Основні вихідні положення для ніг і рук.

Виконання вправ для стоп (почергове й одночасне згинання й розгинання, колові рухи). Виконання вправ для ніг у положенні лежачи, в упорі на колінах (згинання й розгинання, піднімання й опускання, махи). Виконання вправ для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме, але з поворотом тулуба, піднімання ніг, зігнутих чи прямих). Виконання вправ для м'язів спини в положенні лежачи або в упорі на колінах

(невелика амплітуда піднімання рук, ніг, або одночасні рухи руками й ногами з "витягуванням" у довжину).

### **1.2. Стретчінг (12 год)**

*Теоретична частина.* Стретчінг як засіб фізичного вдосконалення. Характеристика і класифікація вправ стретчінгу. Вивчення аеробних рухів з елементами стретчінгу. Вправи для розвитку м'язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота й ніг. Відеопрезентація "Улюблені вправи стретчінгу зірок". Поняття про ізометричні вправи.

*Практична частина.* Комплекси вправ для розвитку гнучкості. Виконання складних вправ з елементами стретчінгу в парах на підлозі та стоячи. Вправи для формування правильної постави. Виконання простих ізометричних вправ.

### **1.3. Вправи із фітболом (15 год)**

*Теоретична частина.* Використання фітболу (гімнастичного м'яча) в аеробіці. Інструктаж із техніки безпеки для занять із фітболом. Силові вправи з фітболом. Вправи для розвитку м'язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота та ніг.

*Практична частина.* Комплекс вправ для зміцнення м'язів плечового поясу, спини, тулуба, живота й ніг із фітболом. Вправи з фітболом для розвитку гнучкості, розвитку координації. Стрибки й балансування у фітболі.

### **1.4. Силові вправи (21 год)**

*Теоретична частина.* Поняття про частини тіла, розвиток м'язів. Статичні й динамічні вправи, правила їх виконання.

*Практична частина.* Вправи на килимках: нахили, віджимання, вправи для розвитку м'язів черевного преса, спини, ніг. Динамічні вправи: стрибки (у довжину, із місця, у русі, у висоту тощо), силові вправи для розвитку м'язів ніг, рук, пресу та спини. Статичні вправи: "планка", "кут", "балет", упор кутом ноги нарізно; упор кутом ноги нарізно, одна нога піднята; упор кутом; статичний упор "безопорний".

## **Розділ 2. Фітнес-йога (54 год)**

*Теоретична частина.* Йога як всеохоплююча система, що містить легкі, ненапружені пози, розтягування, положення рівноваги, дихання й розслаблення.

*Практична частина.* Практика дихання. Вправи для розслаблення й релаксації. Вправи для розвитку рівноваги. Комплекс вправ для розвитку гнучкості "сонячна система". Комплекс вправ для зміцнення м'язів черевного пресу "внутрішня опора".

## **Розділ 3. Хореографічна підготовка (51 год)**

*Теоретична частина.* Відеопрезентація спортивного танцю.

*Практична частина.* Хореографічні вправи для розвитку гнучкості, спритності й витривалості. Хореографічні вправи з предметами. Вправи для почуття синхронності в парно-групових виступах. Індивідуальні, парні композиції, у трійках і групах. Аеробні рухи з елементами спортивного танцю. Вивчення спортивного танцю групи підтримки.

## **Розділ 4. Рухливі ігри та естафети (33 год)**

*Теоретична частина.* Інструктаж із техніки безпеки під час проведення естафет та ігор.

*Практична частина.* Танцювальні естафети в різних стилях: "вальс", "на дискотеці", "спортивний танець", "зумба" та інші. Танцювальний марафон. Рухливі ігри "дзеркало", "східні мотиви", "збережи рівновагу", "лунає пісня", "танцюй як я" та інші. Естафети з предметами.

## **Розділ 5. Участь у змаганнях та показових виступах (12 год)**

Участь вихованців у контрольних змаганнях і показових виступах.

### Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### Вихованці мають знати:

- значення аеробіки для фізичного розвитку особистості;
- правила виконання аеробних кроків;
- основні пози йоги;
- порядок виконання ізометричних вправ;
- поняття про спортивний танець, його елементи;
- основні позиції рук і ніг під час виконання вправ із хореографії біля опори й на середині;
- зміст і правила хореографічних ігор та естафет;
- методику складання комплексу аеробних вправ;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

### Вихованці мають уміти:

- виконувати базові кроки аеробіки;
- виконувати складні вправи з елементами стретчингу;
- виконувати ізометричні вправи;
- комбінувати статичні й динамічні вправи;
- виконувати вправи з фідболом;
- володіти технікою дихання;
- виконувати спортивний танець;
- складати комплекси вправ з аеробіки й хореографії;
- володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами.

### Вихованці мають набути досвіду:

- виконання основних базових елементів аеробіки і спортивного танцю;
- самостійного виконання статичних, динамічних, хореографічних вправ, вправ із фідболом, простих ізометричних вправ та з елементами стретчингу;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

## ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	3	-	3
Розділ 1. Оздоровча аеробіка й гімнастика	12	48	60
1.1. Ритмічна гімнастика	3	9	12
1.2. Стретчінг	3	9	12
1.3. Вправи з фідболом	3	12	15
1.4. Силові вправи (статичні й динамічні)	3	18	21
Розділ 2. Фітнес-йога	6	45	51
Розділ 3. Хореографічна підготовка	3	48	51
Розділ 4. Рухливі ігри й естафети	-	12	12
Розділ 5. Підготовка майстер-класів	3	21	24
Розділ 6. Участь у змаганнях і показових виступах	3	9	12

Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступне заняття (3 год)

Мета та зміст роботи на навчальний рік. Загальні правила техніки безпеки й поведінки на заняттях. Режим дня й харчування. Правила особистої гігієни. Вимоги до спортивного одягу і взуття. Щоденник контролю й самоконтролю. Цікаві програми та вправи з різних напрямів аеробіки, які можна використовувати для підготовки майстер-класів.

### Розділ 1. Оздоровча аеробіка та гімнастика (60 год)

#### 1.1. Ритмічна гімнастика (12 год)

*Теоретична частина.* Ритмічна гімнастика як вид гімнастики оздоровчо-розвивальної спрямованості. Загальні основи теорії музичної ритміки й хореографії. Особливості та можливості ритмічної гімнастики. Базові танцювальні елементи й комплекси вправ із предметами і без них. Вправи з елементами ритмічної гімнастики. Танцювальні кроки для різних груп м'язів.

*Практична частина.* Танцювальні елементи в ритмічній гімнастиці. Комплекс вправ зі скакалкою, м'ячем та обручем. Складання комплексів вправ разом із тренером і у групах.

#### 1.2. Стретчінг (12 год)

*Теоретична частина.* Вправи для розвитку м'язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота та ніг. Складні вправи стретчінгу і правила їх виконання.

*Практична частина.* Використання складних вправ у зв'язках. Поєднання вправ з елементами стретчінгу в парах. Вправи стретчінгу для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.

#### 1.3. Вправи з фітболом (15 год)

*Теоретична частина.* Використання фітболу (гімнастичного м'яча) в аеробіці. Інструктаж із техніки безпеки для занять із фітболом. Силові вправи з фітболом. Базові комплекси вправ для м'язів плечового поясу, спини, бокової поверхні тулубу, живота й ніг.

*Практична частина.* Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини та черевного пресу із фітболом. Вправи з фітболом для розвитку гнучкості. Стрибки й балансування у фітболі.

#### 1.4. Силові вправи (21 год)

*Теоретична частина.* Статичні та динамічні силові вправи для вдосконалення фігури.

Силові вправи для м'язів пресу й попереку. Комплекс силових вправ для груп м'язів ніг і рук. Силові вправи для м'язів спини і пресу. Силові вправи з навантаженнями (гантелями й набивними м'ячами). Темпові підскоки з різноманітними положеннями рук і ніг. Вправи для розвитку швидко-силових якостей.

*Практична частина.* Вправи на килимках: нахили, віджимання, вправи для розвитку м'язів черевного преса, спини, ніг. Динамічні вправи: стрибки (у довжину, із місця, у русі, у висоту тощо), силові вправи для розвитку м'язів ніг, рук, пресу та спини. Статичні вправи: "планка", "кут", "балет", упор кутом ноги нарізно; упор кутом ноги нарізно, одна нога піднята; упор кутом; статичний упор "безопорний".

### Розділ 2. Фітнес-йога (51 год)

*Теоретична частина.* Засоби йоги для відновлення, збалансування сил та енергії.

*Практична частина.* Техніки скручування. Вправи для розслаблення й релаксації. Комплекс вправ "Сур'я Намаскар" для відновлення сил і рівноваги. Комплекс вправ "дерево"

для концентрації та балансу енергії. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу, ніг і рук. Вправи для розвитку гнучкості й витривалості "сяйво".

### **Розділ 3. Хореографічна підготовка (51 год)**

*Теоретична частина.* Напрямки і стилі хореографії.

*Практична частина.* Індивідуальні, парні композиції, у трійках і групах. Вивчення нових стилів і рухів. Створення міні-композицій у малих (по 3-4 учасника) та великих (по 6-9 учасників) групах.

### **Розділ 4. Рухливі ігри та естафети (12 год)**

*Теоретична частина.* Базові комплекси рухливих ігор та естафет. Естафети з предметами (м'ячем, кеглями, скакалкою, фітболом) і без предметів. Подолання умовної смуги перешкод. Інструктаж із техніки безпеки під час проведення естафет та ігор.

*Практична частина.* Танцювальний марафон. Естафети з предметами (м'ячем, кеглями, скакалкою, фітболом тощо). Подолання умовної смуги перешкод.

### **Розділ 5. Підготовка та проведення майстер-класів (24 год)**

*Теоретична частина.* Схема та етапи підготовки майстер-класу. Напрямки аеробіки, які можна використовувати.

*Практична частина.* Поетапна підготовка майстер-класу під наглядом тренера. Проведення майстер-класу для інших вихованців гуртка.

### **Розділ 5. Участь у змаганнях та показових виступах (12 год)**

Участь вихованців у контрольних змаганнях і показових виступах.

### **Підсумкове заняття (3 год.)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- значення аеробіки для фізичного розвитку особистості;
- поняття про ритмічну гімнастику;
- нові техніки і програми в галузі аеробіки;
- ціннісні засади фітнес-йоги;
- сучасні напрямки і стилі в хореографії;
- методику складання комплексу аеробних вправ;
- послідовність підготовки і проведення майстер-класу;
- правила техніки безпеки й особистої гігієни.

### **Вихованці мають уміти:**

- виконувати комплекси вправ із фітнес-йоги і стретчингу;
- проводити та брати участь у танцювальному марафоні;
- створювати комплекси танцювальних вправ у групі;
- виконувати складні ізометричні вправи;
- виконувати вправи для розвитку рівноваги, сили, гнучкості, спритності;
- відтворювати складні хореографічні зв'язки;
- складати комплекси вправ із аеробіки й хореографії;
- володіти методами самоконтролю під час занять фізичними вправами.

### **Вихованці мають набути досвіду:**

- самостійно готувати та проводити майстер-класи;



- самостійно створювати хореографічні міні-композиції;
- залучати до занять аеробікою однолітків і молодших вихованців;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

### ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Аэробика для детей : видеоуроки [Электронный ресурс]. – 68 Min / 4,7 Gb. – М. : Райз Мультимедия, 2005. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
2. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.И. Мухин. – К. : Здоровье, 1989. – 167 с.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 157 с.
4. Классическая аэробика : видеоуроки [Электронный ресурс]. – 75 Min / 4,7 Gb. – М. : Райз Мультимедия, 2005. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
5. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації / Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. – 52 с.
6. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник / Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2011. – 228 с.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. 1. – 232 с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. 2. – 216 с.
10. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес / И.Б. Одинцова. – М. : Эксмо, 2002. – 384 с.
11. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе : учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Утро, 2005. – 170 с.
12. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
13. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання : методичні рекомендації / Черненко О.Є., Кокарева С.М., Кокарев Б.В. – Запоріжжя, 2004. – 39 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Е.Р. Яхонтов. – Ч. I. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
15. Веб-сайт Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fusaf.org>.
16. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.webfitnessuk.co.uk>.

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Аэробика для детей : видеоуроки [Электронный ресурс]. – 68 Min / 4,7 Gb. – М. : Райз Мультимедия, 2005. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
2. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья / С.В. Баранова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 320 с.
3. Годик М.А. Стретчинг / Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. – М. : Советский спорт, 1991. – 96 с.
4. Вейдер Синтия. Йога+Пилатес=Йогаплатес. Модный фитнес для души и тела / Синтия Вейдер. – Курск, 2006. – 220 с.

5. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учебное пособие / Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
6. Дан О. Пилатес – гимнастика звёзд / О. Дан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
7. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.И. Мухин. – К. : Здоровье, 1989. – 167 с.
8. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика (Аэробика) : учебное пособие / С.В. Добовчук. – М. : МГИУ, 2008. – 78 с.
9. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.С. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.
10. Классическая аэробика : видеоуроки [Электронный ресурс]. – 75 Min / 4,7 Gb. – М. : Райз Мультимедия, 2005. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
11. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
13. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації / Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. – 52 с.
14. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник / Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. – Кам'янець-Под. : ПП Буйницький О.А. 2011. – 228 с.
15. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М. : Просвещение ; Владос, 1994. – 96 с.
16. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В Сиднева. – Т. 1. – М. : ФАР, 2002. – 232 с.
17. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В Сиднева. – Т. 2. – М. : ФАР, 2002. – 216 с.
18. Михайлова Э.И. Ритмическая гимнастика : справочник / Э.И. Михайлова, Ю.И. Иванов. – М., 1987. – 80 с.
19. Никитин В.Н. Энциклопедия тела : психология, педагогика, театр, танец, спорт / В.Н. Никитин. – М. : Алетей, 2000. – 624 с.
20. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2003. – 476 с.
21. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес / И.Б. Одинцова. – М. : Эксмо, 2002. – 384 с.
22. Пилатес – фитнес высшего класса / Буркова О.В., Лисицкая Т.С. – М. : ЦПУ "Радуга", 2005. – 208 с.
23. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе : учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Утро, 2005. – 170 с.
24. Смирнова И.В. Йога на фитболе / И.В. Смирнова. – СПб. : Вектор, 2008. – 160 с.
25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
26. Хоули Т. Эдвард. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б. Дон. – К. : Олімпійська література, 2000. – 367 с.
27. Хоули Т. Эдвард. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б. Дон. – К. : Олімпійська література, 2004. – 359 с.
28. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання : методичні рекомендації / Черненко О.Є., Кокарева С.М., Кокарев Б.В. – Запоріжжя, 2004. – 39 с.
29. Веб-сайт Федерації України зі спортивною аеробікою і фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fusaf.org>.
1. Web Fitness UK: Online Fitness Videos by professional fitness instructors [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.webfitnessuk.co.uk>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "ЧЕРЛІДИНГ"

**Симоненко Людмила Вікторівна,**  
керівник гуртка Центру творчості дітей та  
юнацтва "Соняшник" Білоцерківської міської ради

Черлідінг – новий напрям фізкультурно-спортивної діяльності сучасної молоді, сегмент світової спортивної й розважальної індустрії, що швидко розвивається, трансформувалася в самостійний міжнародний вид спорту, набуває поширення та популярності в Україні та світі. Поєднання елементів шоу й видовищних видів спорту (танців, гімнастики, акробатики) у черлідінгу забезпечує підвищення рівня фізичного здоров'я за рахунок динамічності, широкого спектра дії та привабливості, сприяє формуванню вмінь і навичок здорового способу життя, вихованню соціально активної особистості у процесі колективної творчої діяльності. Важливою є також психологічна складова черлідінгу, яка полягає в речитативній підтримці спортивних команд, спортивних виступів і інших масових заходів, що забезпечує формування корпоративності стосунків, згуртованості інтересів у досягненні кінцевого результату.

Змагання черлідерів передбачають оцінювання складності й техніки виконання програми, хореографії (композиційну побудову, виразність, оригінальність, динамічність), синхронно-групової діяльності (взаємодія, переміщення), роботи з помпонами (номінація чер-данс). Результат складних взаємодій усіх цих компонентів і якість виконання визначає результат учасників. А найвищою нагородою, напевно, оплески і схвальні вигуки глядачів, які спостерігають за виступами черлідерів.

Черлідінг має також широку варіативність організації командних дій і досить великий арсенал фізичних вправ, які включаються до програми підготовки тих, хто займається черлідінгом, і їх наступні показові й конкурсні виступи. Тому цей вид спорту є досить популярним серед дітей та учнівської молоді й забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку в системі масового фізичного виховання.

Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення наявної практики фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління засобами позашкільної освіти й розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення для освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку. Навчальна програма розроблена на основі програм "Черлідінг" (Ю.В. Горбатенко), "Черлідінг" (Л.Ф. Зуєва) та "Аеробіка" (І.М. Гасанова).

Актуальність навчальної програми "Черлідінг" полягає в залученні дітей та учнівської молоді до занять фізичними вправами і спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я, навичок здорового способу життя, профілактиці асоціальної поведінки, створенні умов для професійного самовизначення тощо.

Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до фізичного розвитку і збереження власного здоров'я засобами черлідінгу.

Завдання навчальної програми наступні:

- популяризація навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я довколишніх як найвищої соціальної цінності;
- зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток особистості;
- формування стійкого інтересу дітей та учнівської молоді до занять черлідінгом;
- розвиток у вихованців основних фізичних якостей і рухових здібностей;
- засвоєння теорії, техніки й методики аеробних рухів, набуття теоретичних знань і практичного досвіду рухової активності;
- формування ціннісних орієнтацій, виховання морально-вольових і психологічних якостей дітей та учнівської молоді;

- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей;
- організація змістовного дозвілля й відпочинку юного покоління.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою черлідінгу, оздоровлювальним впливом рухової активності на організм молодої людини;
- *практичної* – розвиток основних фізичних якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, сили тощо);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності у процесі фізкультурно-спортивної активності;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвитку позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Навчальна програма з черлідінгу реалізується в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти і спрямована на вихованців середнього і старшого шкільного віку (10-17 років).

Програму побудовано за лінійно-концентричним принципом.

*Навчальна програма передбачає 3 роки реалізації у групах початкового та основного рівня й систему триразових навчальних занять на тиждень тривалістю 2 години:*

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 4 год на тиждень, 144 год на рік;
- 2-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік;
- 3-й рік навчання – основний рівень – 6 год на тиждень, 216 год на рік.

*До занять із черлідінгу залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють живий інтерес до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців, охоплюючи на початковому етапі 15 осіб (перший рік навчання) та 12 осіб для груп основного рівня (2-3-й роки навчання). Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження й рівня фізичної підготовленості.*

*Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:*

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами з черлідінгу;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання та практичні навички трансформуються у внутрішні стимули фізичної, розумової, творчої діяльності, подальшого самовдосконалення особистості;
- *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований завдяки таким компонентам навчальних занять:

- *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із черлідінгу, ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичного*, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей і сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;
- *контрольного* як визначального диференційованого й об'єктивного обліку процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Форми організації навчальних занять:* командна, групова, невеликими групами, попарна, індивідуальна. *Форми проведення занять:* тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси і свята, перегляд змагань.

*Методи організації освітньої діяльності вихованців наступні:*

- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *практичні* – метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

*Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:*

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів черлідінгу;
- правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

*Попередження травматизму вихованців забезпечується:*

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- на основі правильної організації й методики проведення занять і виступів;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання і спортивного одягу вихованців;
- дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, уважності у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:*

- *спостереження за вихованцями* щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);
- *виконання контрольних вправ, участь у показових виступах і змаганнях* (постійно).

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежно від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмовим матеріалом).

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Основи теоретичної підготовки черлідера	6	-	6
1.1. Теорія та історія черлідінгу	4	-	4
1.2. Зовнішній вигляд та особиста гігієна черлідера	2	-	2
Розділ 2. Загальна фізична підготовка черлідера	6	44	50
Розділ 3. Техніко-тактична підготовка черлідера	10	50	60
3.1. Програма "Чир"	4	26	30
3.2. Програма "Данс"	4	16	20
3.3. Художній рух черлідера	2	8	10
Розділ 4. Психологічна підготовка черлідера	4	6	10
Розділ 5. Участь у показових виступах і змаганнях	-	14	14
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст освітньої діяльності на рік. Інструктаж із техніки безпеки і правил поведінки під час навчальних занять. Профілактика травматизму. Перша долікарська допомога.

## **Розділ 1. Основи теоретичної підготовки черлідера (6 год)**

### **1.1. Теорія та історія черлідінгу (4 год)**

Історія виникнення черлідінгу. Міжнародна федерація черлідінгу. Кубки федерації та фестивалі. Черлідінг в Україні. Федерація черлідінгу України. Кубки і фестивалі з черлідінгу в Україні. Розвиток програми "Чир". Базові положення рук, ніг, випадів, стійок. Прості кричалки. Техніка виконання обов'язкових елементів програми "Данс". Піруети, шпагати, лип-стрибки, чир-стрибки, танцювальні кроки програми "Данс".

### **1.2. Зовнішній вигляд та особиста гігієна черлідера (2 год.)**

Зовнішній вигляд черлідера. Вимоги до одягу і взуття. Костюми й екіпірування черлідерів. Помпони для черлідінгу. Режим дня й харчування черлідера. Правила особистої гігієни. Щоденник контролю й самоконтролю.

## **Розділ 2. Загальна фізична підготовка черлідера (50 год)**

Шиккування й перешикування. Відпрацювання вивчених стройових вправ. Рух в обхід, по діагоналі, по колу, "змійка", "спіраль". Ходьба й біг, їх різновиди. Ходьба і стрибки з різними положеннями й рухами рук.

Загальнорозвивальні вправи з предметами. Вправи для рук і тулуба з гімнастичною палкою, гантелями. Нахили тулуба вперед, назад, у боки з різних вихідних положень. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Комплекс вправ для ніг: напівприсіди та присідання, махи ногою вперед-назад, у боки, колові рухи стоячи, сидячи, лежачи. Комплекс вправ для фізичного розвитку всього тіла: рухи руками, тулубом, ногами, які виконуються одночасно, вправи для постави. Підтягування з одночасним підійманням ніг, перехід у вис, зігнувшись ззаду, повернення у вихідне положення. Комплекс фізичних вправ для гнучкості: нахили вперед, випаді у сторону, комплекс вправ стоячи, сидячи та лежачи.

Легкоатлетичні вправи. Біг із прискоренням (30 і 60 м), крос. Стрибки в довжину та висоту з місця і з розбігу. Спортивні й рухливі ігри. Естафетні ігри з лазінням, стрибками, акробатичними вправами. Естафети із предметами. Спортивні ігри: волейбол, футбол, баскетбол, їх елементи.

## **Розділ 3. Техніко-тактична підготовка черлідера (60 год)**

### **3.1. Програма "Чир" (30 год)**

Розучування базових положень рук, ніг, випадів, стійок черлідерів. Розучування простих кричалок. Види рухів під музику. Вивчення техніки підскоків і стрибків. Підскоки і стрибки: на двох ногах (у фазі польоту) на місці та із просуванням у різних напрямках; зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випаді; поєднання стрибків та підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами руками.

Виконання вправ для гнучкості, розтягування, зміцнення м'язів живота і спини. Вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках (піднімання й опускання, згинання й розгинання, дуги та кола). Вправи для тулуба та шиї (нахили та повороти, рух по дузі та вперед). Вправи для ніг (піднімання й опускання, згинання та розгинання ніг, у напівприсіді, випаді, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу). Вправи біля станка. Вправи для розслаблення. Вправи для дихання.

Вивчення й відпрацювання базових положень кистей рук. Базові положення кистей рук: "клинок", "свічник", "відро", "кинджал". Вивчення й відпрацювання техніки основних видів плескання в долоні: класп та кеп. Вивчення й відпрацювання базових положень ніг. Базові положення ніг: ноги разом або нарізно, коліна зігнуті, перехрещення ніг. Вивчення й відпрацювання техніки базових випадів. Випади: стоячи вперед, стоячи в бік, стоячи назад. Вивчення й відпрацювання базових стійок. Стійки: на колінах, на правому, лівому коліні, на коліні – інша нога у сторону на носок, стійка на коліні – інша нога зігнута в бік.

Чир-стрибки: аппроуч, тук (угруповання), стредл, хоркі, хедлер (бар'ерист), абстракт, подвійна дев'ятка, пайп, тойтач. Вправи з помпонами. Прості кричалки. Тренувальні вправи з помпонами і кричалками. Тренувальна ходьба із завданнями: 1 свисток – стрибок угору з поворотом на 180°, 2 свистки – стрибок угору з поворотом на 360°, 3 свистки – ходьба спиною вперед. Вивчення й відпрацювання техніки стрибків. Стрибки: на правій нозі з просуванням уперед; на лівій нозі з просуванням уперед; поштовхом двох ніг із просуванням уперед, групування "тук". Тренувальна ходьба із завданнями: по лінії, із заплученими очима, руки в боки, спиною вперед. Види рухів під музику.

### **3.2. Програма "Данс" (20 год)**

Пасивні вправи для гнучкості й розтягування. Статичні вправи, що виконуються за допомогою партнера, власної ваги тіла, потребують нерухомого положення з найбільшою амплітудою протягом 1-2 хв. Вправи для активних рухів із повною амплітудою (махи руками й ногами, ривки, нахили, рухи тулубом).

Вивчення й відпрацювання піруетів. Поєднання піруету з чир-рухами. Прості піруети: перехресний поворот на 360°; повороти з переступанням на носках; поворот на 180° та 360° кроком на носок. Вивчення та відпрацювання техніки повороту турляч – повільного повороту навколо себе на одній нозі без торкання підлоги іншою.

Вивчення й відпрацювання техніки обов'язкових елементів: піруетів, шпагатів, лип-стрибків, чир-стрибків. Базові танцювальні кроки. Базові елементи "Данс"-програми. Основні позиції ніг і рук. Рухи ногами: із повним перенесенням ваги (steps), із частковим перенесенням ваги (part pressure steps). Рухи корпусом: пульсуючі і кругові рухи грудною кліткою, горизонтальні зсуви корпусу (dislodge), пульс одинарний (heart beat), подвійний, потрійний. Обертання: осьове обертання (spin), обертання на кроках (turn). Махи ногами: уперед правою і лівою, назад, у сторони. Вивчення й відпрацювання техніки обертання й махів. Напівшпагати: правий, лівий. Шпагати: правий, лівий, поперечний. Міст. Вивчення й відпрацювання техніки напівшпагатів і шпагатів.

### **3.3. Художній рух черлідера (10 год)**

Освоєння основ художнього руху. Узгодження рухів рук, ніг, корпусу. Вправи для координації рухів. Музика як засіб вираження емоцій. Рух під музику. Художній рух ("обігравання" кожної вправи).

Основи танцювальної підготовки. Махи й повороти на 180° і 360°. Повороти зі стрибками. Стрибки з ноги на ногу, на правій і лівій, на двох ногах. Вистрибування вгору. Стрибки на носках, виконані під різний темп музики, зі зміною напрямку й послідовності.

Виконання тренувальних вправ: "Прання" (гнучкість), "Розвішування білизни" (стрибки), "Пальма" (напруга й розслаблення рук), "Жирафа" (розтягування), "Метелики" (дихальні вправи, підскоки).

## **Розділ 4. Психологічна підготовка черлідера (10 год)**

Формування специфічних психічних властивостей вихованців (уваги, кмітливості, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, дисциплінованості, цілеспрямованості, працелюбності, рішучості, наполегливості, ініціативності, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

## **Розділ 5. Участь у показових виступах і змаганнях (14 год)**

Організація і проведення змагань із черлідінгу. Підготовка спортивного майданчика й реманенту до виступів. Участь у показових виступах і змаганнях.

### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### Вихованці мають знати і розуміти:

- роль черлідінгу у формування фізично розвиненої особистості;
- вимоги до техніки безпеки й поведінки під час тренувань і виступів;
- режим дня й харчування, правила особистої гігієни;
- термінологію рухів і стрибків;
- прості кричалки;
- комплекс вправ для гнучкості й розтягування, зміцнення м'язів;
- комплекс чир-стрибків, базові положення рук, випади, стійки;
- комплекс вправ під музику для координації рухів.

### Вихованці мають уміти:

- дотримуватись правил техніки безпеки на заняттях, під час тренувань і виступів;
- дотримуватися гігієнічних вимог для черлідерів;
- складати прості кричалки;
- використовувати вправи, що розвивають фізичні якості черлідерів;
- володіти навичками виконувати стрибки чир і ліп, базові положення рук, випади, стійки для створення композицій;
- виконувати вправи для координації рухів під музику.

### Вихованці мають набути досвіду:

- активної фізкультурно-спортивної діяльності в команді підтримки;
- створення елементів програм для виступів і змагань;
- дотримання вимог до поведінки черлідерів під час участі у змаганнях;
- взаємодії з ровесниками і старшими для задоволення потреб у самореалізації.

## ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Основи теоретичної підготовки черлідера	6	-	6
1.1. Теорія та історія черлідінгу	4	-	4
1.2. Зовнішній вигляд та особиста гігієна черлідера	2	-	2
Розділ 2. Загальна фізична підготовка черлідера	6	44	50
Розділ 3. Техніко-тактична підготовка черлідера	10	50	60
3.1. Програма "Чир"	4	26	30
3.2. Програма "Данс"	4	16	20
3.3. Художній рух черлідера	2	8	10
Розділ 4. Психологічна підготовка черлідера	4	6	10
Розділ 5. Участь у показових виступах і змаганнях	-	14	14
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>



## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Вступне заняття (2 год)**

Мета та зміст освітньої діяльності на рік. Інструктаж із техніки безпеки і правил поведінки під час навчальних занять. Профілактика травматизму. Перша долікарська допомога.

### **Розділ 1. Основи теоретичної підготовки черлідера (6 год)**

#### **1.1. Теорія та історія черлідінгу (4 год)**

Історія виникнення черлідінгу. Взаємозв'язок еволюції черлідінгу з розвитком американського футболу й баскетболу. Чоловічі команди черлідерів. "Фемінізація" черлідінгу. Поява Національної асоціації черлідінгу (NSA). Роль Міжнародної федерації черлідінгу та Європейської асоціації чирлідінгу в популяризації спорту. Програма і правила міжнародних змагань із черлідінгу. Кубки федерації та фестивалі. Видатні особистості, які починали свою кар'єру у групах підтримки: президенти США (Ф. Рузвельт, Д. Ейзنهاуер, Р. Рейган, Дж. Буш), зірки шоу-бізнесу (Мадонна, М. Стріпп, С. Баллок). Розвиток програми "Чир". Базові положення рук, ніг, випадів, стійок. Розучування складних кричалок. Техніка виконання обов'язкових елементів програми "Данс". Піруети, шпагати, лип-стрибки, чир-стрибки, танцювальні кроки програми "Данс". Черлідінг в Україні. Федерація черлідінгу України. Кубки та фестивалі з черлідінгу в Україні.

#### **1.2. Зовнішній вигляд та особиста гігієна черлідера (2 год)**

Зовнішній вигляд черлідера. Вимоги до одягу і взуття. Костюми й екіпірування черлідерів. Підбір костюмів і аксесуарів для виступів і змагань. Макіяж. Особливості програмних постановок, їх відображення у зовнішньому вигляді черлідерів.

Режим дня й харчування черлідера. Правила особистої гігієни. Щоденник контролю й самоконтролю.

### **Розділ 2. Загальна фізична підготовка черлідера (50 год)**

Техніка шиккування й перешикування. Повторення й відпрацювання вивчених стройових вправ. Рух в обхід, по діагоналі, по колу, "змійка", "спіраль". Ходьба і біг, їх різновиди. Ходьба і стрибки з різними положеннями й рухами рук. Повторення та вдосконалення вивчених рухових вправ і елементів.

Загальнорозвивальні вправи з предметами. Вправи для рук і тулуба з гімнастичною палкою, гантелями. Нахили тулуба вперед, назад, у боки з різних вихідних положень. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Комплекс вправ для ніг: напівприсіди та присідання, махи ногою вперед-назад, у боки, колові рухи стоячи, сидячи, лежачи. Комплекс загально-розвивальних вправ для всього тіла: рухи руками, тулубом, ногами, які виконуються одночасно, вправи для постави. Підтягування з одночасним підйманням ніг, перехід у вис, зігнувшись ззаду, повернення до вихідного положення. Комплекс вправ для гнучкості: нахили вперед і вбік, випадів вперед і вбік, комплекс вправ стоячи, сидячи та лежачи.

Легкоатлетичні вправи. Біг із прискоренням (30 і 60 м), крос. Стрибки в довжину та висоту з місця і з розбігу. Спортивні й рухливі ігри. Естафетні ігри з ланінням, стрибками, акробатичними вправами. Естафети із предметами. Спортивні ігри: волейбол, міні-волейбол, футбол, міні-футбол, баскетбол, їх елементи. Спортивні ігри з різною кількістю гравців у командах (3х2, 5х4 тощо).

### **Розділ 3. Техніко-тактична підготовка черлідера (60 год)**

#### **3.1. Програма "Чир" (26 год)**

Повторення базових положень рук, ніг, випадів, стійок. Удосконалення підскоків і стрибків: на двох ногах (у фазі польоту) на місці та із просуванням у різних напрямках; зі

зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу. Удосконалення поєднання стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами руками.

Вправи для гнучкості, розтягування, зміцнення м'язів живота і спини. Вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках (піднімання й опускання, згинання й розгинання, дуги й кола). Вправи для тулуба та шиї (нахили й повороти, рух по дузі та вперед). Вправи для ніг (піднімання й опускання, згинання й розгинання ніг, у напівприсіді, випади, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу). Вправи біля станка. Вправи для розслаблення. Вправи для дихання.

Повторення базових положень кистей рук: "клинки", "свічника", "відра", "кинджала", основних видів плескання в долоні: класп та кеп. Удосконалення базових випадів: стоячи вперед, стоячи вбік, стоячи назад. Стійки: на колінах, на правому, лівому коліні, на коліні – інша нога у сторону на носок, стійка на коліні – інша нога зігнута вбік.

Удосконалення техніки чир-стрибків. Стрибки: аппроуч, тук (угруповання), стредл, хоркі, хедлер (бар'ерист), абстракт, подвійна дев'ятка, пайп, тойтач. Удосконалення рухових вправ і їх елементів із помпонами. Повторення простих кричалок. Удосконалення техніки стрибків: на правій нозі з просуванням уперед; на лівій нозі з просуванням уперед; поштовхом двох ніг із просуванням уперед; групуванням "тук".

Вивчення техніки виконання піраміди і стантів. Чир-данси. Техніка акробатичних елементів (перекиди, колеса, рондати та інше). Повторення та вдосконалення техніки шпагатів. Вправи для витривалості, гнучкості, координації.

Кричалки зі словами або фразами, що повторюються. Чир-кричалки із певною інформацією про команду черлідерів, про гру команди, про події команди тощо.

### **3.2. Програма "Данс" (20 год)**

Пасивні вправи для гнучкості й розтягування. Статичні вправи, що виконуються за допомогою партнера, власної ваги тіла, потребують нерухомого положення з найбільшою амплітудою протягом 1-2 хв. Вправи для активних рухів із повною амплітудою (махи руками і ногами, ривки, нахили, рухи тулубом).

Удосконалення техніки піруетів. Відпрацювання елементів поєднання піруетів з чир-рухами. Прості піруети (перехресний поворот на 360°; повороти з переступанням на носках; поворот на 180° та 360° кроком на носок). Поворот турлян – повільний поворот переміщенням п'ятки опорної ноги.

Удосконалення техніки базових елементів програми "Данс". Обов'язкові елементи: піруети, шпагати, лип-стрибки, чир-стрибки. Танцювальні кроки. Основні позиції ніг і рук. Удосконалення техніки рухів ногами: з повним перенесенням ваги (steps), із частковим перенесенням ваги (part pressure steps). Удосконалення техніки рухів корпусом: пульсуючі та кругові рухи грудною кліткою, горизонтальні зсуви корпусу (dislodge), пульс одинарний (heart beat), подвійний, потрійний. Обертання: осьове (spin) й обертання на кроках (turn). Махи ногами: уперед правою і лівою, назад, у сторони. Шпагати: правий, лівий, поперечний. Напівшпагати: правий і лівий. Міст.

### **3.3. Художній рух черлідера (10 год)**

Освоєння основ художнього руху. Узгодження рухів рук, ніг, корпусу. Вправи для координації рухів. Музика як засіб вираження емоцій. Рух під музику. Художній рух ("обігравання" кожної вправи). Основи танцювальної підготовки: махи, повороти на 180° і 360° градусів, повороти зі стрибками, стрибки з ноги на ногу, на правій і лівій, на двох, вистрибування вгору, стрибки на носках, виконані під різний темп музики, із зміною напрямку й послідовності.

Характер музики. Рух і музика. Рух під музику. Ритм. Зміна ритмічного ладу музики. Виконання етюдів під музику за зразком. Якість виконання вправ, що розвивають художній рух. Вправи для розслаблення. Вправи для фізичного навантаження за рахунок кількості повторів рухів. Виконання творчих завдань. Слухання й підбір музики для розроблення

власних етюдів. Створення художніх образів, емоційне враження в русі. Вправи для вираження емоційного стану в русі, пластичності, точності рухів. Вправи для наростання обсягу й інтенсивності рухового навантаження.

Вправи зі скакалкою, нахили, повороти корпусу під характерні музичні композиції. Вправи для сили ніг на стійкість: просте пліє, просте тандю, батмани, витягування ніг, мах ніг і рук. Підскоки з більш складною координацією. Вправи для рук (етюди мистецтва руху). Танцювальні вправи, біг зі стрибками, складна ходьба під характерні музичні композиції.

#### **Розділ 4. Психологічна підготовка черлідера (10 год)**

Формування специфічних психічних властивостей вихованців (уваги, кмітливості, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, дисциплінованості, цілеспрямованості, працелюбності, рішучості, наполегливості, ініціативності, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

#### **Розділ 5. Участь у показових виступах і змаганнях (14 год )**

Організація і проведення змагань. Підготовка спортивного майданчика й реманенту до змагань. Участь у показових виступах і змаганнях.

#### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати й розуміти:**

- роль черлідінгу у формування фізично розвиненої особистості;
- вимоги до техніки безпеки й поведінки під час тренувань і виступів;
- режим дня й харчування, правила особистої гігієни;
- термінологію рухів і стрибків;
- складні кричалки;
- комплекс вправ для гнучкості, розтягування, зміцнення м'язів;
- комплекс чир-стрибків, базові положення рук, випади, стійки;
- комплекс вправ під музику для координації рухів.

#### **Вихованці мають уміти:**

- дотримуватись правил техніки безпеки на заняттях, під час тренувань і виступів;
- дотримуватися гігієнічних вимог для черлідерів;
- складати складні кричалки;
- використовувати вправи, що розвивають фізичні якості черлідерів;
- володіти навичками виконувати стрибки чир і ліп, базові положення рук, випади, стійки для створення композицій;
- виконувати вправи для координації рухів під музику.

#### **Вихованці мають набути досвіду:**

- активної фізкультурно-спортивної діяльності в команді підтримки;
- створення елементів програм для виступів і змагань;
- дотримання вимог до поведінки черлідерів під час участі у виховних заходах, спортивних змаганнях;
- догляду за спортивною формою та інвентарем;
- взаємодії з ровесниками і старшими для задоволення потреб у самореалізації.

**ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ  
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Основи теоретичної підготовки черлідера	6	-	6
1.1. Теорія та історія черлїдингу	4	-	4
1.2. Зовнішній вигляд та особиста гігієна черлідера	2	-	2
Розділ 2. Загальна фізична підготовка черлідера	8	52	60
Розділ 3. Техніко-тактична підготовка черлідера	20	90	110
3.1. Програма "Чир"	8	46	54
3.2. Програма "Данс"	6	34	40
3.3. Художній рух черлідера	2	14	16
Розділ 4. Психологічна підготовка черлідера	4	6	10
Розділ 5. Інструкторська практика	8	-	8
Розділ 6. Участь у показових виступах і змаганнях	-	18	18
Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	<b>216</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Вступне заняття (2 год)**

Мета та зміст освітньої діяльності на рік. Інструктаж із техніки безпеки і правил поведінки під час навчальних занять. Профілактика травматизму. Перша долікарська допомога.

**Розділ 1. Основи теоретичної підготовки черлідера (6 год)**

**1.1. Теорія та історія черлїдингу (4 год)**

Історія виникнення черлїдингу. Міжнародна федерація черлїдингу. Кубки федерації та фестивалі. Черлїдинг в Україні. Федерація черлїдингу України. Кубки та фестивалі з черлїдингу в Україні. Розвиток програми "Чир". Базові положення рук, ніг, випадів, стійок. Розучування простих кричалок. Техніка виконання обов'язкових елементів програми "Данс". Піруети, шпагати, лип-стрибки, чир-стрибки, танцювальні кроки програми "Данс". Значення черлїдингу для фізичного розвитку учнівської молоді.

**1.2. Зовнішній вигляд та особиста гігієна черлідера (2 год)**

Зовнішній вигляд черлідера. Вимоги до одягу та взуття. Костюми й екіпірування черлідерів. Помпони для черлїдингу. Макіяж і зачіска.

Режим дня й харчування черлідера. Правила особистої гігієни. Щоденник контролю й самоконтролю.

**Розділ 2. Загальна фізична підготовка черлідера (60 год)**

Шиккування й перешикування. Повторення вивчених стройових вправ. Рух в обхід, по діагоналі, по колу, "змійка", "спїраль". Ходьба й біг, їх різновиди. Ходьба і стрибки з різними положеннями та рухами рук.

Загальнорозвивальні вправи з предметами. Вправи для рук і тулуба з гімнастичною палкою, гантелями. Нахили тулуба вперед, назад, у боки з різних вихідних положень. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Комплекс вправ для ніг: напівприсїди та присїдання, махи ногою вперед-назад, у боки, колові рухи стоячи, сидячи, лежачи. Комплекс вправ для

всього тіла: рухи руками, тулубом, ногами, які виконуються одночасно, вправи для постави. Підтягування з одночасним підніманням ніг, перехід у вис, зігнувшись ззаду, повернення до вихідного положення. Комплекс вправ для гнучкості: нахили вперед, випади вперед. Комплекси вправ для гнучкості стоячи, сидячи та лежачи.

Легкоатлетичні вправи. Біг із прискоренням (30 і 60 м), крос. Стрибки в довжину та висоту з місця та з розбігу. Спортивні та рухливі ігри. Естафетні ігри з лазінням, стрибками, акробатичними вправами. Естафети із предметами. Спортивні ігри: волейбол, міні-волейбол, футбол, міні-футбол, баскетбол, їх елементи. Спортивні ігри з різною кількістю гравців у командах (3x2, 5x4 тощо).

### **Розділ 3. Техніко-тактична підготовка черлідера (110 год)**

#### **3.1. Програма "Чир" (54 год)**

Повторення й удосконалення техніки виконання піраміди і стантів. Чир-данси. Повторення й удосконалення техніки виконання акробатичних елементів (перекидів, колес, рондат). Повторення та вдосконалення техніки шпагатів. Вправи для витривалості, гнучкості, координації.

Вивчення техніки вправ із помпонами: жонгливання зі зміною місць. Вивчення й відпрацювання акробатичних вправ: колесо, рондат, фляк, рондат-фляк, сальто назад.

Стани: споттер, фантер, база. Чотири правила споттера. Положення флайтера у станті.

Шпагати й махи: поперечний (правий і лівий) шпагат. Мах уперед, убік, назад. Стійка на спині подвійної бази (різкий тейба-топ, тейба-топ з колінного баскет). Піруети: олівець, джаз-пірует, тур-пік пірует, фуєте, "сонечко", грант-пірует, пірует-прапорець, поздовжній, вертикальний.

Лип-стрибки (високий уперед, високий убік, перемінний із переходом у шпагат у повітрі, перемінний із переходом).

Відпрацювання розроблених програм "Чир". Розроблення й виконання оригінальних програм. Чант і чир-кричалки. Поєднання піруетів із чир-рухами та стрибками.

#### **3.2. Програма "Данс" (40 год)**

Фізичні вправи для розвитку швидкості (спосіб виконання рухів і дій) та силові вправи для підвищення рівня фізичної витривалості. Пасивні, активні, статичні вправи. Комплекси стрибків.

Складні піруети: атитюд, фуєте, гранд-пірует. Підходи перед піруетами: із кроку, випаду, 4-ї позиції, напівприсяду тощо. Підготовчі вправи. Помилки під час виконання піруетів, їх запобігання, виправлення. Показові програми і програми для змагань. Вправи "Данс"-програми.

#### **3.3. Художній рух черлідера (16 год)**

Використання складних комбінації рухів, більш складних музичних творів, які потребують гарної координації рухів. Вправи зі скакалкою. Вправи для фізичного навантаження. Вправи для ритмічного бігу. Вправи для гнучкості і пластичності. Вправи для ніг: пліє складне з різними комбінаціями, тандем, батмани, махи ніг у ходьбі на півпальцях, широкі вісімки. Підскоки танцювального характеру. Складні етюди для рук (рухи м'які, безперервні, виразні, відповідно до мелодії) Вправи для пресу з великим навантаженням. Динамічні вправи зі складною координацією, їх зміна вправами для ходьби. Музично-пластичні етюди. Вправи для координації, вправи з одним або двома тенісними м'ячами.

### **Розділ 4. Психологічна підготовка черлідера (10 год)**

Формування специфічних психічних властивостей вихованців (уваги, кмітливості, тактичного мислення). Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед

колективом, дисциплінованості, цілеспрямованості, працелюбності, рішучості, наполегливості, ініціативності, уміння зносити труднощі, переживати неприємні відчуття).

### **Розділ 5. Інструкторська практика (8 год)**

Організація занять старших вихованців із молодшими. Самостійне проведення розминки, заняття із загальної фізичної підготовки. Навчання базовим положенням рук, випадом, стійкам. Майстер-класи з базових вправ програми "Чир" і "Данс". Типові помилки початківців, засоби їх профілактики. Теоретичний аналіз показових виступів молодших вихованців або кращих команд.

### **Розділ 6. Участь у показових виступах і змаганнях (18 год)**

Організація і проведення змагань. Підготовка спортивного майданчика й реманенту до виступів. Участь у показових виступах і змаганнях.

### **Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати й розуміти:**

- роль черлідінгу у формування фізично розвиненої особистості;
- вимоги до техніки безпеки й поведінки під час тренувань і виступів;
- режим дня й харчування, правила особистої гігієни;
- термінологію рухів і стрибків;
- складні кричалки;
- комплекс вправ для гнучкості, розтягування, зміцнення м'язів;
- комплекс чир-стрибків, базові положення рук, випад, стійки;
- комплекс вправ під музику для координації рухів;
- комплекс вправ із використанням складних комбінацій рухів.

### **Вихованці мають уміти:**

- дотримуватись правил техніки безпеки на заняттях, під час тренувань і виступів;
- дотримуватись гігієнічних вимог для черлідерів;
- складати складні кричалки;
- використовувати вправи, що розвивають фізичні якості черлідерів;
- володіти навичками виконувати стрибки чир і ліп, базові положення рук, випад, стійки для створення композицій;
- виконувати вправи для координації рухів під музику.

### **Вихованці мають набути досвіду:**

- активної фізкультурно-спортивної діяльності в команді підтримки;
- створення елементів програм для виступів і змагань;
- дотримання вимог до поведінки черлідерів під час участі у змаганнях;
- догляду за спортивною формою та інвентарем;
- взаємодії з ровесниками й молодшими вихованцями.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бала Т.М. Чирлідінг в фізическом воспитании школьников (5-9 классы) : методическое пособие [для учителей физической культуры] / Т.М. Бала, И.П. Масляк. – Харьков : ХГАФК, 2013. – 87 с.

2. Біленька І.Г. Теорія та методика музично-ритмічного виховання : навчальний посібник / І.Г. Біленька. – Харків : ХДАФК, 2012. – 122 с
3. Зуева Л.Ф. Черлидинг : учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ / Л.Ф. Зуева, Э.Ю. Соколова. – М., 2010. – 112 с.
4. Классификация акробатических упражнений в черлидинге / сост. : Ю.А. Янович, Т.А. Корнелюк. – Минск : ГУ "РУМЦ ФВН", 2008. – 48 с.
5. Сингина Н.Ф. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки / Н.Ф. Сингина, А.Н. Кокоулин. – Новосибирск : Сибирский ГУФКС, 2007. – 96 с.
6. Твердовская С.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ / С.В. Твердовская, Г.В. Краснова. – Омск, 2005. – 120 с.
7. Сосіна В. Ю. Хореографія в гімнастиці / В. Ю. Сосіна. – К. : Олімпійська література, 2009. – 198 с.
8. Шипилина И. А. Хореография в спорте : учебник / И. А. Шипилина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 224 с.
9. Cheer Champs : Skills & Drills for Youth Cheerleading : Video Course [Електронний ресурс]. – 60 Min / 4,7 Gb. – Britten Blackburn, 2005. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
10. Веб-сайт Федерації черлідингу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://cheerleading.com.ua>.
11. Веб-сайт Міжнародної федерації черлідингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://cheerunion.org/home/>.
12. American Cheerleader Magazine [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.americancheerleader.com>.

#### **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА**

1. Бала Т.М. Чирлидинг в физическом воспитании школьников (5-9 классы) : методическое пособие [для учителей физической культуры] / Т.М. Бала, И.П. Масляк. – Х. : ХГАФК, 2013. – 87 с.
2. Біленька І.Г. Теорія та методика музично-ритмічного виховання : навчальний посібник / І.Г. Біленька. – Харків : ХДАФК, 2012. – 122 с
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения / Ш.З. Гусак. – М., 2001. – 64 с.
4. Зуева Л.Ф. Черлидинг : учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ / Л.Ф. Зуева, Э.Ю. Соколова. – М., 2010. – 112 с.
5. Классификация акробатических упражнений в черлидинге / сост.: Ю.А. Янович, Т.А. Корнелюк. – Минск : ГУ "РУМЦ ФВН", 2008. – 48 с.
6. Морель Ф. Хореография в спорте / Ф. Морель. – М., 2001. – 148 с.
7. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" групп поддержки спортивных команд : методическое пособие [для педагогов-инструкторов и тренеров]. – М. : МГСА, 2001. – 60 с.
8. Сингина Н.Ф. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки / Н.Ф. Сингина, А.Н. Кокоулин. – Новосибирск : Сибирский ГУФКС, 2007. – 96 с.
9. Твердовская С.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ / С.В. Твердовская, Г.В. Краснова. – Омск, 2005. – 120 с.
10. Сосіна В. Ю. Хореографія в гімнастиці / В. Ю. Сосіна. – К. : Олімпійська література, 2009. – 198 с.
11. Шипилина И.А. Хореография в спорте : учебник / И.А. Шипилина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 224 с.
12. Cheer Champs: Skills & Drills for Youth Cheerleading : Video Course [Електронний ресурс]. – 60 Min / 4,7 Gb. – Britten Blackburn, 2005. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.

13. Cheer Champs: Create Your Own Choreography : Video Course [Електронний ресурс]. – 35 Min / 4,7 Gb. – Britten Blackburn, 2014. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium ; 1 Gb RAM ; Windows 2000, XP, 7, 8 ; MS Word 2000-2016.
14. Веб-сайт Федерації черлідінгу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://cheerleading.com.ua>.
15. Веб-сайт Міжнародної федерації черлідінгу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://cheerunion.org/home/>.
16. American Cheerleader Magazine [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.americancheerleader.com>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "ШАХИ"

**Юрчук Тетяна Андріївна,**  
методист, керівник гуртка Комунального закладу  
Броварської районної ради "Броварський районний  
центр патріотичного виховання учнівської молоді"

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Шахи, що багато століть приваблюють мільйони гравців у всьому світі, поєднують у собі оригінальну комбінацію спорту, науки, мистецтва, військової тактики і стратегії та цікавого дозвілля. Нині гра в шахи допомагає формувати в дітей та учнівської молоді як зацікавленість розумовою працею, так і творчі якості особистості. Шахи розвивають логічне, абстрактне, творче, комбіноване мислення, логіку, пам'ять, оригінальність як у початківців, так і в досвідчених шахістів. Заняття шахами також формує в дітей цілеспрямованість, наполегливість, витримку, характер, дає простір творчій фантазії.

Отже, *актуальність навчальної програми* пов'язана з питанням розвитку інтелектуальних і творчих здібностей юного покоління, його виховання засобами шахового мистецтва. Такий вид спорту, як шахи, є доступним для хлопців і дівчат різних вікових категорій, приваблює як талановитих і обдарованих дітей, так і дітей з особливими освітніми потребами.

*Створення навчальної програми обумовлено* нагальною потребою в розробленні та впровадженні в широку педагогічну практику сучасного програмно-методичного забезпечення гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних навчальних закладів.

*Мета навчальної програми* – інтелектуальний, духовний і фізичний розвиток дітей та учнівської молоді, формування життєвої компетентності юного покоління засобами гри в шахи та фізкультурно-спортивної діяльності.

*Завдання навчальної програми* наступні:

- оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками гри в шахи (історія, теорія, техніка, стратегія, тактика);
- засвоєння основних принципів шахової естетики (прагнення до ідеально точної гри, пошуку правильних і водночас оригінальних рішень за шаховою дошкою), застосування їх у практичній ігровій діяльності з метою вдосконалення власної майстерності;
- розвиток розумових і самоорганізаційних здібностей вихованців (інтелекту, креативності, логіки, швидкості прийняття рішень);
- формування ціннісних орієнтацій, виховання морально-вольових і психічних якостей дітей та учнівської молоді;
- організація змістовного дозвілля юного покоління.



*Навчальна програма реалізується в гуртках, творчих об'єднаннях, секціях фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних навчальних закладів системи освіти та орієнтована на вихованців молодшого, середнього та старшого шкільного віку (6-17 років). Програма побудована по принципу послідовного засвоєння дітьми та учнівської молоді змісту навчального матеріалу за лінійно-концентричним принципом.*

*Навчальна програма передбачає 4 роки навчання у групах початкового та основного рівнів:*

- 1-й рік – початковий рівень – 216 год на рік, 6 год на тиждень;
- 2-й рік – основний рівень – 216 год на рік, 6 год на тиждень;
- 3-й рік – основний рівень – 216 год на рік, 6 год на тиждень;
- 4-й рік – основний рівень – 216 год на рік, 6 год на тиждень.

*Зміст програми першого року навчання передбачає оволодіння вихованцями елементарними основами шахової гри, вивчення шахової нотації, ознайомлення з історією походження шахів, отримання початкових навичок участі в шахових турнірах.*

*Програма другого року навчання – спеціальна шахова підготовка – спрямовує заняття на ознайомлення з розвитком шахів, творчістю видатних шахістів, засвоєння основних знань, умінь і навичок у всіх стадіях шахової партії; практичну гру в необмежених формах змагань ("легкі" партії з однолітками, сеанси одночасної гри, участь у вікторинах, конкурсах), виконання нормативів IV розряду.*

*Програма третього року навчання – поглиблена шахова підготовка – передбачає поглиблене засвоєння знань з усіх розділів теорії шахів, засвоєння навичок аналізу, методів самостійної роботи над удосконаленням практичної майстерності, поглиблення теоретичних знань, започаткування підготовки індивідуального дебютного репертуару, виконання нормативів III розряду;*

*Четвертий рік навчання – спортивне вдосконалення – подальше вдосконалення спеціальної шахової підготовки, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота, участь у суддівстві змагань, збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами, виконання нормативів II розряду.*

*Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:*

- *регулярність занять, послідовність в оволодінні теоретичними знаннями і практичними навичками;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних особливостей;
- *суб'єкт-суб'єктна взаємодія* – конструктивне співробітництво і співтворчість педагога й вихованців, що забезпечує досягнення оптимальних результатів навчально-виховного впливу та духовний катарсис учасників педагогічної взаємодії;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання та практичні навички з шахів трансформуються у внутрішні стимули розумової, фізичної, творчої діяльності як саморозвитку й самовдосконалення;
- *принцип наочності* – розкриття теорії на прикладах із практики, показ партій, фрагментів композицій із коментарем і спільним обговоренням;
- *універсалізація* – кожен вихованець оволодіває якомога більшим обсягом знань, умінь і навичок, спроможний добре орієнтуватися в найрізноманітніших ігрових ситуаціях;
- *орієнтація на найвищі спортивні досягнення* вихованців;
- *моніторинг рівня навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

*Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований за допомогою таких компонентів навчальних занять:*

- *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань шахової гри;
- *практичного*, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами підготовки для досягнення навчальних цілей, сприяє набуттю досвіду практичної діяльності;

– *контрольного* як визначального диференційованого й об'єктивного обліку процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Методи організації освітньої діяльності* вихованців є такими:

- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *практичні* – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців* є:

- *спостереження за вихованцями* у процесі занять щодо регулярності відвідування, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);
- *участь у показових виступах* (за планом роботи позашкільного навчального закладу);
- *виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях* (постійно).

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема, зміст заняття	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1.	Вступне заняття	6	-	6
2.	Історичний огляд розвитку шахів	3	-	3
3.	Шахи в Україні та світі	3	-	3
4.	Шахова дошка	6	-	6
5.	Хід, взяття й маневри фігур	12	-	12
6.	Основні положення шахової гри	6	-	6
7.	Основні шахові закони	3	-	3
8.	Дебют	9	-	9
9.	Мітельшпіль	15	-	15
10.	Ендшпіль	9		9
11.	Конкурсні рішення задач і маневрів фігур	-	33	33
12.	Матчі й командні турніри	-	21	21
13.	Кваліфікаційні турніри. Аналіз партій і типових позицій	-	87	87
14.	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>75</b>	<b>141</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### **Вступне заняття (6 год)**

Знайомство з метою, завданнями, планом роботи на рік. Режим навчальних занять. Необхідне обладнання. Правила техніки безпеки й поведінки під час занять.

#### **1. Історичний огляд розвитку шахів (3 год)**

Шахи та шахова гра. Історія походження шахів. Основні етапи розвитку, сучасний стан і подальші перспективи шахової гри.

## **2. Шахи в Україні та світі (3 год)**

Значення і роль шахів як інтелектуальної гри в Україні та у світі. Світова шахова спільнота. Міжнародні шахові організації: Міжнародна шахова федерація (ФІДЕ), Асоціація професійних шахістів. Шахова федерація в Україні. Змагання, першості, матчі, чемпіонати, порядок й умови їх проведення.

## **3. Шахова дошка (6 год)**

Шахова дошка: правила положення шахової дошки та фігур. Креслення шахової дошки (із використанням розвивальних завдань). Шахова нотація (орієнтування на дошці, визначення кольору полів, не дивлячись на дошку). Тренувальні завдання для бачення дошки.

## **4. Хід, взяття й маневри фігур (12 год)**

Ходи і взяття фігур з використанням розвиваючих завдань. Вигідні та не вигідні взяття фігур у порівнянні цінності фігур та можливості обміну. Спеціальні ходи на шаховій дошці: рокіровка, перетворення пішака, взяття фігури на проході. Особливості маневрів та розташування фігур на дошці, значення короля в залежності від стадії партії (ознайомлення). Маневри фігур з різних положень.

## **5. Основні положення шахової гри (6 год)**

Мета й порядок гри. Сила фігур – абсолютна й відносна. Залежність сили фігур від їх розташування на дошці. Цінність фігур (абсолютна й відносна). Правило запису шахових партій і задач. Основні знаки і скорочення під час запису.

## **6. Основні шахові закони (3 год)**

Поведінка вихованців на заняттях та під час гри у турнірних залах. Правила поведінки суперників під час змагань: звернення до суддівської колегії, порядок спілкування між собою. Основні види змагань. Норми часу відповідно до шахових контролів, які використовуються початківцями. Спортивна кваліфікація шахістів і норми виконання початкових розрядів. Розрядні групи.

## **7. Основи шахового дебюту (9 год)**

Дебют як підготовча стадія до подальшої боротьби у шаховій партії. Розігрування дебюту з опорою на характеристику основних принципів – боротьба за центр, розвиток фігур і безпека короля. Типові помилки. Перехід до наступної стадії шахової гри – мідельшпілю.

## **8. Основи мідельшпілю (15 год)**

Мідельшпіль – найбільш багатогранна частина шахової партії із планами. Особливості (специфіка) розігрування позицій, завдання й підходи різних шахістів до розігрування мідельшпілю шахової партії. Найпростіші принципи розігрування мідельшпілю, його основні складові: створення небезпеки фігурам противника, вигідні й не вигідні взяття. Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці. Ознайомлення з елементарними принципами переходу до наступної стадії шахової гри – ендшпілю.

## **9. Основи ендшпілю (9 год)**

Основні складові ендшпілю. Знайомство з логічністю шахових закінчень. Специфіка підходу в завершальній стадії порівняно з дебютом і мідельшпілем. Знайомство з елементарними законами ендшпілю. Ознаки простих закінчень. Боротьба малими силами: кожна фігура має велике значення, король – основний учасник подій на дошці. Реалізація

суттєвих матеріальних у простих закінченнях. Значення й централізація короля. Елементарні пішакові закінчення. Опозиція в пішакових закінченнях.

#### **10. Конкурси рішення задач та маневрів фігур (33 год)**

Маневри фігур (особливості маневру коня), прості завдання для ловіння фігур. Види рекомендованих завдань за темами, видами, ідеями. Рішення конкурсних і нестандартних позицій і завдань.

#### **11. Матчі та командні турніри (21 год)**

Матчеві практичні заняття з одночасною грою: індивідуальні (матчеві спаринги) і групові (командні) матчеві ігри.

#### **12. Кваліфікаційні турніри. Аналіз партій і типових позицій (87 год)**

Кваліфікаційний турнір як один із видів практичних занять для спільного відпрацювання учнями практичних навичок із виконанням норм розряду. Практичне вдосконалення учнів як основний і необхідний шлях для підвищення кваліфікації й розуміння шахової теорії. Аналіз партій і типових позицій. Значення аналізу для повноцінного розвитку спортсменів.

#### **Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків навчального року. Плани на наступний рік. Рекомендації на літо.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- основи шахового кодексу та історію розвитку шахів;
- правила гри у шахи;
- основи тактики і стратегії;
- норми етикету у грі в шахи;
- шахову термінологію;
- правила ходу і взяття кожної фігури;
- цінність шахових фігур, порівняльну силу фігур.

#### **Вихованці мають уміти:**

- застосовувати отримані теоретичні знання на практиці;
- грати кожною фігурою окремо і в сукупності з іншими фігурами без порушення шахового кодексу;
- читати й записувати партії за допомогою шахової нотації;
- проводити елементарні комбінації із 2-3 ходів;
- бачити й усвідомлювати свої помилки

## **ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ**

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема, зміст заняття	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Історичний огляд розвитку шахів	3	-	3
3.	Фізична культура і спорт в Україні	3	-	3
4.	Шахи в Україні та у світі	6	-	6
5.	Шаховий кодекс України	6	-	6

6.	Дебют	9	-	9
7.	Мітельшпіль	15	-	15
8.	Ендшпіль	9	-	9
9.	Конкурси рішення завдань і маневрів фігур	-	33	33
10.	Консультаційні партії	-	15	15
11.	Сеанси одночасної гри	-	6	6
12.	Матчі й командні турніри	-	15	15
13.	Кваліфікаційні турніри. Аналіз партій і типових позицій	-	81	81
14.	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>59</b>	<b>157</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступне заняття (3 год)

Знайомство із планом роботи, цілями й завданнями. Виявлення рівня готовності дитини до занять у гуртку другого року навчання. Організаційні моменти. Правила поведінки в гуртку, правила техніки безпеки.

### 2. Історичний огляд розвитку шахів (3 год)

Історичний огляд розвитку шахової гри. Поступовий розвиток шахової гри від некоронованих чемпіонів до розіграшу чемпіонських лаврів. Сучасні першості та чемпіонати шахістів – чоловіків і жінок. Боротьба шахових стилів. Знайомство з поступовим розвитком стратегії й тактики в дебюті, мітельшпіль і ендшпіль.

### 3. Фізична культура та спорт в Україні (3 год)

Фізична культура як складова частина культури людини. Шахи в Україні – один з активних засобів культурного виховання мас. Завдання фізичної культури: зміцнення здоров'я, всебічний розвиток. Взаємозв'язок фізичного, психічного й розумового розвитку людини. Вплив занять фізичною культурою на загальну підготовку спортсмена-шахіста.

### 4. Шахи в Україні та у світі (6 год)

Шахова федерація України і шахова федерація Київщини. Асоціація професійних шахістів. Всеукраїнський турнір командної першості "Біла тура". Міжнародні зв'язки українських шахістів. Гідність та честь українських спортсменів.

### 5. Шаховий кодекс України (6 год)

Поведінка вихованців під час гри в турнірних залах. Види змагань. Норми часу відповідно до шахових контролів. Правила поведінки суперників під час змагань: звернення до суддівської колегії, порядок спілкування між собою. Приклади типових помилок під час змагань. Спортивна кваліфікація шахістів. Розрядні групи.

### 6. Дебют (9 год)

Розгляд дебютної класифікації, знайомство з елементарними ідеями у відкритих початках. План розвитку фігур у шаховій партії. Практична спроба відкритих дебюту, партії, захисту, гамбіту. Знайомство з Російською партією, Центральним дебютом, Шотландською партією.

### 7. Мітельшпіль (15 год)

Розгляд типових комбінацій щодо відволікання фігур, перекриття, відкритого нападу,

подвійного удару та напад, зв'язки та інші. Роль і значення першої та восьмої горизонталі, розкриття центру за допомогою жертви пішака чи фігури. Оцінка позиції і прийняття плану гри в певному напрямку шахової дошки. Використання діагоналей і вертикалей.

#### **8. Ендшпіль (9 год)**

Прості закінчення, їх особливості. Розгляд перетворення пішака у фігуру. Властивості фігур у закінченнях того чи іншого типу, їх використання в шаховій партії. Пішакові закінчення: правило квадрату, опозиція, пішаковий прорив, віддалена прохідна, гра на пат.

#### **9. Конкурси рішення задач та маневрів фігур (33 год)**

Рішення нестандартних позицій і завдань: за темами (проста реалізація), видами (мати за один, за два ходи), ідеями (використання слабкості положення фігур, матеріальні переваги на фланзі).

#### **10. Консультаційні партії (15 год)**

Консультаційні партії – одна з форм практичних занять із формування мікрогруп для аналізу партій під час гри. Консультаційні партії як важливий елемент практичних занять, за допомогою яких учні навчаються аналізувати партію, взаємно доповнюють один одного, навчаються аналізувати ходи і продукують ідеї розв'язання партій.

#### **11. Сеанс одночасної гри (6 год)**

Сеанс одночасної гри – практичні заняття для перевірки знань, умінь і навичок групи шахістів або гравця, який дає сеанс. Проведення сеансів одночасної гри з наступним аналізом партій.

#### **12. Матчі та командні турніри (15 год)**

Матчеві практичні заняття з одночасною грою: індивідуальні (матчеві спаринги) та групові (командні) матчеві ігри. Практична значущість матчів: взаємодія в колективі, психологічна готовність до змагань, уміння розподіляти ігрову силу на велику (матчеву) кількість партій, відпрацювання теоретичних навичок під час гри.

#### **13. Кваліфікаційні турніри. Аналіз партій та типових позицій (81 год)**

Кваліфікаційний турнір як один із видів практичних занять для спільного відпрацювання учнями практичних навичок із виконанням норм розряду. Практичне вдосконалення як основний і необхідний спосіб підвищення кваліфікації й розуміння шахової теорії. Аналіз партій і типових позицій. Значення аналізу для повноцінного розвитку спортсменів.

#### **14. Підсумкове заняття (3 год)**

Проведення вікторин, конкурсів, сеансів одночасної гри або змагань для формування кмітливості. Підбиття підсумків навчального року. Плани на наступний рік. Рекомендації на літо.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- основні положення шахового кодексу та історію розвитку шахів;
- правила гри і значення шахових змагань;
- основи тактики і стратегії;
- правила етикету у грі в шахи;
- правила оформлення завдань та етюдів;
- основні закони ендшпілью;

- основні закони дебюту.

#### **Вихованці мають уміти:**

- складати турнірні таблиці;
- розв'язувати комбінації середньої складності;
- користуватися шаховою літературою;
- усвідомлювати свої помилки, бачити помилки суперника;
- складати найпростіший план гри, оцінюючи позиції;
- реалізовувати свої стратегічні плани;
- проводити елементарні комбінації у межах 2-4 ходів.

## **ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ. ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ**

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема, зміст заняття	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Спортивний розпорядок, фізична підготовка шахістів	6	-	6
3.	Шахова література	3	-	3
4.	Організація змагань	6	-	6
5.	Шахи в Україні та світі	6	-	6
6.	Дебют	12	-	12
7.	Мітельшпіль	24	-	24
8.	Ендшпіль	24	-	24
9.	Конкурси завдань і знаходження комбінацій	-	18	18
10.	Консультаційні партії	-	15	15
11.	Сеанси одночасної гри	-	6	6
12.	Матчі й командні турніри	-	18	18
13.	Змагання й турніри. Аналіз партій і типових позицій	-	69	69
14.	Підсумкове заняття	6	-	6
<b>Разом</b>		<b>90</b>	<b>126</b>	<b>216</b>

### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

#### **1. Вступне заняття (3 год)**

Знайомство з планом роботи, цілями й завданнями. Виявлення рівня готовності дитини до занять у гуртку третього року навчання. Організаційні моменти. Правила поведінки в гуртку, правила техніки безпеки.

#### **2. Спортивний розпорядок, фізична підготовка шахістів (6 год)**

Значення правильного розпорядку (організації часу) для юного шахіста. Користь гімнастики в розпорядку дня шахіста. Важливість занять рухливими видами спорту для загартування. Поняття про психологічні, енергетичні навантаження, різні фізичні й розумові навантаження. Поняття про навчання і тренування. Навчання і тренування як один педагогічний процес. Дидактичні принципи педагогіки у процесі навчання і тренування.

Форми й методи тренування шахістів. Урок (заняття) як головна форма упорядження навчально-тренувального процесу. План, зміст і побудова теоретичного заняття. Зміст практичного заняття.

### **3. Шахова література (3 год)**

Огляд світової шахової літератури: література XIX століття й сучасна. Значення самовдосконалення учнів за допомогою розгляду й вивчення шахової літературою Вплив шахової (спеціальної) літератури на формування особистого стилю гри вихованця.

### **4. Організація змагань (6 год)**

Поведінка вихованців під час гри. Види змагань. Норми часу відповідно до шахового контролю. Правила поведінки суперників під час змагань: звернення до суддівської колегії, порядок спілкування між собою. Приклади типових помилок під час змагань. Спортивна кваліфікація шахістів. Розрядні групи. Почесні спортивні звання. Турнірна дисципліна й поведінка протягом змагань. Нормативні документи ФІДЕ, які дають повну інформацію про зміни правил. Організація і проведення шахових змагань. Положення про змагання, регламент. Підготовка приміщення для змагань. Святкові змагання й конкурси. Основні положення у практичному використанні: організація та проведення шахових змагань; папери, якими повинен користуватися суддя та учасники під час змагань, документи звіту; проведення відкриття та закриття змагань, порядок проведення командних змагань.

### **5. Шахи в Україні та світі (6 год)**

Значення і роль шахів як інтелектуальної гри в Україні та у світі. Світова шахова спільнота і змагання, які відбуваються на різних рівнях. Міжнародні шахові організації: ФІДЕ, Асоціація професійних шахістів. Шахова федерація України. Всеукраїнські юнацькі змагання та спартакіади, їх значення для розвитку спорту. Всеукраїнський турнір командної першості "Біла тура".

### **6. Дебют (12 год)**

Розгляд дебютної класифікації. Знайомство із простими ідеями у відкритих початках і відпрацювання на практиці. Важливість плану в шаховій партії. Використання на практиці відкритих дебюту, партії, захисту, гамбіту. Важливість творчого підходу до ігрового процесу. Стратегічні ідеї Італійської партії, Королівський гамбіт, дебют чотирьох коней. Знайомство з напіввідкритими захистами. Зв'язок дебюту з мітельшпілем.

### **7. Міттельшпіль (24 год)**

Виконання завдань із комбінацій щодо відволікання фігур, перекриття, відкритого нападу, подвійного удару і нападу, зв'язки та інших. Знайомство з оцінкою позиції, зокрема, у критичних позиціях. Роль і значення першої й восьмої горизонталі, розкриття центру за допомогою жертви пішака. Головна зброя в середині партії – комбінація як сукупність елементарних тактичних ідей. Знайомство зі складними комбінаціями та поєднання ідей. Вторгнення на сьому (другу) горизонталі.

### **8. Ендшпіль (24 год)**

Знайомство з характерними особливостями пішакових закінчень, перехід до них із багатофігурних закінчень. Маневри в пішакових закінченнях із різним співвідношенням пішаків, особливості цих закінчень. Властивості фігур у закінченнях того чи іншого типу, їх використання в шаховій партії. Техніка гри в рівних простих позиціях. Особливості закінчень із віддаленою прохідною. Практичне відпрацювання реалізації великих матеріальних переваг із різним співвідношенням сил. Гра всіма пішаками за допомогою королів, не використовуючи фігури.



### **9. Конкурси завдань і знаходження комбінацій (18 год)**

Завдання з різних тем, завдання у формі роз'яснень, з обговоренням мотивів та ідей.

### **10. Консультаційні партії (15 год)**

Консультаційні партії – одна з форм практичних занять із формування мікрогруп для аналізу партій під час гри. Консультаційні партії як важливий елемент практичних занять, за допомогою яких учні навчаються аналізувати партію, взаємно доповнюють один одного, навчаються аналізувати ходи і пропонують ідеї для розв'язання партій.

### **11. Сеанс одночасної гри (6 год)**

Сеанс одночасної гри – практичні заняття для перевірки знань, умінь і навичок групи шахістів або гравця, який дає сеанс. Проведення сеансів одночасної гри з наступним аналізом партій.

### **12. Матчі й командні турніри (18 год)**

Матчеві практичні заняття з одночасною грою: індивідуальні (матчеві спаринги) та групові (командні) матчеві ігри. Практична значущість матчів: взаємодія в колективі, психологічна готовність до змагань, уміння розподіляти ігрову силу на велику (матчеву) кількість партій, відпрацювання теоретичних навичок під час гри.

### **13. Кваліфікаційні турніри. Аналіз партій та типових позицій (69 год)**

Кваліфікаційний турнір як один із видів практичних занять для спільного відпрацювання учнями практичних навичок для виконання норм розряду. Практичне вдосконалення як основний і необхідний спосіб підвищення кваліфікації й розуміння шахової теорії. Аналіз партій і типових позицій. Значення аналізу для повноцінного розвитку спортсменів.

### **14. Підсумкове заняття (6 год)**

Проведення вікторин, конкурсів, сеансів одночасної гри або змагань кмітливих. Підбиття підсумків навчального року. Плани на наступний рік. Рекомендації на літо.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- історію світових і вітчизняних шахів;
- імена чемпіонів світу, претендентів на шахову корону;
- шаховий кодекс;
- основні тактичні прийоми міттельшпілю;
- правила оформлення завдань та етюдів;
- закони ендшпілю.

### **Вихованці мають уміти:**

- аналізувати системи проведення шахових змагань;
- володіти тактичними прийомами, грамотно їх комбінувати;
- складати стратегічні плани, усвідомлювати плани суперника;
- розуміти свої та чужі помилки, шукати їх причину;
- складати найпростіший план гри, оцінюючи позиції;
- реалізовувати свої стратегічні плани;
- розширювати дебютний репертуар.

## ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема, зміст заняття	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Суддівство й організація змагань.	9	-	9
3.	Аналіз досягнень сучасних шахових ігор	15	-	15
4.	Дебют	18	-	18
5.	Міттельшпіль	18	-	18
6.	Ендшпіль	18	-	18
7.	Основні методи тренування шахіста	6	-	6
8.	Спортивний розпорядок, фізична підготовка шахіста	6	-	6
9.	Українська й зарубіжна шахова література	6	-	6
10.	Конкурси рішення завдань та етюдів	-	21	21
11.	Консультаційні партії, тематичні турніри	-	24	24
12.	Шахові змагання й турніри	-	51	51
13.	Аналіз партій і типових позицій	-	18	18
14.	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>102</b>	<b>114</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступне заняття (3 год)

Знайомство з планом роботи, цілями й завданнями. Організаційні моменти. Правила поведінки в гуртку. Правила техніки безпеки.

#### 2. Суддівство й організація змагань (9 год)

Організація шахових змагань. Положення про змагання, регламент. Підготовка приміщення для змагань. Святкові змагання й конкурси. Підготовка до проходження семінару із суддівства та організації змагань. Інструкторська й суддівська практична діяльність.

#### 3. Аналіз досягнень сучасних шахових ігор (15 год)

Знайомство із кращими сучасними гравцями світу. Розгляд та обговорення дебютних варіантів і новинок, які були використані під час різних міжнародних змагань, матчів і турнірів.

#### 4. Дебют (18 год)

Поняття ініціативи в дебюті. Поняття гамбіту – жертви пішака чи фігури в дебюті за ініціативу. Упровадження на практиці різноманітних ідей у відкритих і напіввідкритих початках. Важливість плану в шаховій партії. Використання на практиці відкритих і напіввідкритих дебюту, партії, захисту, гамбіту. Важливість творчого підходу до ігрового процесу. Розгляд стратегічних головних ідей іспанської партії, сицилійського захисту (варіант дракона). Знайомство із грою в закритому дебюті на прикладі ферзевого гамбіту. Важливість самостійної роботи у вивченні напіввідкритих захисту, дебюту.

#### 5. Міттельшпіль (18 год)

Атака в шаховій партії. Боротьба за ініціативу, темп під час атаки. Атака пішаками,

фігурами, пішаково-фігурна. Проблема центру. Значення центру у флангових операціях. Виконання завдань типових позицій із комбінаціями. Виконання простої оцінки позицій. Роль і значення першої й восьмої горизонталі, розкриття центру за допомогою жертви пішака. Головна зброя в середині партії – комбінація як сукупність елементарних тактичних ідей. Відпрацювання (спрощених форм) складних комбінацій із поєднанням ідей.

#### **6. Ендшпіль (18 год)**

Поля співвідношення в пішакових закінченнях. Легка фігура й пішак проти легкої фігури. Закінчення – тура й пішак проти тури (пішак на вертикалі "А та Н" та інших вертикалях). Побудова "мосту". Завдання з характерними особливостями пішакових закінчень і перехід до них із багатофігурних закінчень. Маневри в пішакових закінченнях із різним співвідношенням сил. Властивості фігур у закінченнях того чи іншого типу. Особливості закінчень із віддаленою прохідною.

#### **7. Основні методи тренування шахістів (6 год)**

Спортивна майстерність та особливості налаштування шахіста перед відповідальними змаганнями. Специфіка вибору й побудови навчально-тренувального процесу перед змаганнями. Методи збереження спортивної форми в період між змаганнями. Тренування як процес усебічної підготовки шахіста, його навчання. Тренувальні заняття упродовж року. Основні вимоги до навчально-тренувальних занять.

#### **8. Спортивний розпорядок, фізична підготовка шахістів (6 год)**

Гігієнічні основи праці, відпочинку, занять спортом. Значення правильного режиму дня для юного шахіста. Вимоги до режиму шахістів. Режим під час змагань. Лікарський контроль. Зміст лікарського контролю й самоконтролю.

#### **9. Українська й зарубіжна шахова література (6 год)**

Методи роботи з шаховою літературою. Принципи складання картотеки дебютів і типових позицій мительшпілью та ендшпілью. Огляд сучасної літератури (періодика, спеціальні видання, тематичні серії). Методи роботи з електронними посібниками, використання різних допоміжних електронних програм.

#### **10. Конкурси рішення завдань та етюдів (21 год)**

Завдання з різних тем, завдання у формі роз'яснень, з обговоренням мотивів та ідей.

#### **11. Консультаційні партії, тематичні турніри (24 год)**

Консультаційні партії – одна з форм практичних занять із формування мікрогруп для аналізу партій під час гри. Консультаційні партії як важливий елемент практичних занять, за допомогою яких учні навчаються аналізувати партію, взаємно доповнюють один одного, навчаються аналізувати ходи і пропонують ідеї для розв'язання партій. Тематичні турніри – турніри за однією дебютною темою. Роль і значення турнірів у відпрацюванні дебютних схем на практиці.

#### **12. Шахові змагання й турніри (51 год)**

Матчеві практичні заняття з одночасною грою: індивідуальні (матчеві спаринги) та групові (командні) матчеві ігри. Сеанс одночасної гри – практичні заняття для перевірки знань, умінь і навичок. Кваліфікаційні турніри, OPEN турніри, фестивалі, першості. Швидкі шахи, блискавична гра.

#### **13. Аналіз партій та типових позицій (18 год)**

Аналіз партій та типових позицій. Значення аналізу для повноцінного розвитку

спортсменів. Розгляд партій, що грали учні. Добір завдань. Аналіз типових помилок, які зустрічаються у практиці інших шахістів.

#### **14. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- історію проведення матчів першості світу, найбільших міжнародних турнірів;
- останні події у світі шахів;
- правила змагань і суддівства;
- основні види дебюту й закінчення;
- правила оформлення завдань та етюдів.

#### **Вихованці мають уміти:**

- самостійно аналізувати позиції, використовувати тактичні прийоми для реалізації стратегічних планів;
- проводити турніри як організатор, проявляти ініціативу, допомагати початківцям, навчатися самостійно;
- усвідомлювати свої й чужі помилки, шукати їх причину, намагатися використати помилки суперника;
- слідувати правилам етикету без нагадувань, не боятися визнати свою поразку;
- користуватися спеціальною літературою;
- пропагувати шахи.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Губницький С.Б. Новый полный курс шахмат для новичков и не очень опытных игроков / С.Б. Губницький. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2007. – 703 с.
2. Костьев А.Н. Учителю о шахматах : пособие для учителя / А.Н. Костьев. – М. : Просвещение, 2005. – 111 с.
3. Мазій А.Ю. Шаховий гурток / А.Ю. Мазій. – Тернопіль ; Харків : Ранок, 2011. – 112 с.
4. Марусенко П.В. Шаховий гурток у школі / П.В. Марусенко, Т.Ф. Лазарева. – К. : Радянська школа, 1983. – 95 с.
5. Петрушина Н.М. Шахматный учебник для детей : основные понятия, тактические приемы / Н.М. Петрушина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 222 с.
6. Семенко Ю. Шахи в Україні : Нариси з історії шахової гри на українській землі і в діаспорі / Ю. Семенко. – Львів : Каменярь, 1993. – 224 с.
7. Трофимова А.С. Учебник юного шахматиста / А.С. Трофимова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 155 с.
8. Чегаровський І.В. Шахи для початківців / І.В. Чегаровський. – К. : Здоров'я, 1980. – 208 с.
9. Шахматы – школе / Б.С. Гершунский, А.Н. Костьев ; под. ред. Б.С. Гершунського, Н.В. Крогиус. – М. : Педагогика, 1991. – 336 с.
10. Юдович М. Занимательные шахматы / М. Юдович. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 232 с.
11. Веб-сайт Федерації шахів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukrchess.org.ua>.
12. Веб-сайт Міжнародної шахової федерації [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.fide.com>.

## РЕКОМЕНДОВАНИ ДЖЕРЕЛА

1. Авербах Ю.Л. Путешествие в шахматное королевство / Ю.Л. Авербах, М.А. Бейлин. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 288 с.
2. Габбазова А.Я. Учимся играть в шахматы – развиваем интеллект : учебное пособие / А.Я. Габбазова. – Ульяновск, УлГТУ, 2007. – 142 с.
3. Губницкий С.Б. Новый полный курс шахмат для новичков и не очень опытных игроков / С.Б. Губницкий. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2007. – 703 с.
4. Губницкий С.Б. Полный курс шахмат. 64 урока для новичков и не очень опытных игроков / Губницкий С.Б., Хануков М.Г., Шедей С.А. – Харьков : Фолио ; М. : ООО "Изд-во АСТ", 1999. – 544 с.
5. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры / Х.Р. Капабланка. – М. : Terra-Спорт, 2001. – 344 с.
6. Кормишкин А. Шахматы для всех / А. Кормишкин – М. : Триумфальная арка, 1997. – 288 с.
7. Костьев А.Н. Учителю о шахматах : пособие для учителя / А.Н. Костьев. – М. : Просвещение, 2005. – 111 с.
8. Мазій А.Ю. Шаховий гурток / А.Ю. Мазій. – Тернопіль ; Харків : Ранок, 2011. – 112 с.
9. Марусенко П.В. Шаховий гурток у школі / П.В. Марусенко, Т.Ф. Лазарева. – К. : Радянська школа, 1983. – 95 с.
10. Петрушина Н.М. Шахматный учебник для детей : основные понятия, тактические приемы / Н.М. Петрушина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 222 с.
11. Семенко Ю. Шахи в Україні : Нариси з історії шахової гри на українській землі і в діаспорі / Ю. Семенко. – Львів : Каменярь, 1993. – 224 с.
12. Трофимова А.С. Учебник юного шахматиста / А.С. Трофимова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 155 с.
13. Чегаровський І.В. Шахи для початківців / І.В. Чегаровський. – К. : Здоров'я, 1980. – 20 с.
14. Хенкин В.Л. 1000 матовых комбинаций / В.Л. Хенкин. – М. : Астрель, 2003. – 480 с.
15. Шахматы – школе / Б.С. Гершунский, А.Н. Костьев ; под. ред. Б.С. Гершунского, Н.В. Крогиус. – М. : Педагогика, 1991. – 336 с.
16. Юдович М. Занимательные шахматы / М. Юдович. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 232 с.
17. Веб-сайт Федерації шахів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukrchess.org.ua>.
18. Веб-сайт Міжнародної шахової федерації [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.fide.com>.
19. Шаховий портал "Internet Chess Club" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.chessclub.com>.
20. Play Chess for Free [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.chess.com>.
21. The World's Chess Website [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://chess24.com/en>.
22. WorldChessNetwork : Шахи он-лайн [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldchessnetwork.com>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "ШАШКИ"

*Обухівський Михайло Іванович,  
керівник гуртка Центру творчості  
дітей та юнацтва "Соняшник"  
Білоцерківської міської ради*

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Гра в шашки тільки на перший погляд здається нескладною, бо потребує від гравців посиленої розумової діяльності, винахідливості та кмітливості, сприяє розвитку пам'яті й уваги. Гравець повинен увесь час розраховувати варіанти, що виникають у грі, будувати її план гри прагнути здійснювати його, уміти протистояти планам супротивника. Гра в шашки розвиває критичність мислення, креативність, тренує пам'ять, виховує наполегливість, кмітливість, працьовитість, цілеспрямованість, точний розрахунок, формує характер особистості. Саме тому важливим завданням фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти є популяризація шашок, залучення до цієї ігрової діяльності юного покоління українців. Навчальні заняття із шашок забезпечують інтелектуальний і творчий розвиток дітей та учнівської молоді, формують у них ціннісні орієнтації й життєву компетентність.

*Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення концептуальних підходів до фізкультурно-спортивної діяльності дітей та юного покоління. Фізична активність дітей і учнівської молоді, поєднана із внутрішнім, духовним удосконаленням особистості, її розумовим і морально-етичним розвитком – стратегічне завдання сучасної системи освіти.*

*Мета навчальної програми – формування в дітей та учнівської молоді стійкого інтересу до занять шашками, їх мотивація до інтелектуального, духовного і фізичного розвитку засобами гри в шашки та фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.*

*Завдання навчальної програми наступні:*

- оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками гри в шашки (історія, теорія, техніка, стратегія, тактика);
- засвоєння основних принципів шашкової естетики (прагнення до ідеально точної гри, пошук правильних і водночас оригінальних рішень за шахівницею), застосування їх у практичній грі з метою вдосконалення власної майстерності;
- розвиток розумових і самоорганізаційних здібностей вихованців (інтелекту, креативності, логіки, швидкості прийняття рішень);
- формування ціннісних орієнтацій, виховання морально-вольових і психічних якостей дітей та учнівської молоді;
- організація змістовного дозвілля юного покоління.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – набуття спеціальних знань, умінь і навичок гри в шашки, засвоєння шашкових схем і комбінацій;
- *практичної* – набуття досвіду ігрової діяльності, формування основних принципів шашкової естетики (точної гри, пошуків правильних та оригінальних рішень);
- *творчої* – розвиток просторового й логічного мислення, уяви, фантазії, здатності проявляти ігрову ініціативу, вирішувати творчі завдання, формувати стійкий інтерес до ігрової творчості, потреби в духовному самовдосконаленні;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвитку позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

*Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти та орієнтована на вихованців середнього і старшого шкільного віку.*

*Програма розрахована на 3 роки навчання й передбачає початковий, основний і вищий рівні:*

- 1-й рік – початковий рівень – 144 год на рік (2 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год);
- 2-й рік – основний рівень – 216 год на рік (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год);
- 3-й рік – вищий рівень – 216 год на рік (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год).

Оскільки шашки належать до так званих гіподинамічних (нем'язкових) видів фізкультурно-спортивної діяльності, у якій основне навантаження припадає на інтелектуальні зусилля, основним видом підготовки в них є спеціальна шашкова підготовка, що акумулювала теоретичну підготовку (історія шашок, загальна теорія шашок, теорія дебюту, середина гри й ендшпіль) та спеціальну практичну підготовку (аналіз партій і позицій, розв'язання композицій і комбінацій, індивідуальні заняття, участь у тренувальних і кваліфікаційних турнірах). Допоміжними видами підготовки є психологічно-вольова та фізична.

*Зміст програми першого року навчання передбачає формування загальних понять про історію й теорію шашок, знайомить із початковими стратегічними й тактичними прийомами гри, теоріями дебюту. Програма другого року навчання спрямовує освітню діяльність вихованців на пошуки правильних та оригінальних рішень за шашковою дошкою, розв'язання комбінаційних завдань і завдань в ендшпілі, застосування їх у практичній грі з метою вдосконалення власної майстерності. Третій рік навчання забезпечує розвиток практичних навичок вихованців самостійно складати й вирішувати комбінаційні й позиційні завдання за шахівницею, робити аналізи партій, утілювати свої знання у практичну ігрову діяльність.*

*Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:*

- *регулярність занять, послідовність в оволодінні теоретичними знаннями і практичними навичками;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних особливостей;
- *суб'єкт-суб'єктна взаємодія* – конструктивне співробітництво і співтворчість педагога й вихованця, що забезпечує досягнення оптимальних результатів навчально-виховного впливу;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички з шашок трансформуються у внутрішні стимули пізнання найрізноманітніших сторін людського буття як свідомої розумової, фізичної, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення;
- *принцип наочності* – розкриття теорії на прикладах із практики, показ партій, фрагментів композицій із коментарем і спільним обговоренням;
- *універсалізація* – кожен вихованець оволодіває якомога більшим обсягом знань, умінь і навичок, може добре орієнтуватися в найрізноманітніших ігрових ситуаціях;
- *орієнтація на найвищі спортивні досягнення вихованців;*
- *моніторинг рівня навчальних досягнень і рівня мотивації діяльності вихованців.*

*Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований на основі таких компонентів навчальних занять:*

- *теоретичного* як формування світоглядної системи спеціальних знань шашкової гри;
- *практичного* – забезпечує оволодіння методами, формами й засобами підготовки для досягнення навчальних цілей, сприяє набуттю досвіду практичної діяльності;
- *контрольного* – диференційованого та об'єктивного обліку процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Методами організації освітньої діяльності вихованців є такі:*

- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;

– *практичні* – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий тощо).

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:*

– *спостереження за вихованцями* у процесі занять щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);

– *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);

– *участь у показових виступах* (за планом роботи позашкільного навчального закладу);

– *виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях* (постійно).

*Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.*

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема, зміст заняття	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1.	Вступне заняття	2	-	2
2.	Спортивний розпорядок і фізична підготовка шашкіста	2	2	4
3.	Історичний огляд розвитку шашок. Шашки в Україні	4	-	4
4.	Шашкова гра, матеріал і засоби	4	6	10
5.	Правила шашкової гри	4	6	10
6.	Елементарні шашкові закінчення	4	6	10
7.	Порівняльна сила шашок. Варіант. Комбінація	4	6	10
8.	План і комбінація. Види комбінацій	4	12	16
9.	Шашки від міттельшпіля до ендшпіля	4	12	16
10.	Шашкова композиція, завдання, етюд	4	12	16
11.	Складання і розв'язування шашкових завдань	4	16	20
12.	Психологічна підготовка шашкіста	2	2	4
13.	Участь у турнірах і змаганнях	-	20	20
14.	Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>		<b>44</b>	<b>100</b>	<b>144</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступне заняття (2 год)

Мета і зміст роботи на рік. Правила поведінки й техніки безпеки під час навчальних занять. Історія гуртка, здобутки його вихованців.

#### 2. Спортивний розпорядок і фізична підготовка шашкіста (4 год)

Значення спортивного розпорядку (організації часу) для юного шашкіста. Користь гімнастики в розпорядку дня шашкіста. Важливість занять рухливими видами спорту для загартування. Поняття про психологічні, енергетичні, фізичні й розумові навантаження. Поняття про навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Форми й методи тренування гравців у шашки.



### **3. Історичний огляд розвитку шашок. Шашки в Україні (4 год)**

Значення шашок у житті людини. Загальні поняття про шашки як спортивну гру. Походження шашок. Проникнення шашок в Європу. Реформа правил. Через гру до взаємоповаги. Шашки в сучасності й минулому. Шашки-64. Шашки стокліткові. Українські гексагональні шашки. Гра в шашки за допомогою електронної мережі Інтернет. Вітчизняна шашкова школа.

### **4. Шашкова гра, матеріал і засоби (10 год)**

Шахівниця. Шашкові фігури. Властивості простих шашок і дамок. Поля перетворення для простих шашок. Позначення шашкових полів за допомогою букв і цифр та за допомогою лише цифр. Напад і захист. Кінцева мета шашкової партії. Нічия. Цінність шашкових фігур. Умовні позначення.

Запис позицій, шашкових партій за допомогою букв і цифр. Правила поведінки під час гри.

### **5. Правила шашкової гри (10 год)**

Визначення кольору фігур жеребкуванням. Основні правила шашкової гри.

Практичні поради початківцям щодо гри в шашки. Типові помилки: бажання на початку партії виграти шашку в розрахунку на погану гру суперника; використання без необхідності простої шашки на другому ході для атаки ("гра на винищення"); поспішність у ходах без певної мети або відсутність зв'язку між зробленими ходами; невміння вчасно ввести в дію просту шашку; побоювання нападу зі сторони суперника або власна пристрасть до безцільних нападів тощо.

### **6. Шашковий дебют і його характеристика (10 год)**

Сучасна класифікація видів дебюту. Відкриті, напіввідкриті та закриті дебюти. Походження назв дебюту. Основні закони розвитку шашок у дебюті. Прості шашки, їх розміщення, взаємозахист, особливо в центрі шахівниці – один із важливих факторів у боротьбі за оволодіння простором. Основні постулати гри в дебюті.

Основні варіанти шашкового дебюту. Особливості гри у відкритому, напіввідкритому й закритому дебюті, їх стратегічні мотиви, плани, ідеї (на прикладах шашкових партій майстрів).

### **7. Елементарні шашкові закінчення (10 год)**

Прості шашки й дамки. Матеріальна перевага. Вигідний і не вигідний розмір шашок. Жертва шашки заради атаки. Малий і великий шашковий центр. Фланги. Виграш на початку партії (у 5, 6, 7 і більше ходів). Характеристика помилок початківців. Важливість виграшу часу в шашках ("темп").

Прості шашки на крайніх вертикалях "a" і "h". Проста шашка в центрі, її відмінність від простої шашки на краю шахівниці. Дамка і проста шашка проти дамки. Правило опозиції. Прості шашки проти простих шашок у центрі і на флангах. Шашковий прорив. Варіанти виграшу, нічиєї.

Різні шашкові закінчення. Роль простої шашки й дамки в ендшпілі. Використання матеріальної переваги в кінці партії. Загальні зауваження щодо оцінки сили сторін.

### **8. Порівняльна сила шашок. Варіант і комбінація (16 год)**

Шашкові поля в центрі, на фланзі, їх особливості, вплив на порівняльну силу шашок. Цінність шашок залежно від ситуації на шахівниці. Розгляд коротких партій. Значення жертви шашки у форсованій атаці. Ціль комбінації – здобуття матеріальної переваги, нічиєї.

### **9. План і комбінація. Види комбінацій (16 год)**

План у шашковій партії, його побудова. Розташування простих шашок і дамк, активність і взаємодія між ними, загрози і контрзагрози. Атака й захист, їх особливості. Жертва простої шашки, дамки. Комбінаційне відчуття, комбінаційні здібності, їх розвиток. Зв'язка, прохідна шашка, блокування, відволікання.

План і комбінація в шашкових партіях майстрів. Розгляд шашкових партій. Розкриття задумів партнерів у кульмінаційних положеннях.

#### **10. Шахи від міттельшпіля до ендшпіля (16 год)**

Типові позиції ендшпіля. Оцінка позиції. Дамковий ендшпіль. Рекомендації щодо оцінювання позицій із дамками і простими шашками. Три дамки проти однієї дамки в ендшпілі. Дамково-шашковий ендшпіль. Складність позицій і логічність та комбінаційність їх вирішення.

#### **11. Шашкова композиція, завдання, етюд (16 год)**

Творчість на основі гри в шашки. Нові можливості шашкової гри в художній формі. Шашкова композиція як спортивна дисципліна. Поняття про шашкове завдання, принципи його побудови за формою і змістом. Вимоги до шашкового завдання. Класики композиції Соков і Бодяньський. Сучасні проблемісти і їх твори. Шашковий етюд – штучно створена позиція. Художній етюд. Вимоги до сучасного художнього етюду.

#### **12. Складання й розв'язування шашкових завдань (20 год)**

Завдання одно-, дво-, три-, чотири- і багатоходівки. Вирішення шашкового завдання. Естетичний ефект завдання. Завдання-жарт.

*Розігрування й аналіз типових тематичних шашкових позицій.* Позиції ендшпіля. Розігрування та аналіз 2-3 партій, зіграних гуртківцями на змаганнях у сеансах одночасної гри із шашок. Груповий аналіз комбінаційних шашкових позицій.

*Гра в шашки із шашковою комп'ютерною програмою.* Розігрування шашкових початків із ходами 1.a3-b4 та 1.g3-h4 на рівні "А-1", "А-2", "А-О" шашкового комп'ютера. Відпрацювання техніки реалізації матеріальної переваги, знаходження комбінацій.

#### **13. Психологічна підготовка шашкіста (4 год)**

Роль психологічної підготовки в успішних діях шашкіста. Концентрація і стійкість уваги гравця в шашки. Внутрішня й зовнішня перешкодостійкість під час гри. Демонстрація вольових якостей. Здатність переборювати перешкоди для досягнення мети. Здатність до тривалого й наполегливого пошуку ходу у критичних позиціях.

Психологічна взаємодія суперників. Урахування психологічних особливостей супротивника. Розслаблення під час шашкового поєдинку.

#### **14. Участь у турнірах і змаганнях (20 год)**

Участь гуртківців шашкового гуртка в шашкових турнірах. Запис шашкових партій.

#### **15. Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці знають:**

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку шашок в Україні та світі;
- властивості шахівниці, шашкових фігур, умовні позначення;
- правила гри в шашки, шашковий кодекс;
- кінцеву мету шашкової партії;
- елементарні шашкові закінчення;

- різні дамково-шашкові закінчення;
- дебют і його основні принципи;
- особливості гри у відкритому, напіввідкритому й закритих шашковому дебюті, їх стратегічні мотиви, плани, ідеї;
- типові позиції шашкового ендшпіля;
- спортивний режим і психологічні характеристики гравця в шашки.

#### **Вихованці вміють:**

- дотримуватися правил гри в шашки й шашкового кодексу;
- брати участь у шашкових турнірах і змаганнях;
- складати найпростіші шашкові завдання;
- визначати силу простих шашок, дамок;
- знаходити комбінацію в шашкових завданнях, етюдах, композиціях;
- складати план у шашковій партії;
- реалізувати матеріальну перевагу в ендшпілі, шашково-дамкових закінченнях;
- дотримуватись спортивного розпорядку й режиму рухової активності;
- демонструвати психологічну підготовку й вольові якості шашкіста.

#### **Вихованці мають уявлення про:**

- роль шашок у гармонійному розвитку творчої особистості;
- естетику шашкових партій, композицій, завдань, етюдів.

## **ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ**

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема, зміст заняття	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1.	Вступне заняття	2	-	2
2.	Спортивний розпорядок і фізична підготовка шашкіста	2	2	4
3.	Шахи в Україні і світі	4	-	4
4.	Стратегічні прийоми боротьби і стратегічний план	6	10	16
5.	Особливості стратегії і практики шашкової гри	6	10	16
6.	Дебют і його стратегічні ідеї	6	14	20
7.	Розвиток простих шашок і боротьба за ініціативу в дебюті	6	14	20
8.	Теорія шашкових закінчень	6	14	20
9.	Перехід із міттельшпіля в ендшпіль	6	14	20
10.	Шашковий етюд і його особливості (складання і розв'язок)	6	14	20
11.	Ігрова практика	8	32	40
12.	Психологічна підготовка шашкіста	2	2	4
13.	Участь у кваліфікаційних турнірах і змаганнях	6	22	28
14.	Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>		<b>68</b>	<b>148</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступне заняття (2 год)

Мета і зміст роботи на рік. Правила поведінки й техніки безпеки під час навчальних занять.

### 2. Спортивний розпорядок і фізична підготовка шашкіста (4 год)

Значення спортивного розпорядку (організації часу) для юного шашкіста. Користь гімнастики в розпорядку дня шашкіста. Важливість занять рухливими видами спорту для загартування. Поняття про психологічні, енергетичні, фізичні й розумові навантаження. Поняття про навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Форми й методи тренування гравців у шашки.

### 3. Шашки в Україні і світі (4 год)

Розвиток гри в шашки в нашій країні. Історія шашкових чемпіонатів. Короткий порівняльний аналіз творчості чемпіонів світу, українських і закордонних гросмейстерів.

### 4. Стратегічні прийоми боротьби і стратегічний план (16 год)

Основні стратегічні прийоми боротьби: пастки, загрози, зв'язка центру, блокада одного з флангів, самозажим шашок, оточення центру. Вибір стратегічного плану: атака і захист, миттева й довготривала атака, відкриті позиції, закриті позиції, активний захист.

### 5. Особливості стратегії і практики шашкової гри (16 год)

Гармонійна взаємодія фігур. План і загальна оцінка позиції (центр, відкриті й напіввідкриті діагоналі, слабості шашок і полів, сила і взаємодія фігур, простір, час). Урахування своїх можливостей і зустрічних шансів суперника. Виконання окремих операцій комбінаційного плану. Головні тактичні прийоми і зв'язка, відволікання, перекриття та інші. Порівняльна сила фігур. Оцінка позиції і розрахунок варіантів як основні фактори вдосконалення шашкіста. Дійсні та уявні загрози. Аналіз партій шашкістів середніх і старших розрядів.

### 6. Дебют і його стратегічні ідеї (20 год)

План як основа наукової побудови гри. Побудова дебютних схем у головних варіантах гри Бодяньського, колового дебюту, лєнінградського захисту, оберненого колового дебюту, гри Романичева. Помилки в дебюті.

### 7. Розвиток простих шашок і боротьба за ініціативу в дебюті (20 год)

Боротьба за ініціативу в дебюті. Алгоритм наступальної гри в дебюті. Боротьба за ініціативу в дебюті білими (чорними) фігурами. Гамбіти і їх особливості (жертва шашки за можливість стрімкої атаки). Приклади шашкових партій Бодяньського й Петрова. Сучасні погляди на гамбітну гру у відкритих початках.

### 8. Теорія шашкових закінчень (20 год)

Змішані дамково-шашкові закінчення. Елементарні шашкові закінчення. Стратегія закінчень. Шашкові закінчення із шашками на різних флангах. Способи реалізації переваги. Дамка проти шашок (різні позиції). Дамка і проста шашка проти трьох дамк. Дамково-шашкові закінчення з різною кількістю шашок (дамка проти двох шашок, проти трьох). Закінчення за малою і великою кількістю шашок.

### **9. Перехід із міттельшпіля в ендшпіль (20 год)**

Добровільний і вимушений перехід. Перехід способом розміну атакуючих фігур, правильна оцінка закінчення. Допущення помилок. Взаємодія сил, використання шашкових послаблень і обмеження рухомості (активності) шашок суперника як головне завдання.

### **10. Шашковий етюд і його особливості (складання і розв'язок) (20 год)**

Зв'язок етюдів із практичною партією, їх навчальне значення для оцінки позиції й аналізу прихованих варіантів. Розв'язок шашкових етюдів. Приклади цугцвангу, нічийних ідей.

### **11. Ігрова практика (40 год)**

Складання і критична оцінка плану гри (без деталей) на прикладах відомих шашкістів. Виграш або нічия в шашкових позиціях. Консультації за зіграними гуртківцями партіями із визначенням типових помилок. Проведення навчальних сеансів одночасної гри (із ходами 1.cd4 fe5 2.df6). Аналіз партій, зіграних гуртківцями у кваліфікаційних турнірах. Розв'язок етюдних закінчень.

Гра в шашки з комп'ютером. Перевірка й закріплення набутих учнями знань і навичок із теорії і практики шашкової гри на рівні "а2", "а3" шашкового комп'ютера.

### **12. Психологічна підготовка шашкіста (4 год)**

Роль психологічної підготовки в успішних діях шашкіста. Концентрація і стійкість уваги гравця в шашки. Внутрішня й зовнішня перешкодостійкість під час гри. Демонстрація вольових якостей. Здатність переборювати перешкоди для досягнення мети. Здатність до тривалого й наполегливого пошуку ходу в критичних позиціях.

Психологічна взаємодія суперників. Урахування психологічних особливостей супротивника. Розслаблення під час шашкового поєдинку.

### **13. Участь у кваліфікаційних турнірах і змаганнях (28 год)**

Участь вихованців у кваліфікаційних шашкових турнірах. Виконання нормативу 4-3-го розряду. Використання шашкових годинників. Запис партій. Вручення кваліфікаційних посвідчень.

### **14. Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці знають:**

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку шашок в Україні та світі;
- відомих українських і зарубіжних шашкістів;
- правила гри в шашки, шашковий кодекс;
- головні тактичні прийоми гри в шашки;
- дебют і його основні принципи;
- типові шашкові закінчення;
- теорію шашково-дамкових закінчень;
- типові позиції шашкового ендшпіля;
- способи реалізації ігрової переваги;
- спортивний режим і психологічні характеристики гравця в шашки.

**Вихованці вміють:**

- дотримуватися правил гри в шашки та шашкового кодексу;
- брати участь у шашкових турнірах і змаганнях;
- знаходити комбінацію в шашкових завданнях, етюдах, композиціях;
- реалізовувати матеріальну перевагу в ендшпілі, шашково-дамкових закінченнях;
- боротися за ініціативу, використовуючи гамбітні, комбінаційні, стратегічні й тактичні прийоми;
- аналізувати й розв'язувати шашкові завдання й етюди;
- володіти шашковими комп'ютерними програмами;
- виконувати нормативи 4-3-го розряду із шашок;
- дотримуватись спортивного розпорядку й режиму рухової активності;
- демонструвати психологічну підготовку та вольові якості шашкіста.

**Вихованці мають уявлення про:**

- роль шашок у гармонійному розвитку творчої особистості;
- естетику шашкових партій, композицій, завдань, етюдів.

**ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ****НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема, зміст заняття	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1	Вступне заняття	2	-	2
2	Спортивний розпорядок і фізична підготовка шашкіста	2	2	4
3	Шашки в Україні та світі	2	2	4
4	Секрети шашкової стратегії й тактики	6	8	14
5	Теорія шашкового дебюту	6	8	14
6	Помилки в дебютних схемах і засоби їх уникнення	6	8	14
7	Комбінаційні мотиви в середині партії	6	8	14
8	Атака в розвитку	6	8	14
9	Симетричні позиції	4	6	10
10	Шашкові закінчення	6	8	14
11	Шашкова композиція	6	8	14
12	Естетика гри в шашки	6	8	14
13	Ігрова практика	6	34	40
14	Тактична підготовка шашкіста	4	4	8
15	Психологічна підготовка шашкіста	4	-	4
16	Участь у кваліфікаційних турнірах і змаганнях. Показові виступи	6	24	30
17	Підсумкове заняття	2	-	2
<b>Разом</b>		<b>80</b>	<b>136</b>	<b>216</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ****1. Вступне заняття (2 год)**

Мета і зміст роботи на рік. Правила поведінки й техніки безпеки під час навчальних занять. Історія гуртка, здобутки його вихованців.

## **2. Спортивний розпорядок і фізична підготовка шашкіста (4 год)**

Значення спортивного розпорядку (організації часу) для юного шашкіста. Користь гімнастики в розпорядку дня шашкіста. Важливість занять рухливими видами спорту для загартування. Поняття про психологічні, енергетичні, фізичні й розумові навантаження. Поняття про навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Форми й методи тренування гравців у шашки.

## **3. Шашки в Україні та світі (4 год)**

Шашки в Україні. Шашкові осередки в Україні (міста Миколаїв, Севастополь, Харків, Донецьк, Київ, Львів, Івано-Франківськ). Шашкові чемпіонати України. Видатні шашкісти України.

Історія міжнародних шашок. Перший міжнародний турнір. Техніка В. Сокова, його вчення як основа мистецтва позиційної гри. Розгляд партій (позицій) чемпіонів світу з поясненням основ стратегії і тактики гри. Вибрані партії сучасних гросмейстерів.

## **4. Секрети шашкової стратегії й тактики (14 год)**

План під час наступу й під час оборони. Взаємозв'язок між стратегією і тактикою. Засоби стратегії й тактичні прийоми. Виграш і втрата темпу. Гальмування і блокада. Стратегія в міській партії, в оберненій грі Бодяньського. Стратегія розвитку в захисті "Тичок".

## **5. Теорія шашкового дебюту (14 год)**

Найбільш уживані види сучасного дебюту, розкриття ідейних принципів, головні продовження Відказана гра Бодяньського з ходами 1.ab4 hg5 2.gf4 bc5 3.fh6 ca3. "Стара партія" з ходами 1.cd4 dc5 2.bc3 ed6. Минула й сучасна практика. Особливості боротьби (у відкритих і закритих позиціях). Жертва Кукуєва з ходами 1.cd4 fg5 2.dc5 db4 3.ac5. Сучасні варіанти в цьому дебюті: а) розміни шашок у центрі; б) варіант із ходом 7. hg3 cb4. Дебют 1.ed4 dc5 2.fe3 fe5 3.df6 ge5 – розмін, за допомогою якого чорні одержують спокійну гру. Тиск на центр і фланги без передчасного фіксування центральних шашок на центральних полях. Головні продовження.

## **6. Помилки в дебютних схемах і їх уникнення (14 год)**

Дебютні проблеми – мобілізація і взаємодія сил, боротьба за центр, накопичення позиційної переваги, обмеження рухливості шашок суперника тощо. Уважність у шашкових ходах.

## **7. Комбінаційні мотиви в середині партії (14 год)**

Розвиток комбінаційних здібностей. Значення турнірної практики й розв'язування етюдів. Комбінаційні жертви (виграш на великій дорозі, відволікання, зв'язка, перекриття). Роль комбінаційного відчуття. Комбінації, засновані на властивостях окремих шашок.

## **8. Атака в розвитку (14 год)**

Оцінка позиції. Боротьба за ініціативу в дебюті і в переході в міттельшпіль. Використання сьомої позиції. Володіння ініціативою – передумова атаки. Соков і Бодяньський – видатні майстри атаки. Пояснення партій.

## **9. Симетричні позиції (10 год)**

Складність розігрування симетричних шашкових позицій (на прикладах провідних шашкістів світу).

## **10. Шашкові закінчення (14 год)**

Техніка гри в рівних позиціях. Теорія "відповідності полів" і значення темпу. Роль прохідної шашки. Опозиція як частковий випадок полів відповідності. Дамкові закінчення.

Способи відтиснення дамки в різних позиціях. Приклади виграшу та нічиєї. Складні приклади. Дамково-шашкові закінчення. Взаємна цінність партії. Закінчення. Використання переваги: дамка за одну або дві шашки.

#### **11. Шашкова композиція (14 год)**

Творчість на основі гри в шашки. Нові можливості шашкової гри в художній формі. Шашкова композиція як спортивна дисципліна. Аналітичні й художні твори, їх тематика. Зв'язок між етюдом і практичною партією.

#### **12. Естетика гри в шашки (14 год)**

Естетика шашкової гри в етюдних і практичних партіях. Еволюція стилів в шашках. Краса шашкової думки (в оцінці Соколова) як джерело творчого інтересу до шашкового мистецтва.

#### **13. Ігрова практика (40 год)**

Розгляд типових комбінацій, партій відомих шашкістів. Аналіз закінчень гри. Сеанси одночасної гри з ходами 1.ab4 і 1.ef4 із подальшим переглядом найбільш цікавих партій. Повторення вивченого й узагальнення основних дебютних принципів у відкритих, напіввідкритих і закритих початках.

Гра в шашки з комп'ютером. Перевірка й закріплення учнями набутих знань і навичок з теорії і практики шашкової гри на рівні "а3", "а4" шашкового комп'ютера. Використання мережі Інтернет для отримання додаткової інформації щодо шашок.

#### **14. Тактична підготовка шашкіста (8 год)**

Тактика гри в міжнародні шахи. Елементи комбінаційної техніки: усунення "зайвих" шашок і залучення "потрібних", відкриття слабких полів, створення вільного темпу, прохід у дамки вільним темпом, створення обмеження для дамки супротивника. Необхідність точного розрахунку наслідків комбінації.

#### **15. Психологічна підготовка шашкіста (4 год)**

Роль психологічної підготовки в успішних діях шашкіста. Концентрація і стійкість уваги гравця в шашки. Внутрішня й зовнішня перешкодостійкість під час гри. Демонстрація вольових якостей. Здатність переборювати перешкоди для досягнення мети. Здатність до тривалого й наполегливого пошуку ходу у критичних позиціях.

Психологічна взаємодія суперників. Урахування психологічних особливостей супротивника. Розслаблення під час шашкового поєдинку.

#### **16. Участь у кваліфікаційних турнірах і змаганнях. Показові виступи (30 год)**

Участь учнів у кваліфікаційних шашкових турнірах 2-1-го розряду. Виконання нормативу 2-1-го розряду. Використання шашкових годинників. Запис партій. Вручення кваліфікаційних посвідчень 2-1-го розряду.

#### **17. Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.



## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### **Вихованці знають:**

- історію, сучасний стан і перспективи розвитку шашок в Україні та світі;
- відомих українських і світових шашкістів;
- правила гри в шахи, шашковий кодекс;
- головні тактичні прийоми гри в шашки;
- дебют і його основні принципи;
- типові шашкові закінчення;
- теорію шашково-дамкових закінчень;
- типові позиції шашкового ендшпіля;
- способи реалізації ігрової переваги;
- техніку гри в рівних позиціях, теорію "відповідності полів" і значення темпу;
- способи витіснення дамки в дамково-шашкових закінченнях;
- комбінаційні мотиви в середині гри;
- закінчення з використанням дамки;
- спортивний режим і психологічні характеристики гравця в шашки.

### **Вихованці вміють:**

- дотримуватися правил гри в шашки й шашкового кодексу;
- брати участь у шашкових турнірах і змаганнях;
- аналізувати та розв'язувати шашкові завдання й етюди;
- реалізовувати матеріальну перевагу в ендшпілі, шашково-дамкових закінченнях;
- боротися за ініціативу, використовуючи гамбітні, комбінаційні, стратегічні й тактичні прийоми;
- уникати помилок в дебютних схемах, посередині гри, у закінченнях;
- володіти шашковими комп'ютерними програмами;
- демонструвати психологічну підготовку та вольові якості шашкіста;
- дотримуватись спортивного розпорядку й режиму рухової активності;
- виконувати нормативи 2-1-го розряду з шашок.

### **Вихованці мають уявлення про:**

- роль шашок у гармонійному розвитку творчої особистості;
- естетику шашкових партій, композицій, завдань, етюдів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герцензон Б. Шашки – это интересно! : учебник шашечной игры / Б. Герцензон, А. Напреенков. – СПб. : Литера, 1997. – 256 с.
2. Головня І.О. Вчимося грати в шашки : посібник для початківців / І.О. Головня. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2007. – 96 с.
3. Голосуев В.М. Древняя и загадочная игра (Мир шашек) / В.М. Голосуев. – СПб. : Интеграф, 1997. – 216 с.
4. Городецкий В.Б. Книга о шашках / В.Б. Городецкий. – М, 1984. – 271 с.
5. Дудник В.В. Шашки – игра для всех / В. Дудник. – Винница : Едельвейс і К, 2010. – 144 с.
6. Искусство играть в шашки : учебное пособие / Нац. ун-т "Одес. юрид. акад." ; сост. : Г.В. Дербиш, В.А. Сулима. – Одесса : Феникс, 2013. – 93 с.
7. Миротин Б.А. 64 и 100 / Миротин Б.А., Либерман Л.А., Сальников А.А. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.

8. Царьов М.С. Посібник для самостійного навчання гри в шашки : навчальний посібник / М.С. Царьов, В.М. Царьов. – К. : КНЕУ, 2005. – 152 с.
9. Шашковий кодекс України / Федерація шашок України ; редкол. : Балтажи К.Г. та інші. – Івано-Франківськ : Вид. Рогальська І.О., 2012. – 114 с.
10. Веб-сайт Федерації шашок України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukrshashki.at.ua/>.

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Абаулин В. Начала в шашечной партии / В. Абаулин. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 72 с.
2. Агафонов В.П. Комбинация. Международные шашки / В.П. Агафонов. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
3. Агафонов В.П. Курс дебютов : Международные шашки / В.П. Агафонов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 478 с.
4. Барский Ю.П. Приключения на шашечной доске / Ю.П. Барский, Б.М. Герцензон. – Л. : Лениздат, 1969. – 127 с.
5. Барский Ю.Г. Курс шашечных окончаний / Ю.Г. Барский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
6. Герцензон Б. Шашки – это интересно! : учебник шашечной игры / Б. Герцензон, А. Напреенков. – СПб. : Литера, 1997. – 256 с.
7. Головня І.О. Вчимося грати в шашки : посібник для початківців / І.О. Головня. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2007. – 96 с.
8. Голосуев В.М. Древняя и загадочная игра (Мир шашек) / В.М. Голосуев. – СПб. : Интеграф, 1997. – 216 с.
9. Городецкий В.Б. Книга о шашках / В.Б. Городецкий. – М., 1984. – 271 с.
10. Дудник В.В. Шашки – игра для всех / В. Дудник. – Винница : Едельвейс і К, 2010. – 144 с.
11. Искусство играть в шашки : учебное пособие / Нац. ун-т "Одес. юрид. акад." ; сост. : Г.В. Дербиш, В.А. Сулима. – Одесса : Феникс, 2013. – 93 с.
12. Лисенко В.К. Первая книга шашкиста. Курс дебютов и принципы позиций : руководство для начинающих / В.К. Лисенко. – Л. : Наука и школа, 1986. – 196 с.
13. Миротин Б.А. 64 и 100 / Миротин Б.А., Либерман Л.А., Сальников А.А. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
14. Мозер И. Шашечные окончания / И. Мозер ; пер. с гол. и ред. Ю.П. Барского. – М. : Физкультура и спорт, 1963. – 318 с.
15. Погрибной В.К. Шашки : Сборник комбинаций с краткими комментариями / В.К. Погрибной. – Каменец-Подольский : Калиграф, 2006. – 142 с.
16. Хацкевич Г.И. 25 уроков шашечной игры / Г.И. Хацкевич. – Минск : Полымя, 1979. – 264 с.
17. Царьов М.С. Посібник для самостійного навчання гри в шашки : навчальний посібник / М.С. Царьов, В.М. Царьов. – К. : КНЕУ, 2005. – 152 с.
18. Шашковий кодекс України / Федерація шашок України ; редкол. : Балтажи К.Г. та інші. – Івано-Франківськ : Вид. Рогальська І.О., 2012. – 114 с.
19. Веб-сайт Федерації шашок України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukrshashki.at.ua/>.
20. Интернет-шахи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://playschahki.com/>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "КІКБОКСИНГ"

**Попов Олександр Володимирович,**  
керівник гуртка,  
**Донцова Оксана Миколаївна,**  
методист Вишнівського центру творчості  
дітей та юнацтва Києво-Святошинської  
районної державної адміністрації

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Виховання в юного покоління світоглядного пріоритету безумовної цінності здоров'я, формування свідомої потреби у веденні здорового способу життя та фізичній активності – пріоритетне завдання сучасної системи освіти. Важлива роль у цьому складному й відповідальному процесі належить позашкільним навчальним закладам, що забезпечують гармонійний розвиток природних здібностей і психічних якостей особистості, формування системи світоглядних переконань, національних і загальнолюдських цінностей вихованців у процесі улюбленої пізнавальної або творчої діяльності, зокрема фізкультурно-спортивної.

*Кікбоксинг* – вид спорту, що гармонійно поєднує техніку і правила класичного англійського боксу з прийомами східних единоборств (удари ногами, підсічки, кидки з карате, тхеквондо й тайського боксу). Зародившись у середині 70-х років ХХ століття в Західній Європі та США, кікбоксинг став бойовим мистецтвом, що найбільш вдало акумулювало багатотисялі традиції й досвід Заходу та Сходу, засобом удосконалення людини в духовній, інтелектуальній і тілесній цілісності. Виконання бойових прийомів у кікбоксингу є своєрідною динамічною медитацією, адекватною внутрішньому прояву заперечення їхньої зовнішньої агресивності.

*Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення концептуальних підходів до фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління. Фізична активність, фізкультурно-спортивна діяльність дітей і учнівської молоді, поєднана із внутрішнім, духовним удосконаленням особистості, її розумовим і морально-етичним розвитком – оптимальна можливість зберегти здоров'я нації, уникнути фізичної й духовної деградації українського суспільства. Навчальні заняття з кікбоксингу забезпечують трансформації набутих вихованцями теоретичних знань і практичних навичок у внутрішні стимули пізнання найрізноманітніших сторін людського буття як свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення, формування життєвої компетентності, відіграють важливу роль у гармонійному формуванні вихованців як здорових і свідомих патріотів України, що підкреслює актуальність програми.*

*Мета навчальної програми* – формування у дітей та учнівської молоді стійкого інтересу до занять кікбоксингом, мотивація юного покоління до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки.

*Завдання навчальної програми наступні:*

- оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з кікбоксингу (техніка, стратегія і тактика кікбоксингу);
- розвиток і вдосконалення фізичних якостей вихованців (сили, витривалості, швидкості та спритності);
- покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя;
- виховання морально-вольових і психічних якостей дітей та учнівської молоді, формування ціннісних орієнтацій;
- професійна орієнтація та довузівська підготовка учнівської молоді;
- організація змістовного дозвілля юного покоління.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з основами базової техніки кікбоксингу та оздоровчим впливом кікбоксингу на людський організм;
- *практичної* – розвиток основних рухових якостей індивіда (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного і духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

*Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних навчальних закладів системи освіти та орієнтована на вихованців віком від 7 до 18 років.*

*Програма розрахована на 10 років навчання і передбачає початковий, основний та вищий рівні:*

- *початковий рівень* – 1-й та 2-й роки навчання – 216 год на рік, 6 год на тиждень;
- *основний рівень* – 3-4-й роки навчання (по 216 год на рік, 6 год на тиждень), 5-6-й роки навчання (по 324 год на рік, 9 год на тиждень);
- *вищий рівень* – 7-10-й роки навчання (по 324 год на рік, 9 год на тиждень).

*До занять із кікбоксингу залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються на основі результатів медичного обстеження й рівня фізичної підготовленості вихованців.*

*Досягнення найкращих результатів вихованців у кікбоксингу залежить насамперед від комплексної підготовки – фізичної, тактичної і психологічної. Стосунки в колективі базуються на дружбі, взаєморозумінні, взаємоповазі та здоровій спортивній боротьбі. Передбачено індивідуальну роботу з вихованцями (відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах).*

*Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:*

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних особливостей;
- *суб'єкт-суб'єктна взаємодія* – конструктивне співробітництво та співтворчість педагога і вихованців, що забезпечує досягнення оптимальних результатів навчально-виховного впливу, самореалізацію учасників педагогічної взаємодії;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички з кікбоксингу трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення;
- *моніторинг рівня навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

*Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований завдяки таким компонентів навчальних занять:*

- *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із кікбоксингу й бойових мистецтв, ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичний* – забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей, сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості) і прикладних навичок (бою, подолання перешкод) із метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;

– *контрольний* як визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Методи організації освітньої діяльності* вихованців такі:

- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *практичні* – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Застосовуються такі *способи організації вихованців у виконанні фізичних вправ і елементів*:

- *індивідуальний* – проведення індивідуального навчання фізичним вправам;
- *груповий* – виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях із почерговою зміною місць;
- *фронтальний* – одночасне виконання вправ усіма вихованцями;
- *поточний* – визначений порядок виконання вправ;
- *круговий* – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місцях (точках) з їх зміною за установленою послідовністю;
- *змагально-круговий* – тренування вправам круговим методом за визначеними правилами змагань.

*Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять* забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів;
- правильним розучуванням прийомів, використанням підготовчих вправ;
- якісною та своєчасною допомогою і страхуванням.

*Попередження травматизму вихованців* забезпечується:

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- правильною організацією й методики проведення занять і змагань;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження і спортивного одягу вихованців;
- правильним застосуванням прийомів страхування й самострахування;
- дотриманням послідовності у виконанні прийомів та їх елементів;
- дотриманням дисципліни в ході навчальних занять, уважністю під час виконання вправ, окремих прийомів і їх елементів.

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців* є такі:

- *спостереження за вихованцями* у процесі занять щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- *відкриті й підсумкові заняття* для батьків, адміністрації позашкільного навчального закладу (один раз на півріччя);
- *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);
- *участь у показових виступах* (за планом роботи позашкільного навчального закладу);
- *виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях.*

*Після закінчення терміну навчання вихованці* складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

У програмі наведено перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого і тренувального процесу.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежно від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	6	-	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	15	21
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	12	21
4	Основи техніки кікбоксингу	9	18	27
5	Техніка пересування по рингу	9	18	27
6	Обманні рухи (фінти)	6	9	15
7	Основи тактичного ведення бою	6	12	18
8	Основи техніки захисту	6	12	18
9	Систематика й основи техніки проведення атаки	9	12	21
10	Психологічна підготовка кікбоксера	3	9	12
11	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	6	21	24
12	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>78</b>	<b>138</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступне заняття (6 год)

*Теоретична частина.* Повідомлення плану роботи на рік. Техніка безпеки і правила поведінки під час занять.

Історія розвитку кікбоксингу. Спорядження й обладнання місця тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату. Актуальні питання розвитку кікбоксингу. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Презентація головних змагань року.

Види змагань із кікбоксингу. Правила змагань із кікбоксингу. Місце проведення змагань. Спорядження кікбоксерів. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу.

#### 2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Розвиток сили м'язів шиї, плечового пояса, верхніх кінцівок і черевного преса. Розвиток статичної й динамічної витривалості. Розвиток координації рухів рук і м'язового відчуття.

*Практична частина.* Виконання вправ: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

#### 3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

*Теоретична частина.* Засоби спеціальної фізичної підготовки кікбоксера. Моторна оперативність, координаційні здібності, силові здібності прояву рухових зусиль, рухова витривалість. Розвиток швидкісної витривалості.

*Практична частина.* Закріплення і вдосконалення моторної оперативності, координаційних здібностей, силових здібностей прояву рухових зусиль, рухової витривалості

#### **4. Основи техніки кікбоксингу (27 год)**

*Теоретична частина.* Біомеханічні, фізіологічні основи техніки двобою. Основні положення кікбоксера. Бойова стійка. Пересування на ближній, середній і дальній дистанціях.

*Практична частина.* Вправи з партнером: нанесення прямих ударів руками в долоні партнера. Робота на боксерських знаряддях: відпрацювання прямих ударів ногами. Бій з уявленим суперником. Індивідуальна робота із тренером (відпрацювання комбінацій ударів).

#### **5. Техніка пересування по рингу (27 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересувань урізних напрямках руху.

*Практична частина.* Відпрацювання техніки пересування кікбоксера в розминці, в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком у всіх напрямках), на боксерських знаряддях, у бою з тінню і в заключній частині заняття.

#### **6. Обманні рухи (фінти) (15 год)**

*Теоретична частина.* Мета та завдання дезорієнтації суперника за допомогою фінтів. Основи техніки фінтів. Ознайомлення з рухами, які відволікають суперника під час поєдинку.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

#### **7. Основи тактичного ведення бою (18 год)**

*Теоретична частина.* Тактичні дії кікбоксерів. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль.

*Практична частина.* Відпрацювання з партнером дій проти манер атакуючого і контратакуючого стилів.

#### **8. Основи техніки захисту (18 год)**

*Теоретична частина.* Основи техніки захисних дій кікбоксера: ухиляння, нирок, підставка плеча, крок назад, крок убік.

*Практична частина.* Відпрацювання умовних завдань із партнером: перший наносить удар, другий виконує захисні дії, на боксерських мішках та в бою з тінню (імітація захисних дій під час систематичного нанесення ударів).

#### **9. Систематика й основи техніки проведення атаки (21 год)**

*Теоретична частина.* Біомеханічні, фізіологічні основи техніки проведення атаки. Аналіз систематики проведення атаки.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій ударів із партнером в умовному та вільному двобої: перший систематично атакує одиничними ударами та двоударними комбінаціями, другий контратакує одиничними. Робота на боксерських знаряддях: систематичне проведення атаки одиничними ударами та двоударними комбінаціями.

#### **10. Психологічна підготовка кікбоксера (12 год)**

*Теоретична частина.* Виховання моральних якостей особистості кікбоксера: дисципліни, поваги до довколишніх, пунктуальності.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка.

#### **11. Виконання контрольних нормативів та участь у змаганнях (27 год)**

*Теоретична частина.* Оцінювання рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінювання фізичних і тактичних здібностей юних кікбоксерів. Оцінювання теоретичних знань вихованців.

## **12. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- історію розвитку кікбоксингу;
- правила поведінки на тренувальному занятті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- вимоги до харчування спортсмена;
- вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів;
- основи техніки кікбоксингу;
- основи техніки пересувань по рингу;
- основи тактичного ведення бою;
- основи техніки захисту.

#### **Вихованці мають уміти:**

- контролювати свої дії у процесі занять відповідно до інтенсивності фізичних навантажень;
- вести щоденник спортсмена, фіксувати виконані вправи, самопочуття під час тренування та після;
- демонструвати основи техніки кікбоксингу;
- технічно правильно пересуватися по рингу;
- тактично правильно вести бій;
- демонструвати основи техніки захисту.

#### **Вихованці мають набути досвіду:**

- контролю власних дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

## **ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ**

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	6	-	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	15	21
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	12	21
4	Основи техніки кікбоксингу	9	18	27
5	Техніка пересування по рингу	9	18	27



6	Обманні рухи (фінти)	6	9	15
7	Основи тактичного ведення бою	6	12	18
8	Основи техніки захисту	6	12	18
9	Основи техніки проведення атаки	9	12	21
10	Психологічна підготовка кікбоксера	3	9	12
11	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	6	21	27
12	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>78</b>	<b>138</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступне заняття (6 год)

*Теоретична частина.* Повідомлення плану роботи на рік. Техніка безпеки і правила поведінки під час занять.

Історія розвитку кікбоксингу. Спорядження й обладнання місця тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату. Актуальні питання розвитку кікбоксингу. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

Види змагань із кікбоксингу. Правила змагань із кікбоксингу. Місце проведення змагань. Спорядження кікбоксерів. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу.

### 2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Прояв фізичних якостей кікбоксером.

*Практична частина.* Виконання вправ: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

### 3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

*Теоретична частина.* Засоби спеціальної фізичної підготовки кікбоксера.

Моторна оперативність, координаційні здібності, силові здібності прояву рухових зусиль, рухова витривалість.

*Практична частина.* Закріплення й удосконалення моторної оперативності, координаційних здібностей, силових здібностей прояву рухових зусиль, рухової витривалості.

### 4. Основи техніки кікбоксингу (27 год)

*Теоретична частина.* Біомеханічні, фізіологічні основи техніки двобою. Основні положення кікбоксера. Бойова стійка. Пересування на ближній, середній і дальній дистанціях.

*Практична частина.* Вправи з партнером: нанесення прямих ударів руками в долоні партнера. Робота на боксерських знаряддях: відпрацювання прямих ударів ногами. Бій з уявленим суперником. Індивідуальна робота з тренером (відпрацювання комбінацій ударів).

### 5. Техніка пересування по рингу (27 год)

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересування в різних напрямках руху.

*Практична частина.* Відпрацювання техніки пересування кікбоксера в розминці, в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком у всіх напрямках), на боксерських знаряддях, у бою з тінню і в заключній частині заняття.

#### **6. Обманні рухи (фінти) (15 год)**

*Теоретична частина.* Мета й завдання дезорієнтації суперника за допомогою фінтів. Основи техніки фінтів. Ознайомлення з рухами, які відволікають суперника під час поєдинку. Чергування удаваного руху і справжнього.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

#### **7. Основи тактичного ведення бою (18 год)**

*Теоретична частина.* Тактичні дії кікбоксерів. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль.

*Практична частина.* Відпрацювання з партнером дій проти манер атакуючого і контратакуючого стилів.

#### **8. Основи техніки захисту (18 год)**

*Теоретична частина.* Основи техніки захисних дій кікбоксера: ухилення, нирок, підставка плеча, крок назад, крок убік.

*Практична частина.* Відпрацювання умовних завдань із партнером: перший наносить удар, другий виконує захисні дії, на боксерських мішках та в бою з тінню (імітація захисних дій під час систематичного нанесення ударів).

#### **9. Систематика і основи техніки проведення атаки (21 год)**

*Теоретична частина.* Біомеханічні, фізіологічні основи техніки проведення атаки. Аналіз систематики проведення атаки.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій ударів із партнером в умовному й вільному двобої: перший систематично атакує одиничними ударами та двоударними комбінаціями, другий контратакує одиничними. Робота на боксерських знаряддях: систематичне проведення атаки одиничними ударами та двоударними комбінаціями.

#### **10. Психологічна підготовка кікбоксера (12 год)**

*Теоретична частина.* Виховання моральних якостей особистості кікбоксера: дисципліни, поваги до довколишніх, пунктуальності.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка.

#### **11. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (27 год)**

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних і тактичних здібностей юних кікбоксерів здійснюється на основі виконання вищезначених технік і правил. Контроль теоретичних знань вихованця.

#### **12. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

– історію розвитку кікбоксингу;

- правила поведінки на тренувальному занятті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- вимоги до харчування спортсмена;
- вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів;
- основи техніки кікбоксингу;
- основи техніки пересувань по рингу;
- основи тактичного ведення бою;
- основи техніки захисту.

**Вихованці мають уміти:**

- контролювати свої дії у процесі занять відповідно інтенсивності фізичних навантажень;
- вести щоденник спортсмена, фіксувати виконані вправи, самопочуття під час тренування й після;
- демонструвати основи техніки кікбоксингу;
- технічно правильно пересуватися по рингу;
- тактично правильно вести бій;
- демонструвати основи техніки захисту.

**Вихованці мають набути досвіду:**

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- стратегію й тактику ведення бою.

**ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	6	-	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	3	21	24
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	6	27	33
4	Техніка пересування по рингу	6	12	18
5	Відволікаючі рухи (фінти)	6	9	15
6	Тактика ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях	12	39	51
7	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	9	30	39
8	Психологічна підготовка кікбоксера	6	9	15
9	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	9	12
10	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>156</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступне заняття (6 год)

*Теоретична частина.* Правила техніки безпеки. Основна теоретична підготовка спортсмена. Ознайомлення вихованців із планом роботи на рік.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять. Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату.

Правила змагань із кікбоксингу. Місце проведення змагань. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Проведення змагань і поєдинку. Визначення переможця. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу.

### 2. Загальна фізична підготовка кікбоккера (24 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоккера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей у кікбоккера. Вправи кікбоккера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

### 3. Спеціальна фізична підготовка кікбоккера (33 год)

*Теоретична частина.* Засоби спеціальної фізичної підготовки кікбоккера.

Моторна оперативність, координаційні здібності, силові здібності прояву рухових зусиль, рухова витривалість.

*Практична робота.* Закріплення й удосконалення моторної оперативності, координаційних здібностей, силових здібностей прояву рухових зусиль, рухової витривалості.

### 4. Техніка пересування по рингу (18 год)

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересувань у різних напрямках.

*Практична частина.* Основи техніки пересувань кікбоккера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком у всіх напрямках), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, розминці і в заключній частині заняття.

### 5. Відволікаючі рухи (фінти) (16 год)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку рухами.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

### 6. Тактика ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях (51 год)

*Теоретична частина.* Тактика ведення бою як умова успіху в поєдинку. Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

*Практична частина.* Робота на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Робота на середній дистанції з партнером в умовному бою, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі й на боксерських знаряддях.

## **7. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки (38 год)**

*Теоретична частина.* Мета і зміст атакуючих і захисних дій. Основи техніки захисних дій кікбоксера. Алгоритм контратаки.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному та вільному двобої: перший систематично атакує одиничними ударами та двоударними комбінаціями, другий контратакує одиничними. Робота на боксерських знаряддях: систематичне проведення атаки одиничними ударами та двоударними комбінаціями.

## **8. Психологічна підготовка кікбоксера (14 год)**

*Теоретична частина.* Вольові якості спортсмена. Психологічна мотивація до перемоги. Психологічне налаштування. Алгоритм подолання стану так званої "мертвої точки". Виховання морально-вольових якостей кікбоксера. Духовний катарсис учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

Відпрацювання умовних завдань із партнером: перший наносить удар, другий виконує захисні дії, на боксерських мішках і в бою з тінню. Імітація захисних дій під час систематичного нанесення ударів. Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою із партнером, на боксерських знаряддях, у бою з тінню.

## **9. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (10 год)**

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

## **10. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- правила техніки безпеки на тренуванні та в побуті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- основи техніки пересувань кікбоксера;
- тактику ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях;
- основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки;
- гігієнічні вимоги до харчування спортсмена;
- гігієнічні вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів, досягнення українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях.

### **Вихованці мають уміти:**

- контролювати свої дії у процесі тренувального заняття;
- оцінювати свої фізичні можливості відповідно до інтенсивності фізичних навантажень;
- правильно пересуватися в ході поєдинку;
- правильно вести бій на дальній, середній і ближній дистанціях;
- здійснювати атаку, захист і контратаку;
- вести спортивний щоденник самоконтролю (вказувати свій фізичний і психологічний стан під час тренувального заняття і впродовж доби після заняття);
- надати першу допомогу товаришу при травмуванні.

### Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

## ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	6	-	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	3	21	24
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	6	27	33
4	Техніка пересування по рингу	6	12	18
5	Відволікаючі рухи (фінти)	6	9	15
6	Тактика ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях	12	39	51
7	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	9	30	39
8	Психологічна підготовка кікбоксера	6	9	15
9	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	9	12
10	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>156</b>	<b>216</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступне заняття (6 год)

*Теоретична частина.* Правила техніки безпеки. Основна теоретична підготовка спортсмена. Ознайомлення вихованців із планом роботи на рік.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять. Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату.

Правила змагань із кікбоксингу. Місце проведення змагань. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Проведення змагань і поєдинку. Визначення переможця. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу.

#### 2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (24 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

### **3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (33 год)**

*Теоретична частина.* Засоби спеціальної фізичної підготовки кікбоксера.

Моторна оперативність, координаційні здібності, силові здібності прояву рухових зусиль, рухова витривалість.

*Практична робота.* Закріплення й удосконалення моторної оперативності, координаційних здібностей, силових здібностей прояву рухових зусиль, рухової витривалості.

### **4. Техніка пересування по рингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

*Практична частина.* Основи техніки пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком у всіх напрямках), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, розминці і в заключній частині заняття.

### **5. Відволікаючі рухи (фінти) (16 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку рухами.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

### **6. Тактика ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях (51 год)**

*Теоретична частина.* Тактика ведення бою як умова успіху в поєдинку. Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

*Практична частина.* Робота на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Робота на середній дистанції з партнером в умовному бою, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі і на боксерських знаряддях.

### **7. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки (38 год)**

*Теоретична частина.* Мета і зміст атакуючих і захисних дій. Основи техніки захисних дій кікбоксера. Алгоритм контратаки.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: перший систематично атакує одиничними ударами та двоударними комбінаціями, другий контратакує одиничними. Робота на боксерських знаряддях: систематичне проведення атаки одиничними ударами та двоударними комбінаціями.

### **8. Психологічна підготовка кікбоксера (14 год)**

*Теоретична частина.* Вольові якості спортсмена. Психологічна мотивація до перемоги. Психологічне налаштування. Алгоритм подолання стану так званої "мертвої точки". Виховання морально-вольових якостей кікбоксера. Духовний катарсис учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

Відпрацювання умовних завдань із партнером: перший наносить удар, другий виконує захисні дії, на боксерських мішках та в бою з тінню. Імітація захисних дій під час систематичного нанесення ударів. Систематика та основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях, у бою з тінню.

## 9. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (10 год)

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

## 10. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки на тренуванні та в побуті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- основи техніки пересувань кікбоксера;
- тактику ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях;
- основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки;
- гігієнічні вимоги до харчування спортсмена;
- гігієнічні вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів, досягнення українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях.

### Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі тренувального заняття;
- оцінювати свої фізичні можливості відносно інтенсивності фізичних навантажень;
- правильно пересуватися в поєдинку;
- правильно вести бій на дальній, середній та ближній дистанціях;
- демонструвати основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки;
- вести спортивний щоденник самоконтролю (відзначати свій фізичний і психологічний стан під час тренувального заняття та впродовж доби після заняття);
- надати першу допомогу товаришу при травмуванні.

### Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

## П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	21	27
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
4	Основи техніки кікбоксингу	6	24	30
5	Техніка пересування по рингу	6	18	24



6	Відволікаючі рухи (фінти)	6	18	24
7	Тактика кікбоксингу	6	21	27
8	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	9	36	45
9	Ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях	9	36	45
10	Психологічна підготовка кікбоксера	9	12	21
11	Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу	9	12	21
12	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	12	15
13	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>84</b>	<b>240</b>	<b>324</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступне заняття (6 год)

*Теоретична частина.* Актуальні питання і проблеми розвитку кікбоксингу. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксерів. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні. Аналіз головних змагань року.

*Практична частина.* Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу, а також тренувань поза межами спортивного залу.

Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання. "Робота на дорозі".

### 2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (27 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи загальнофізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

### 3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка, біг пересічною місцевістю. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

### 4. Основи техніки кікбоксингу (30 год)

*Теоретична частина.* Аналіз техніки двоюбою в кікбоксингу. Раціональне поєднання комбінацій ударів рук і ніг. Алгоритм захисту.

*Практична частина.* Вправи з партнером: нанесення комбінацій ударів рук і ніг. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявленим суперником. Індивідуальна робота з тренером на боксерських "лапах".

## **5. Техніка пересування по рингу (24 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

*Практична частина.* Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, розминці і в заключній частині заняття.

## **6. Відволікаючі рухи (фінти) (24 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

## **7. Тактика кікбоксингу (27 год)**

*Теоретична частина.* Тактичні дії кікбоксерів.

*Практична частина.* Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль, комбінований стиль. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики для бою. Практичне відпрацювання зміни тактичних дій під час двобою.

## **8. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки (45 год)**

*Теоретична частина.* Основи техніки захисних дій кікбоксера.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: ухилення, нирок, підставка плеча, крок назад, крок убік.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

## **9. Робота на дальній, середній і ближній дистанціях (45 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

*Практична частина.* Виконання комбінацій на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою: атакуючі й контратакуючі дії, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі та на боксерських знаряддях.

## **10. Психологічна підготовка кікбоксера (21 год)**

*Теоретична частина.* Вольові якості спортсмена. Психологічна мотивація до перемоги. Психологічне налаштування. Алгоритм подолання стану так званої "мертвої точки". Виховання морально-вольових якостей кікбоксера. Духовний катарсис учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

## **11. Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу (21 год)**

*Теоретична частина.* Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

*Практична частина.* Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

## 12. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (15 год)

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

## 13. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки на тренуванні та в побуті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- гігієнічні вимоги до харчування спортсмена;
- гігієнічні вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів, досягнення українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях.

### Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі тренувального заняття;
- оцінювати свої фізичні можливості відповідно до інтенсивності фізичних навантажень;
- вести спортивний щоденник самоконтролю;
- надати першу допомогу товаришу при травмуванні.

### Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

## ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	21	27
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
4	Основи техніки кікбоксингу	6	24	30
5	Техніка пересувань по рингу	6	18	24
6	Відволікаючі рухи (фінти)	6	18	24
7	Тактика кікбоксингу	6	21	27
8	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	9	36	45
9	Ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях	9	36	45
10	Психологічна підготовка кікбоксера	9	12	21

11	Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу	9	12	21
12	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	12	15
13	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>84</b>	<b>240</b>	<b>324</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступне заняття (6 год)

*Теоретична частина.* Актуальні питання і проблеми розвитку кікбоксингу. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксерів. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні. Аналіз головних змагань року.

*Практична частина.* Спорядження й обладнання місця тренувань і змагань із кікбоксингу, тренувань поза межами спортивного залу.

Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання. "Робота на дорозі".

### 2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (27 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи загальнофізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

### 3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка, біг пересічною місцевістю. Вправи для загальної фізичної підготовки і їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

### 4. Основи техніки кікбоксингу (30 год)

*Теоретична частина.* Аналіз техніки двоюбою в кікбоксингу. Раціональне поєднання комбінацій ударів рук і ніг. Алгоритм захисту.

*Практична частина.* Вправи з партнером: нанесення комбінацій ударів рук і ніг. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником. Індивідуальна робота з тренером на боксерських "лапах".

### 5. Техніка пересувань по рингу (24 год)

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

*Практична частина.* Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, розминці і в заключній частині заняття.

### 6. Відволікаючі рухи (фінти) (24 год)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

#### **7. Тактика кікбоксингу (27 год)**

*Теоретична частина.* Тактичні дії кікбоксерів.

*Практична частина.* Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль, комбінований стиль. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики ведення бою. Практичне відпрацювання зміни тактичних дій під час двобою.

#### **8. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки (45 год)**

*Теоретична частина.* Основи техніки захисних дій кікбоксера.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному та вільному двобої: ухилення, нирок, підставка плеча, крок назад, крок убік.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

#### **9. Робота на дальній, середній і ближній дистанції (45 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

*Практична частина.* Виконання комбінацій на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою: атакуючі та контратакуючі дії, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі й на боксерських знаряддях.

#### **10. Психологічна підготовка кікбоксера (21 год)**

*Теоретична частина.* Вольові якості спортсмена. Психологічна мотивація до перемоги. Психологічне налаштування. Алгоритм подолання стану так званої "мертвої точки". Виховання морально-вольових якостей кікбоксера. Духовний катарсис учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

#### **11. Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу (21 год)**

*Теоретична частина.* Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

*Практична частина.* Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

#### **12. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (15 год)**

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

#### **13. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки на тренуванні та в побуті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- гігієнічні вимоги до харчування спортсмена;
- гігієнічні вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів, досягнення українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях.

### Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі тренувального заняття;
- оцінювати свої фізичні можливості відповідно до інтенсивності фізичних навантажень;
- вести спортивний щоденник самоконтролю;
- надати першу допомогу товаришу при травмуванні.

### Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

## СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Актуальні питання розвитку кікбоксингу	6	6	12
3	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	15	21
4	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
5	Техніка пересування по рингу	6	15	21
6	Основи техніки кікбоксингу	6	27	33
7	Відволікаючі рухи (фінти)	6	15	21
8	Тактика кікбоксингу	6	15	21
9	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	12	39	51
10	Ведення бою на дальній і середній дистанції	15	33	48
11	Психологічна підготовка кікбоксера	6	12	18
12	Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу	18	-	18
13	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	12	15
14	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>105</b>	<b>219</b>	<b>324</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступне заняття (6 год)

*Теоретична частина.* Правила техніки безпеки під час занять кікбоксингом. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

*Практична частина.* Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксера. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу. Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання. "Робота на дорозі".

### 2. Актуальні питання розвитку кікбоксингу (12 год)

*Теоретична частина.* Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

*Практична частина.* Перегляд відеозаписів змагань, їх технічний і тактичний аналіз.

### 3. Загальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи загальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

### 4. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

### 5. Техніка пересування по рингу (21 год)

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

*Практична частина.* Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на розминці і в заключній частині заняття.

### 6. Основи техніки кікбоксингу (33 год)

*Теоретична частина.* Аналіз техніки двобою.

*Практична частина.* Вправи з партнером: відпрацювання техніки ударів і захисних дій. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником. Індивідуальна робота з тренером на "лапах".

### 7. Відволікаючі рухи (фінти) (21 год)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

### 8. Тактика кікбоксингу (21 год)

*Теоретична частина.* Вивчення тактичних дій кікбоксерів.

*Практична частина.* Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль, комбінований стиль. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики ведення бою, зміна тактичних дій під час двобою.

#### **9. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки (51 год)**

*Теоретична частина.* Основи техніки захисних дій кікбоксера: повороти корпусу – підставлення плеча.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: зустрічні удари й комбінації ударів. Робота на боксерських знаряддях.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

#### **10. Робота на дальній, середній і ближній дистанції (48 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

*Практична частина.* Робота на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера: відпрацювання тактичних дій на різних дистанціях, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінацій на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером під назвою "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі і на боксерських знаряддях.

#### **11. Психологічна підготовка кікбоксера (18 год)**

*Теоретична частина.* Виховання морально-вольових якостей особистостей кікбоксера.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

#### **12. Правила змагань, організація і проведення змагань із кікбоксингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

*Практична частина.* Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

#### **13. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (15 год)**

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

#### **14. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають засвоїти:**

- основи техніки кікбоксингу;
- спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу;



- комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання;
- види й систему змагань із кікбоксингу.

#### **Вихованці мають уміти:**

- виявляти високий рівень техніки кікбоксингу;
- аналізувати техніку двобою;
- виконувати вправи з партнером;
- працювати на боксерських знаряддях, вести бій з уявлюваним суперником;
- здійснювати індивідуальну роботу з тренером на боксерських "лапах";
- організовувати і проводити змагання із кікбоксингу.

#### **Вихованці мають набути досвіду:**

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою;
- участі у спортивних змаганнях.

## **ВОСЬМИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ**

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Актуальні питання розвитку кікбоксингу	6	6	12
3	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	15	21
4	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
5	Техніка пересування по рингу	6	15	21
6	Основи техніки кікбоксингу	6	27	33
7	Відволікаючі рухи (фінти)	6	15	21
8	Тактика кікбоксингу	6	15	21
9	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	12	39	51
10	Ведення бою на дальній і середній дистанції	15	33	48
11	Психологічна підготовка кікбоксера	6	12	18
12	Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу	18	-	18
13	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	12	15
14	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>105</b>	<b>219</b>	<b>324</b>

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **1. Вступне заняття (6 год)**

*Теоретична частина.* Правила техніки безпеки на заняттях кікбоксингом. Допоміжне обладнання для занять із кікбоксингу.

*Практична частина.* Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксера.

Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу. Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання. "Робота на дорозі".

## **2. Актуальні питання розвитку кікбоксингу (12 год)**

*Теоретична частина.* Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

*Практична частина.* Перегляд відеозаписів змагань, їх технічний і тактичний аналіз.

## **3. Загальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)**

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи для загальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

## **4. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)**

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

## **5. Техніка пересування по рингу (21 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

*Практична частина.* Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на розминці і в заключній частині заняття.

## **6. Основи техніки кікбоксингу (33 год)**

*Теоретична частина.* Аналіз техніки двобою.

*Практична частина.* Вправи з партнером: відпрацювання техніки ударів і захисних дій. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником. Індивідуальна робота з тренером на боксерських "лапах".

## **7. Відволікаючі рухи (фінти) (21 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

## **8. Тактика кікбоксингу (21 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення тактичних дій кікбоксерів.

*Практична частина.* Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий, комбінований. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики бою, зміна тактичних дій під час двобою.

### **9. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту і контратаки (51 год)**

*Теоретична частина.* Основи техніки захисних дій кікбоксера: повороти корпусу – підставка плеча.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: зустрічні удари й комбінації ударів. Робота на боксерських знаряддях.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

### **10. Робота на дальній, середній та ближній дистанції (48 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

*Практична частина.* Робота на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера: відпрацювання тактичних дій на різних дистанціях, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером під назвою "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі й на боксерських знаряддях.

### **11. Психологічна підготовка кікбоксера (18 год)**

*Теоретична частина.* Виховання морально-вольових якостей особистостей кікбоксера.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

### **12. Правила змагань, організація і проведення змагань із кікбоксингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

*Практична частина.* Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

### **13. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (15 год)**

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованців.

### **14. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

### **Вихованці мають знати:**

- основи техніки кікбоксингу;
- спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу;
- комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання;
- види й систему змагань із кікбоксингу.

### **Вихованці мають уміти й застосовувати:**

- основи техніки кікбоксингу, аналіз техніки двобою;

- вправи з партнером;
- роботу на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником;
- індивідуальну роботу з тренером на боксерських "лапах";
- організувати і проводити змагання з кікбоксингу.

**Вихованці мають набути досвіду:**

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою;
- участі у змаганнях.

**ДЕВ'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Актуальні питання розвитку кікбоксингу	6	6	12
3	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	18	24
4	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
5	Основи техніки кікбоксингу	9	27	36
6	Техніка пересування по рингу	3	15	18
7	Відволікаючі рухи (фінти)	3	15	18
8	Тактика кікбоксингу	6	12	18
9	Ведення бою на дальній, середній і ближній дистанції	15	39	54
10	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	12	42	54
11	Психологічна підготовка кікбоксера	6	9	15
12	Правила змагань із кікбоксингу. Організація і проведення змагань із кікбоксингу	15	3	18
13	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	-	12	12
14	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>96</b>	<b>228</b>	<b>324</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступне заняття (6 год)**

*Теоретична частина.* Технічна безпека і правила безпеки на заняттях кікбоксингом. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять.

*Практична робота.* Спорядження й обладнання місць тренувань та змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксера.

Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу. Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання.

## **2. Актуальні питання розвитку кікбоксингу (12 год)**

*Теоретична частина.* Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

## **3. Загальна фізична підготовка кікбоксера (24 год)**

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи для загальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

## **4. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)**

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка; біг пересічною місцевістю. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

## **5. Основи техніки кікбоксингу (36 год)**

*Теоретична частина.* Аналіз техніки двобою.

*Практична частина.* Вправи з партнером: відпрацювання уникнень і підставок. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником. Індивідуальна робота з тренером на "лапах".

## **6. Техніка пересування по рингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

*Практична частина.* Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на розминці і в заключній частині заняття.

## **7. Відволікаючі рухи (фінти) (18 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

## **8. Тактика кікбоксингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Тактичні дії кікбоксерів.

*Практична частина.* Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий, комбінований. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики ведення бою, зміна тактичних дій під час двобою.

## **9. Робота на дальній, середній та ближній дистанції (54 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення тактичних дій на дальній, середній і ближній дистанції.

*Практична частина.* Виконання бойових дій на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою (зустрічні та контратакуючі комбінації), робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером під назвою "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі і на боксерських знаряддях.

#### **10. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки (54 год)**

*Теоретична частина.* Основи техніки захисних дій кікбоксера.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: провокація атакуючих дій, виконання захисту, контратака суперника. Робота на боксерських знаряддях.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

#### **11. Психологічна підготовка кікбоксера (12 год)**

*Теоретична частина.* Виховання морально-вольових якостей особистостей кікбоксера.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

#### **12. Правила організації і проведення змагань із кікбоксингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

*Практична частина.* Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

#### **13. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (12 год)**

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованців.

#### **14. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- техніку безпеки і правила поведінки під час занять;
- спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу;
- засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату;
- актуальні питання розвитку кікбоксингу;
- правила проведення змагань із кікбоксингу й поєдинку;
- визначення переможця.

#### **Вихованці мають уміти здійснювати:**

- тактичні дії кікбоксерів;
- різні манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль, комбінований стиль, кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою;
- планувати тактику ведення бою, змінювати тактичні дії під час двобою;
- психологічну підготовку, розвивати вольові якості кікбоксера;

– роботу на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

**Вихованці мають набути досвіду:**

- контролю дій у процесі навчального заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання долікарської медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- стратегії й тактики ведення бою;
- участі у спортивних змаганнях.

**ДЕСЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Актуальні питання розвитку кікбоксингу	6	6	12
3	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	18	24
4	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
5	Основи техніки кікбоксингу	9	27	36
6	Техніка пересування по рингу	3	15	18
7	Відволікаючі рухи (фінти)	3	15	18
8	Тактика кікбоксингу	6	12	18
9	Ведення бою на дальній, середній і ближній дистанції	15	39	54
10	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	12	42	54
11	Психологічна підготовка кікбоксера	6	9	15
12	Правила змагань із кікбоксингу. Організація і проведення змагань із кікбоксингу	15	3	18
13	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	-	12	12
14	Підсумкове заняття	3	-	3
<b>Разом</b>		<b>96</b>	<b>228</b>	<b>324</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступне заняття (6 год)**

*Теоретична частина.* Технічна безпека і правила поведінки на заняттях кікбоксингом. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

*Практична робота.* Спорядження й обладнання місця тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксера.

Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу. Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання.

## **2. Актуальні питання розвитку кікбоксингу (12 год)**

*Теоретична частина.* Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

## **3. Загальна фізична підготовка кікбоксера (24 год)**

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи для загальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

## **4. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)**

*Теоретична частина.* Фізична підготовка кікбоксера.

*Практична частина.* Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи для спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Біг пересічною місцевістю. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

## **5. Основи техніки кікбоксингу (36 год)**

*Теоретична частина.* Аналіз техніки двобою.

*Практична частина.* Вправи з партнером: відпрацювання ухилень і підставок. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявленим суперником. Індивідуальна робота з тренером на боксерських "лапах".

## **6. Техніка пересування по рингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

*Практична частина.* Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на розминці і в заключній частині заняття.

## **7. Відволікаючі рухи (фінти) (18 год)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

*Практична частина.* Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

## **8. Тактика кікбоксингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Тактичні дії кікбоксерів.

*Практична частина.* Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий, комбінований. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики ведення бою, зміна тактичних дій під час двобою.

## **9. Робота на дальній, середній та ближній дистанції (54 год)**

*Теоретична частина.* Вивчення тактичних дій на дальній, середній і ближній дистанції.

*Практична частина.* Виконання бойових дій на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою (зустрічні та контратакуючі комбінації), робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером під назвою "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою



рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі й на боксерських знаряддях.

#### **10. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки (54 год)**

*Теоретична частина.* Основи техніки захисних дій кікбоксера.

*Практична частина.* Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному та вільному двобої: провокуючі та атакуючі дії, захист і контратака суперника. Робота на боксерських знаряддях.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

#### **11. Психологічна підготовка кікбоксера (12 год)**

*Теоретична частина.* Виховання морально-вольових якостей особистостей кікбоксера.

*Практична частина.* Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

#### **12. Правила організація і проведення змагань з кікбоксингу (18 год)**

*Теоретична частина.* Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

*Практична частина.* Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

#### **13. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (12 год)**

*Теоретична частина.* Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

*Практична частина.* Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

#### **14. Підсумкове заняття (3 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- техніку безпеки і правила поведінки під час занять;
- спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу;
- засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату;
- актуальні питання розвитку кікбоксингу;
- правила проведення змагань із кікбоксингу і поєдинку;
- визначення переможця.

#### **Вихованці мають вміти здійснювати:**

- тактичні дії кікбоксерів;
- манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий, комбінований, кікбоксер-темповик, кікбоксер-шкульга;
- планування тактики ведення бою, зміни тактичних дій під час двобою.
- психологічну підготовку, розвивати вольові якості кікбоксера;
- роботу на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, роботу на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

### **Вихованці мають набути досвіду:**

- контролю дій у процесі навчального заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання долікарської медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- стратегії й тактики ведення бою;
- участі у спортивних змаганнях.

### **ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА МАТЕРІАЛІВ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ РОБОТИ ГУРТКА "КІКБОКСИНГ"**

Мішок кікбоксерський (150x35см)
Скакалка
М'яч (великий теніс)
Маківари ручні (пара)
Ринг боксерський
Набір гантель від 0,5кг до 10кг
Набір м'ячів "медбол" від 1кг до 12кг
Дзеркало
Штанга олімпійська і стійка для штанги
Груша на платформі "пневматична"

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 174 с.
2. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
3. Волков Л.В. Возрастные особенности физической подготовки детей и подростков : учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хм., 1991. – 26 с.
4. Галочкин Г.П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах / Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. – Воронеж, 1999. – 116 с.
5. Иванов А. Кикбоксинг / А.Иванов. – К. : Книга-Сервис ; Перун, 1995. – 312 с.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М. : Академический проект, 2006. – 236 с.
7. Куликов А. Боевые спортивные единоборства / А. Куликов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 320 с.
8. Куликов А. Кикбоксинг / А.Куликов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 320 с.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посібник / В.М Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1999. – 320 с.
10. Филимонов В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2006. – 584 с.
11. Филимонов В. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка : учебно-методическое пособие [для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу] / В.Филимонов, С.Ибраев. – М. : Инсан, 2012. – 528 с.
12. Щитов В. Кикбоксинг / В.Щитов. – М. : Феникс, 2004. – 342 с.
13. Офіційний веб-сайт Всеукраїнської кікбоксерської асоціації [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kickboxing.com.ua/>
14. Офіційний веб-сайт Національної федерації кікбоксингу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://nkfu-wako.org.ua/>

## РЕКОМЕНДОВАНИ ДЖЕРЕЛА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – К. : НПУ им. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 286 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 326 с.
5. Волков Л.В. Возрастные особенности физической подготовки детей и подростков : учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хм., 1991. – 26 с.
6. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
7. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник. / В.І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
8. Галочкин Г.П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. – Воронеж, 1999. – 116 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
10. Дегтярев И.П. Тренированность боксера / И.П. Дегтярев. – К. : Здоров'я, 1985. – 118 с.
11. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. – М. : Советский спорт, 1991. – 64 с.
12. Иванов А. Кикбоксинг / А.Иванов. – К. : Перун, 1995. – 312 с.
13. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості : науково-методичний посібник / С.Г. Карпенчук. – К. : ІЗМН, 1998. – 216 с.
14. Клещёв В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещёв. – М. : Академический проект, 2006. – 236 с.
15. Кикбоксинг: Принципы и практика. Молодое боевое искусство, объединившее опыт Запада и Востока : популярное пособие [для начинающих и напоминание для практиков и тренеров: 500 оригинальных рисунков] / А.Н. Куликов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 318 с.
16. Миронова З.С. Профилактика и лечение спортивных травм / З.С. Миронова, Л.З. Хейфец ; под ред. А.М. Дворкина. – М. : Медицина, 1965. – 86 с.
17. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 130 с.
18. Никифоров Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 212 с.
19. Орел П.А. Кикбоксинг в Украине / П.А. Орел. – К., 2000. – 216 с.
20. Платонов В.Н. Підготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновський. – К. : Радянська школа, 1988. – 137 с.
21. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник / В.М Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1999. – 320 с.
22. Реальный кикбоксинг: уроки с чемпионом [Электронный ресурс]. – Электронное видео издание. – Москва : Берг Саунд, 2003. – 1 эл. опт. диск (DVD-Video) : цв. (46 мин.).
23. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б.М.Шиян. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.
24. Филимонов В. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка : учебно-методическое пособие [для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу] / В.Филимонов, С.Ибраев. – М. : Инсан, 2012. – 528 с.
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
26. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.– 355 с.
27. Щитов В. Кикбоксинг / В.Щитов. – М. : Феникс, 2004. – 342 с.

28. Щитов В.К. Современный кикбоксинг / В.К. Щитов. – М. : ФАИР-пресс, 2004. – 544 с.
29. Офіційний веб-сайт Всеукраїнської кикбоксерської асоціації [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kickboxing.com.ua/>.
30. Офіційний веб-сайт Національної федерації кикбоксингу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://nkfu-wako.org.ua/>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФІН"

**Морський Василь Петрович,**

*заступник директора, керівник гуртка,*

**Торба Юрій Дмитрович,**

*керівник гуртка Дитячо-юнацького*

*фізкультурно-спортивного клубу м. Білої Церкви*

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Проблема формування навичок здорового способу життя, формування фізично здорової особистості належить до одвічних в історії людства. Плавання є важливим способом фізичного виховання й відноситься до масових видів спорту. Уміння плавати необхідне кожній людині. Велика кількість нещасних випадків щорічно трапляється на воді тому, що потерпілі не вміли плавати.

Плавання є навчальною дисципліною, оскільки входить як обов'язковий предмет до дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти. В якості базової програми навчання плавання, прийнятої педагогами більшості дитячих садків, можна вважати методику Т.І. Осокіної. У ній велика увага приділяється дітям молодшого й середнього дошкільного віку, але недостатньо висвітлені питання навчання плавання дітей старших і підготовчих груп. Програми навчання плавання початкового рівня для позашкільних навчальних закладів розраховані лише на дітей віком від 8-9 років. Між тим інструктори-педагоги із плавання відчувають значні труднощі в навчанні дітей саме старшого дошкільного віку.

*Актуальність* проблеми спонукала до створення навчальної програми плавання "Маленький дельфін" для дітей віком 5-7 років. У цьому віковому періоді відбувається найбільш інтенсивне формування знань, умінь, навичок дітей, їх фізичний розвиток тощо.

*Метою навчальної програми є* фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки засобами плавання.

*Завдання навчальної програми наступні:*

- формування у вихованців стійкого інтересу до занять плаванням;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду прикладного і спортивного плавання;
- зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток особистості у процесі фізкультурно-спортивної діяльності засобами плавання;
- розвиток у вихованців основних фізичних якостей і рухової активності;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей;
- популяризація навичок здорового способу життя, виховання в дітей бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я довколишніх;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей дітей;
- організація змістовного просоціального дозвілля дошкільнят.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою прикладного і спортивного плавання, оздоровчим впливом плавання на організм дитини;

- *практичної* – фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку, удосконалення основних фізичних якостей вихованців (швидкості, спритності, сили, витривалості тощо);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
- *соціальної* – формування в дітей мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

*Навчальна програма орієнтована на дітей старшого дошкільного віку та реалізується в гуртку, творчому об'єднанні, секції фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.*

*Навчальна програма передбачає 2 роки реалізації у групах початкового рівня; систему триразових навчальних занять на тиждень тривалістю 2 години:*

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 216 год на рік; 6 год на тиждень;
- 2-й рік навчання – початковий рівень – 216 год на рік; 6 год на тиждень.

Після закінчення навчання в гуртку "Маленький дельфін" діти мають можливість продовжити займатися за навчальною програмою "Плавання" (автори: В.О. Проценко, О.Я. Потапчук).

Принциповими характеристиками програми є використання загальнорозвивальних і спеціальних вправ, ігрових методів навчання, наступність і послідовність формування навичок плавання для зазначеної вікової категорії дітей, чіткого дотримання принципів послідовності, доступності, безперервності й особистісно-зорієнтованого навчання, урахування психофізичних особливостей, індивідуальних можливостей і стану здоров'я вихованців.

*Принципи організації навчально-виховного процесу є такими:*

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами та технічними прийомами плавання;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички із плавання трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення особистості;
- *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований завдяки таких компонентів навчальних занять:

- *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із плавання й ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичного* – забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей, сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили);
- *контрольного* як визначального диференційованого та об'єктивного обліку процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:*

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів;
- правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

*Попередження травматизму вихованців забезпечується:*

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- завдяки правильній організації й методики проведення занять і змагань;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження та спортивного одягу вихованців;
- дотриманням дисципліни в ході навчальних занять, у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:

- спостереження за вихованцями щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- залікові заняття (під час переходу до наступного рівня навчання);
- виконання контрольних вправ, участь у змаганнях (постійно).

Оцінка рівня навчальних досягнень вихованців відбувається за допомогою проведення підсумкового тестування. Досягнення кінцевого результату відбувається під час тренувань протягом навчального року, літніх канікул, у ході змагань і виховних заходів на основі принципу "гра-навчання".

Навчальна програма пройшла апробацію протягом трьох років у Білоцерківському дитячо-юнацькому фізкультурно-спортивному клубі, має високу результативність, високу технологічність і забезпечує досягнення прогнозованого результату. До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежно від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмовим матеріалом).

## ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Разом	Теорія	Прак-тика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
Розділ 2. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
Розділ 3. Властивості водного середовища	8	2	6
Розділ 4. Вивчення допоміжних способів плавання	12	2	10
Розділ 5. Вивчення техніки плавання "кроль" на грудях	38	2	36
5.1. Ознайомлення з технікою плавання "кроль" на грудях	2	2	-
5.2. Вивчення техніки роботи ніг кролем на грудях	8	-	8
5.3. Вивчення техніки роботи рук кролем на грудях	8	-	8
5.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на грудях	6	-	6
5.5. Вивчення техніки дихання кролем на грудях	6	-	6
5.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на грудях	8	-	8
Розділ 6. Вивчення техніки плавання "кроль" на спині	34	2	32
6.1. Ознайомлення з технікою плавання "кроль" на спині	2	2	-
6.2. Вивчення техніки роботи ніг кролем на спині	8	-	8
6.3. Вивчення техніки роботи рук кролем на спині	8	-	8
6.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на спині	6	-	6
6.5. Вивчення техніки дихання кролем на спині	4	-	4
6.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на спині	6	-	6
Розділ 7. Вивчення техніки виконання стартів	12	2	10
7.1. Ознайомлення з технікою виконання стартів	2	2	-
7.2. Вивчення стартів із води	4	-	4
7.3. Вивчення стартів із низького бортика	6	-	6
Розділ 8. Вивчення техніки виконання поворотів	12	2	10
Розділ 9. Ігри й розваги на воді	10	2	8
Розділ 10. Психологічна і практична підготовка	12	8	4

Розділ 11. Загальна фізична підготовка	60	10	50
11.1. Крокові, бігові, стройові, гімнастичні та акробатичні вправи	12	2	10
11.2. Вправи для розвитку гнучкості	12	2	10
11.3. Рухливі та спортивні ігри	14	2	12
11.4. Колові тренування	12	2	10
11.5. Вправи для формування відчуття дистанції, координації, правильної постави	12	2	10
Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	2	-	2
Участь у змаганнях	4	-	4
Підсумкове заняття	2	2	-
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Вступне заняття (2 год)**

Плавання як життєво необхідний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Видатні українські спортсмени-плавці. Відвідування куточка спортивної слави закладу (музею), занять старших вихованців.

### **Розділ 1. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)**

Загальна гігієна та гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Режим дня спортсмена. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням, загальною фізичною підготовкою. Навчання методиці якісного миття перед заняттям, користування засобами особистої гігієни.

### **Розділ 2. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)**

Правила дорожнього руху. Правила поведження в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина. Навчання вихованців поведженню в басейні та на спортивних спорудах, користування електрообладнанням. Вивчення схеми й дій під час евакуації.

### **Розділ 3. Властивості водного середовища (8 год)**

Властивості води. Статичне плавання. Динамічне плавання. Фактори, які визначають техніку плавання. Ознайомлення з особливостями і властивостями водного середовища. Пересування кроком і бігом по дну у воді за різними напрямками і положенням рук. Присідання під воду з розплющеними очима. Вивчення вправ "поплавок", "зірка", "медуза", "стріла".

### **Розділ 4. Вивчення допоміжних способів плавання (12 год)**

Володіння допоміжними способами плавання як запорука безпеки на воді. Буксирування один одного, ходячи по дну в парах. Підтримання високого положення тіла у воді за допомогою рухів кистями. Плавання "по-собачому", на боку. Відпочинок лежачи на воді. Пірнання вздовж і в глибину у мілкій частині басейну (1-1,2 м) за іграшками, після вдиху та після видиху (ноги кролем, руки одночасно через сторони до стегон).

## **Розділ 5. Вивчення техніки плавання "кроль" на грудях (38 год)**

### **5.1. Ознайомлення з технікою плавання "кроль" на грудях (2 год)**

Суть і правила плавання кролем на грудях. Вивчення траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням.

### **5.2. Вивчення техніки роботи ніг кролем на грудях (8 год)**

Вивчення роботи ніг кролем на грудях біля нерухомої опори. Робота ніг із допоміжними засобами (дощечки, нудлси та інше). Вправа "торпеда" з різним положенням рук на грудях, на боці.

### **5.3. Вивчення техніки роботи рук кролем на грудях (8 год)**

Вивчення імітаційних рухів руками типу "млин" на суходолі та у воді. Робота кролем на грудях, ходячи дном басейну з різною варіацією рухів руками.

### **5.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на грудях (6 год)**

Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою).

### **5.5. Вивчення техніки дихання кролем на грудях (6 год)**

### **5.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на грудях (8 год)**

Плавання з повною координацією рухів й узгодженням дихання.

## **Розділ 6. Вивчення техніки плавання "кроль" на спині (34 год)**

### **6.1. Ознайомлення з технікою плавання "кроль" на спині (2 год)**

Суть і правила плавання кролем на спині. Вивчення траєкторії рухів ногами і руками, узгодження з диханням.

### **6.2. Вивчення техніки роботи ніг кролем на спині (8 год)**

Вивчення роботи ніг кролем на спині біля нерухомої опори. Робота ніг із допоміжними засобами (дощечки, нудлси та ін.). Вправа "торпеда" з різним положенням рук на спині, на боці.

### **6.3. Вивчення техніки роботи рук кролем на спині (8 год)**

Вивчення імітаційних рухів руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді. Робота кролем на спині, ходячи дном басейну з різною варіацією рухів руками.

### **6.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на спині (6 год)**

Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою).

### **6.5. Вивчення техніки дихання кролем на спині (4 год)**

Вивчення дихання: на помах однієї руки вдих, іншої – видих.

### **6.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на спині (6 год)**

Плавання з повною координацією рухів і узгодженням дихання (на помах однієї руки вдих, іншої – видих).

## **Розділ 7. Вивчення техніки виконання стартів (12 год)**

### **7.1. Ознайомлення з технікою виконання стартів (2 год)**



Різновиди стартів із води на грудях і на спині.

### **7.2. Вивчення стартів із води (4 год)**

Виконання стартів із води на грудях і на спині.

### **7.3. Вивчення стартів із низького бортика (6 год)**

Зістрибування з низького борта ногами ("солдат", "солдат боком", "солдат спиною вперед", "бомба" (із групуванням) тощо). Виконання елементарних стартових стрибків головою вперед із низького борту у глибокій частині басейну.

### **Розділ 8. Вивчення техніки виконання поворотів (12 год)**

Техніка виконання повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині. Виконання перекидів у воді вперед і назад.

### **Розділ 9. Ігри й розваги на воді (10 год)**

Ігри, які допомагають освоєнню водного середовища. Ігри, спрямовані на вивчення й удосконалення окремих елементів техніки плавання. Ігри, які знайомлять з елементами прикладного плавання.

### **Розділ 10. Психологічна і практична підготовка (12 год)**

Поняття про дистанцію, крок, темп, ритм. Відвідування і аналіз міських змагань (виступи старших спортсменів).

### **Розділ 11. Загальна фізична підготовка (60 год)**

#### **11.1. Крокові, бігові, стройові, гімнастичні й акробатичні вправи (12 год)**

Стройова стійка, шиккування в колону поодиночі і в шеренгу, у коло, перестроювання по ланках, по наперед встановлених місцях. Розмикання на підняті в сторони руки. Повороти праворуч, ліворуч. Перешиккування з однієї шеренги в дві і назад. Перешиккування з однієї колони в дві і назад. Розмикання і змикання приставними кроками тощо.

Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки. Бігові вправи з зміною напрямку із різних вихідних положень. "Човниковий" біг. Біг з високого старту тощо. Групування (сидячи, лежачи), переكاتи в групування. Перекид боком. Виконання крокових, бігових, стройових, гімнастичних і акробатичних вправ.

#### **11.2. Вправи для розвитку гнучкості (12 год)**

Вправи для розвитку гнучкості активної, пасивної і змішаної форми виконання. Динамічні, статичні, а також змішані статистично-динамічні вправи для розтягування.

#### **11.3. Рухливі та спортивні ігри (14 год)**

Прості рухливі ігри, атракціони та фізичні ігри-змагання (спортивні та для розвитку вмінь). Командні поєдинки, естафети та багатоборства.

#### **11.4. Колові тренування (12 год)**

Виконання вправ у колі, по колу.

#### **11.5. Вправи для формування відчуття дистанції, координації, правильної постави (12 год)**

#### **Медичний огляд лікарсько-фізкультурному диспансері (ЛФД) (2 год)**

Порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медогляду.

### Участь у змаганнях (4 год)

Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

### Підсумкове заняття (2 год)

Підбиття підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка.

## ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Усього	Теорія	Практика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
Розділ 2. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
Розділ 3. Властивості водного середовища	6	2	4
Розділ 4. Удосконалення допоміжних способів плавання	10	2	8
Розділ 5. Удосконалення техніки плавання "кроль" на грудях	40	2	38
5.1. Техніка плавання "кроль" на грудях	2	2	-
5.2. Удосконалення техніки роботи ніг кролем на грудях	8	-	8
5.3. Удосконалення техніки роботи рук кролем на грудях	8	-	8
5.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на грудях	8	-	8
5.5. Удосконалення техніки дихання кролем на грудях	6	-	6
5.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на грудях	8	-	8
Розділ 6. Удосконалення техніки плавання "кроль" на спині	36	2	34
6.1. Техніка плавання "кроль" на спині	2	2	-
6.2. Удосконалення техніки роботи ніг кролем на спині	8	-	8
6.3. Удосконалення техніки роботи рук кролем на спині	8	-	8
6.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на спині	8	-	8
6.5. Удосконалення техніки дихання кролем на спині	4	-	4
6.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на спині	8	-	8
Розділ 7. Удосконалення техніки виконання стартів	12	2	10
7.1. Техніка виконання стартів	2	2	-
7.2. Удосконалення стартів із води	2	-	2
7.3. Удосконалення стартів із низького бортика	8	-	8
Розділ 8. Удосконалення техніки виконання поворотів	12	2	10
Розділ 9. Ігри й розваги на воді	8	2	6
Розділ 10. Психологічна і практична підготовка	10	6	4
Розділ 11. Загальна фізична підготовка	64	10	54
11.1. Удосконалення техніки крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ	12	2	10
11.2. Вправи для розвитку гнучкості	14	2	12
11.3. Рухливі та спортивні ігри	14	2	12
11.4. Колові тренування	14	2	12

11.5. Удосконалення техніки вправ для формування відчуття дистанції, координації, правильної постави	12	2	10
Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	2	-	2
Участь у змаганнях	4	-	4
Підсумкове заняття	2	2	
<b>Разом</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Розділ 1. Вступне заняття (2 год)**

Плавання –життєво необхідний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Історія плавання. Видатні спортсмени-плавці України та світу. Відвідування куточка спортивної слави закладу (музею), занять старших вихованців.

### **Розділ 2. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)**

Загальна гігієна та гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Режим дня спортсмена, вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням і загальною фізичною підготовкою. Навчання методиці якісного миття перед заняттям, користування засобами особистої гігієни.

### **Розділ 3. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)**

Правила дорожнього руху. Правила поведження в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поведження з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина. Навчання вихованців поведженню в басейні та на спортивних спорудах, користування електрообладнанням. Вивчення схеми й дій під час евакуації.

### **Розділ 4. Властивості водного середовища (6 год)**

Властивості води. Статичне плавання, динамічне плавання, фактори, які визначають техніку плавання. Ознайомлення з особливостями і властивостями водного середовища. Пересування кроком і бігом дном у воді за різними напрямками і положенням рук. Присідання під воду з розплющеними очима. Вивчення вправ "поплавок", "зірка", "медуза", "стріла".

### **Розділ 5. Удосконалення допоміжних способів плавання (10 год)**

Володіння допоміжними способами плавання як умова безпеки на воді. Буксирування один одного, ходячи дном у парах. Підтримання високого положення тіла у воді за допомогою рухів кистями. Плавання "по-собачому", на боці, відпочинок, лежачи на воді. Пірнання вздовж і в глибину у мілкій частині басейну (1-1,2 м) за іграшками, після вдиху й після видиху (ноги кролем, руки одночасно через сторони до стегон).

### **Розділ 6. Удосконалення техніки плавання "кроль" на грудях (40 год)**

#### **6.1. Техніка плавання "кроль" на грудях (2 год)**

Суть і правила плавання кролем на грудях. Повторення траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням.

#### **6.2. Удосконалення техніки роботи ніг кролем на грудях (8 год)**

Удосконалення роботи ніг кролем на грудях біля нерухомої опори. Робота ніг із допоміжними засобами (дощечки, нудлси та ін.). Вправа "торпеда" з різним положенням рук на грудях, на боці.

### **6.3. Удосконалення техніки роботи рук кролем на грудях (8 год)**

Удосконалення імітаційних рухів руками типу "млин" на суходолі та у воді. Робота кролем на грудях, ходячи дном басейну з різною варіацією рухів руками.

### **6.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на грудях (8 год)**

Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою).

### **6.5. Удосконалення техніки дихання кролем на грудях (6 год)**

### **6.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на грудях (8 год)**

Плавання з повною координацією рухів і узгодження дихання.

## **Розділ 7. Удосконалення техніки плавання "кріль" на спині (36 год)**

### **7.1. Техніка плавання "кріль" на спині (2 год)**

Суть і правила плавання кролем на спині. Удосконалення траєкторії рухів ногами і руками. Узгодження з диханням.

### **7.2. Удосконалення техніки роботи ніг кролем на спині (8 год)**

Удосконалення роботи ніг кролем на спині біля нерухомої опори. Робота ніг із допоміжними засобами (дощечки, нудлси та інше). Вправа "торпеда" з різним положенням рук на спині, на боку.

### **7.3. Удосконалення техніки роботи рук кролем на спині (8 год)**

Удосконалення імітаційних рухів руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді. Робота кролем на спині, ходячи дном басейну з різною варіацією рухів руками.

### **7.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на спині (8 год)**

Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою).

### **7.5. Удосконалення техніки дихання кролем на спині (4 год)**

Удосконалення дихання: на помах однієї руки вдих, іншої – видих.

### **7.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на спині (8 год)**

Плавання з повною координацією рухів і узгодженням дихання (на помах однієї руки вдих, іншої – видих).

## **Розділ 8. Удосконалення техніки виконання стартів (12 год)**

### **8.1. Техніка виконання стартів (2 год)**

Різновиди стартів із води на грудях і на спині.

### **8.2. Удосконалення стартів із води (2 год)**

Виконання стартів із води на грудях і на спині.

### **8.3. Удосконалення стартів із низького бортика (8 год)**

Зістрибування з низького борта ногами ("солдат", "солдат боком", "солдат спиною вперед", "бомба" (із групуванням) тощо). Виконання елементарних стартових стрибків головою вперед із низького борту у глибокій частині басейну.

#### **Розділ 9. Удосконалення техніки виконання поворотів (12 год)**

Техніка виконання повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині. Виконання перекидів у воді вперед і назад.

#### **Розділ 10. Ігри й розваги на воді (8 год)**

Ігри, що допомагають освоєнню водного середовища. Ігри, спрямовані на вивчення й удосконалення окремих елементів техніки плавання. Ігри, які знайомлять з елементами прикладного плавання.

#### **Розділ 11. Психологічна і практична підготовка (10 год)**

Поняття про дистанцію, крок, темп, ритм. Відвідування й аналіз міських змагань (виступів старших спортсменів).

#### **Розділ 12. Загальна фізична підготовка (66 год)**

##### **12.1. Удосконалення техніки крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ (12 год)**

Удосконалення техніки крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ.

##### **12.2. Вправи для розвитку гнучкості (14 год)**

Вправи для розвитку гнучкості активної, пасивної та змішаної форми виконання. Динамічні, статичні, а також змішані статистично-динамічні вправи для розтягування.

##### **12.3. Рухливі та спортивні ігри (14 год)**

Прості рухливі ігри, атракціони та фізичні ігри-змагання (спортивні та для розвитку вмінь). Командні, поєдинки, естафети та багатоборства.

##### **12.4. Колові тренування (14 год)**

Виконання вправ у колі, по колу.

##### **12.5. Удосконалення техніки вправ для формування відчуття дистанції, координації, формування правильної постави (12 год)**

#### **Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері (2 год)**

Прядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медогляду.

#### **Участь у змаганнях (4 год)**

Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

#### **Розділ 15. Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка.

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

#### **Вихованці мають знати:**

- гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд;

- вимоги до режиму дня спортсмена, одягу та інвентарю для занять плаванням й загальною фізичною підготовкою;
- правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах;
- правила поведінки з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд;
- основні властивості води;
- сили, які діють на нерухоме й рухоме тіло людини у водному середовищі;
- фактори, що визначають техніку плавання;
- правила безпечної поведінки на воді;
- загальні положення і необхідність прикладного плавання;
- суть і правила плавання кролем на грудях;
- траєкторії рухів ногами і руками, узгодження їх із диханням;
- суть і правила плавання кролем на спині;
- траєкторії рухів ногами і руками, узгодження їх із диханням;
- різновиди стартів із води на грудях і на спині;
- техніку виконання повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині;
- основні крокові, бігові, стрийові, гімнастичні та елементарні акробатичні вправи;
- вправи для розвитку гнучкості і правильної постави;
- порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів;
- порядок і правила поведінки на змаганнях.

#### **Вихованці мають уміти:**

- дотримуватись режиму дня й гігієнічних вимог до спортсмена-плавця;
- дотримуватися правил техніки безпеки і правил поведінки в басейнах і спортивних спорудах;
- вільно пересуватись кроком і бігом дном басейну за допомогою гребкових рухів руками;
- присідати під воду з розплющеними очима;
- лежати на воді, відпочивати, лежачи на воді;
- виконувати вправи "поплавок", "зірка", "медуза", "стріла", відчувати сили, які діють на людину у водному середовищі;
- дотримуватися правил безпечної поведінки на воді;
- страхувати і буксирувати один одного, ходячи дном у парах;
- підтримувати високе положення тіла у воді за допомогою рухів кистями;
- плавати "по-собачому", на боці (допоміжні способи);
- пірнати вздовж і в глибину, після вдиху й після видиху (ноги кролем, руки одночасно через сторони до стегон);
- виконувати вправу "торпеда" з різним положенням рук на грудях, на боку;
- виконувати рухи руками типу "млин" на суходолі та у воді;
- плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою);
- вільно користуватися дощечками і поплавцями;
- плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням;
- виконувати вправу "торпеда" з різним положенням рук на спині;
- імітувати рухи руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді;
- плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою тощо);
- вільно користуватися дощечками і поплавцями на спині;
- плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням;
- виконувати старт з води;
- зістрибувати з низького борта ногами ("солдат", "солдат боком", "бомба" (із групуванням) тощо);
- виконувати елементарні стартові стрибки з низького борту на глибокій частині басейну, зі стартової платформи;
- виконувати перекиди у воді вперед і назад, повороти типу "маятник" кролем на грудях і на спині;

- виконувати крокові, бігові, стройові, елементарні гімнастичні й акробатичні вправи, вправи для розвитку гнучкості;
- грати в елементарні рухові та спортивні ігри;
- виконувати полегшені колові тренування;
- виконувати вправи для виховання відчуття дистанції, скоординованості, формування правильної постави;
- виконувати правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биканов С.Р. Плавання в дитячому садку / С.Р. Биканов. – Вінниця, 1999. – 99 с.
2. Булах И.М. Плавание от рождения до школы / И.М. Булах. – Минск : Полымя, 1991. – 105 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 94 с.
4. Левин Г. Плавание для малышей / пер. с нем. Л.Е. Микулина. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
5. Литвинов А.А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) / Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. – СПб. : Фолиант, 1995. – 108 с.
6. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду : методическое пособие / М.Д.Маханева, Г.В. Баранова. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
7. Осокина Т.И. Как учить детей плавать : пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1985. – 80 с.
8. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.
9. Петрова Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом (+ DVD-ROM) / Н. Петрова, В. Баранов. – М. : Человек, 2013. – 148 с.
10. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М. : Изд-во "ФАИР", 2008. – 120 с.
11. Хаазе И. Игры в воде и под водой : пер. с нем. / И. Хаазе. – Минск : Беларусь, 1981. – 63 с.
12. Мир спорта : Плавание – первые уроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://maintracker.org/forum/viewtopic.php?t=3688054>.

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С.Балбенко. – Харків : Скорпіон, 2004. – 96 с.
3. Булах И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах, Г.И. Петрович. – Минск : Полымя, 1983. – 63 с.
4. Булах И.М. Плавание от рождения до школы / И.М. Булах. – Минск : Полымя, 1991. – 105 с.
5. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 48 с.
6. Бутович Н.А. Плавание : учебное пособие / Н.А. Бутович. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 255 с.
7. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
8. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 94 с.

9. Каунсилмен Д.Е. Наука о плавании : пер. с англ. / Д.Е. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 492 с.
10. Левин Г. Плавание для малышей / пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
11. Литвинов А.А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) / Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. – СПб. : Фолиант, 1995. – 108 с.
12. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 283 с.
13. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду : методическое пособие / М.Д.Маханева, Г.В. Баранова. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
14. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов и др. – М. : Академия, 2008. – 432 с.
15. Петрова Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом (+ DVD-ROM) / Н. Петрова, В. Баранов. – М. : Человек, 2013. – 148 с.
16. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М. : Изд-во "ФАИР", 2008. – 120 с.
17. Плавание. Правила соревнований. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 33 с.
18. Полеся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиоза у детей / Г.В. Полеся, Г.Г. Петренко. – К. : Здоров'я, 1980. – 144 с.
19. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить / З.П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 72 с.
20. Штихерт К. Спортивное плавание для детей / К. Штихерт. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 151 с.
21. Мир спорта : Плавание – первые уроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://maintracker.org/forum/viewtopic.php?t=3688054>
22. "Total Immersion" – плавать легко! : Видеоуроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://t-immersion.ru/>.

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "ПЛАВАННЯ"

**Проценко Володимир Олександрович,**  
*директор, керівник гуртка,*  
**Потапчук Оксана Яківна,**  
*керівник гуртка Дитячо-юнацького*  
*фізкультурно-спортивного клубу м. Білої Церкви*

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізична культура і спорт, зокрема і плавання, є важливою складовою частиною виховного процесу дітей і підлітків, учнівської та студентської молоді і відіграють значну роль у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму людини, збереженні тривалості активного життя дорослого населення. Плавання – один з універсальних засобів фізичного виховання й реабілітації, що успішно використовується як для підвищення функціональних можливостей організму, так і для їх відновлення. Використовуючи специфічні вправи й методичні прийоми, що застосовуються з метою фізичного виховання, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення здоров'я та лікування, надбання прикладних рухових навичок, олімпійської освіти, плавання є незамінним та одним з найефективніших засобів.

Плавання – наукова дисципліна, оскільки є частиною науки про фізичне виховання, що вивчає закономірності фізичного розвитку й удосконалення людини за допомогою певних



засобів і методів підготовки. Наукові дослідження із плавання пов'язані, перш за все, з обґрунтуванням ефективності фізичних вправ, оцінкою їх впливу на організм людини.

*Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення концептуальних підходів до фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління та розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення освітньої діяльності гуртків, творчих об'єднань, секцій фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.*

*Мета навчальної програми* – формування в дітей та учнівської молоді стійкого інтересу до занять плаванням, мотивація юного покоління до фізичного розвитку й фізичної підготовки, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.

*Завдання навчальної програми наступні:*

- оволодіння дітьми та учнівською молоддю теоретичними знаннями і практичними навичками із прикладного і спортивного плавання (історії, теорії, методики);
- розвиток і вдосконалення фізичних якостей вихованців (рухової активності, швидкості, спритності, витривалості, сили);
- покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя;
- активне впровадження ідеології олімпізму;
- формування морально-вольових і психічних якостей дітей та учнівської молоді, формування ціннісних орієнтацій;
- професійна орієнтація та довузівська підготовка учнівської молоді;
- організація змістовного просоціального дозвілля юного покоління.

*Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:*

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з основами прикладного і спортивного плавання, його оздоровчим впливом на організм людини;
- *практичної* – розвиток фізичних якостей особистості (швидкості, спритності, витривалості, сили);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційного налаштування до фізичного й духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

*До занять із плавання залучаються діти й учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання займатися цим видом спортивної діяльності. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження й рівня фізичної підготовленості вихованців.*

*Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних навчальних закладів системи освіти та орієнтована на вихованців віком від 7 до 18 років.*

*Програма розрахована на 6 років навчання і передбачає початковий і основний рівні:*

- *початковий рівень* – 1-й та 2-й роки навчання – 216 год на рік, 6 год на тиждень;
- *основний рівень* – 3-4-й роки навчання (по 216 год на рік, 6 год на тиждень); 5-6-й роки навчання (по 324 год на рік, 9 год на тиждень).

*Зміст програми початкового рівня спрямований на навчання плаванню спортивними і прикладними способами; покращення показників загальної фізичної підготовки; ознайомлення дітей з ідеями та цінностями олімпізму. Програма основного рівня (4 роки навчання, для дітей віком від 10 до 13 років із навантаженням 216-324 год на рік) спрямована на покращення показників загальної фізичної підготовки й удосконалення техніки плавання; поглиблене вивчення ідей і цінностей олімпізму; виконання юними плавцями часових нормативів спортивних розрядів; фундаментальну підготовку обдарованих вихованців до етапу поглибленої спеціалізації у плаванні.*

Для задоволення інтересів й потреб здібних, обдарованих і талановитих вихованців у творчій та допрофесійній спортивній підготовці, досягненні вищої спортивної майстерності у плаванні, активному впровадженні ідей і цінностей олімпізму, участі вихованців у спортивних змаганнях, турнірах тощо передбачена *програма вищого рівня* (4 роки навчання, для дітей віком від 14 до 18 років із навантаженням 324-432 год на рік).

*Принципи організації навчально-виховного процесу* наступні:

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних особливостей;
- *суб'єкт-суб'єктна взаємодія* – конструктивне співробітництво і співтворчість педагога й вихованців, що забезпечує досягнення оптимальних результатів навчально-виховного впливу;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності*, оскільки здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички із плавання трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення;
- *моніторинг рівня навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований за допомогою таких компонентів навчальних занять:

- *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із плавання й ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичного* як оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей, сприяння набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, сили) і прикладних навичок з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;
- *контрольного*, тобто диференційованого об'єктивного обліку процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

*Методи організації освітньої діяльності* вихованців такі:

- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *практичні* – метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Застосовуються наступні *способи організації вихованців у виконанні фізичних вправ*:

- *індивідуальний* – проведення індивідуального навчання фізичним вправам;
- *груповий* – виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях із почерговою зміною місць;
- *фронтальний* – одночасне виконання вправ усіма вихованцями;
- *поточний* – порядок виконання вправ визначений;
- *круговий* – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місцях з їх зміною за установленою послідовністю;
- *змагально-круговий* – тренування вправам круговим методом за визначеними правилами змагань.

*Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять* забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів;
- правильним розучуванням прийомів, використанням підготовчих вправ;
- якісною своєчасною допомогою та страхуванням.

*Попередження травматизму вихованців* забезпечується:

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- правильною організацією й методикою проведення занять і змагань;

- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження і спортивного одягу вихованців;
- правильним застосуванням прийомів страхування й самострахування;
- дотриманням послідовності виконання прийомів та їх елементів;
- дотриманням дисципліни в ході навчальних занять, уважністю у виконанні вправ, окремих прийомів і їх елементів.

*Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є такі:*

- спостереження за вихованцями у процесі занять щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
- відкриті й підсумкові заняття для батьків, адміністрації позашкільного навчального закладу (один раз на півріччя);
- залікові заняття (під час переходу до наступного рівня навчання);
- участь у показових виступах (за планом роботи позашкільного навчального закладу);
- виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях.

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

Навчальна програма пройшла апробацію у Білоцерківському дитячо-юнацькому фізкультурно-спортивному клубі, має високу результативність, технологічність і забезпечує досягнення прогнозованого результату. До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежно від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмовим матеріалом).

## ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Всього	Теорія	Прак-тика
1	Вступне заняття. Історія розвитку плавання	2	2	-
2	Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
3	Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
4	Властивості водного середовища	6	2	4
5	Вивчення техніки прикладного плавання	10	2	8
6	Вивчення техніки плавання способом "кроль" на грудях	26	4	22
7	Вивчення техніки плавання способом "кроль" на спині	24	4	20
8	Вивчення техніки естафетного плавання	10	2	8
9	Вивчення техніки виконання стартів	10	2	8
10	Вивчення техніки виконання поворотів	10	2	8
11	Психологічна й тактична підготовка	10	6	4
12	Загальна фізична підготовка	90	12	78
13	Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	2	-	2
14	Участь у змаганнях із плавання	4	-	4
15	Підсумкове заняття	2	2	-
16	Робота в період літніх канікул (за окремим планом)	-	-	-
<b>Разом</b>		<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ. Історія розвитку плавання (2 год)

*Теоретичні заняття.* Плавання як життєво необхідний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Плавання в давні часи. Розвиток плавання в Україні. Ознайомлення з ідеями й цінностями олімпізму. Призначення олімпійських ігор.

*Практичні заняття.* Відвідування куточка спортивної слави закладу (музею).

*Вихованці знають:* основну термінологію плавання.

*Вихованці вміють:* вести особистий спортивний щоденник; імітувати виконання тренувальних вправ за основною термінологією.

### 2. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)

*Теоретичні заняття.* Загальна гігієна й гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Режим дня спортсмена. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням і загальною фізичною підготовкою.

*Практичні заняття.* Навчання методиці якісного миття перед заняттям, користування засобами особистої гігієни.

*Вихованці знають:* гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд; вимоги до режиму дня спортсмена, одягу та інвентарю для занять плаванням і загальною фізичною підготовкою.

*Вихованці вміють:* виконувати режим дня спортсмена-плавця, дотримуватися гігієнічних вимог.

### 3. Техніка безпеки на заняттях плавання й фізичної підготовки (4 год)

*Теоретичні заняття.* Правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поведінки з електрообладнанням басейнів. Хлорування води.

*Практичні заняття.* Навчання вихованців поведінку в басейні, користуванню електрообладнанням.

*Вихованці знають:* правила поведінки в басейні та користування електрообладнанням басейнів.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил техніки безпеки й поведінки в басейні.

### 4. Властивості водного середовища (6 год)

*Теоретичні заняття.* Властивості води. Статичне та динамічне плавання. Фактори, які визначають техніку плавання.

*Практичні заняття.* Ознайомлення з особливостями і властивостями водного середовища. Пересування кроком і бігом дном у воді за різними напрямками і положенням рук. Присідання під воду з розплющеними очима. Вивчення вправ "поплавок", "зірка", "медуза", "стріла".

*Вихованці знають:* основні властивості води; сили, які діють на нерухоме й рухоме тіло людини у водному середовищі; фактори, які визначають техніку плавання.

*Вихованці вміють:* вільно пересуватися кроком і бігом дном басейну за допомогою гребкових рухів руками; присідати під воду з розплющеними очима; лежати на воді; виконувати вправи "поплавок", "зірка", "медуза", "стріла".

### 5. Вивчення техніки прикладного плавання (10 год)

*Теоретичні заняття.* Володіння прикладним плаванням як умова безпеки на воді.

*Практичні заняття.* Страхування й буксирування один-одного, ходячи дном парами. Прийняття високого положення тіла у воді за допомогою рухів кистями. Плавання "пособачому". Плавання на боці. Відпочинок, лежачи на воді. Пірнання вздовж і в глибину в мілкій частині басейну (1-1,2 м) за іграшками, після вдиху та після видиху (ноги кролем, руки одночасно через сторони до стегон).

*Вихованці знають:* правила безпечної поведінки на воді; необхідність прикладного плавання.

*Вихованці вміють:* дотримуватись правил безпечної поведінки на воді; страхувати й буксирувати один одного, ходячи дном парами; приймати високе положення тіла у воді за допомогою рухів кистями; плавати "по-собачому", на боці; відпочивати, лежачи на воді; пірнати вздовж і в глибину після вдиху та після видиху.

#### **6. Вивчення техніки плавання способом "кроль" на грудях (26 год)**

*Теоретичні заняття.* Сутність і правила плавання кролем на грудях. Вивчення траєкторії рухів ногами й руками. Узгодження рухів ногами й руками з диханням.

*Практичні заняття.* Вивчення вправи "торпеда" з різним положенням рук на грудях і на боці. Імітаційні рухи руками типу "млин" на суходолі та у воді. Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою). Вивчення дихання, пливучи в одну сторону через два гребки та на дві сторони через три гребки. Використання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (в одну сторону через два гребки та на дві сторони через три гребки).

*Вихованці знають:* сутність і правила плавання кролем на грудях; траєкторії рухів ногами й руками, узгодження їх з диханням.

*Вихованці вміють:* виконувати вправу "торпеда" з різним положенням рук на грудях, на боці; виконувати рухи руками типу "млин" на суходолі та у воді; плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою); вільно користуватись дощечками і поплавками; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (в одну сторону через два гребки, на дві сторони через три гребки).

#### **7. Вивчення техніки плавання способом "кроль" на спині (24 год)**

*Теоретичні заняття.* Сутність і правила плавання кролем на спині. Вивчення траєкторії рухів ногами і руками. Узгодження рухів ногами і руками з диханням.

*Практичні заняття.* Вивчення вправи "торпеда" з різним положенням рук на спині. Імітаційні рухи руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді. Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою тощо). Використання різноманітних вправ з дощечками та поплавцями. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих).

*Вихованці знають:* сутність і правила плавання кролем на спині; траєкторії рухів ногами й руками, узгодження їх з диханням.

*Вихованці вміють:* виконувати вправу "торпеда" з різним положенням рук на спині; імітувати рухи руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді; плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою тощо); вільно користуватись дощечками і поплавками на спині; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих).

#### **8. Вивчення техніки естафетного плавання (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Сутність і правила естафетного плавання.

*Практичні заняття.* Використання різноманітних ігрових естафет із м'ячами, дощечками й поплавками. Естафети кролем на грудях і на спині (8-12 м).

*Вихованці знають:* сутність і правила естафетного плавання.

*Вихованці вміють:* виконувати правила естафетного плавання; змагатися в ігрових естафетах із м'ячами, дощечками й поплавками кролем на грудях і на спині (8-12 м).

#### **9. Вивчення техніки виконання стартів (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Різновиди стартів із води на грудях і на спині. Різновиди виконання стартів зі стартової платформи (тумби).

*Практичні заняття.* Виконання стартів із води. Зістрибування з низького борту ногами ("солдат", "солдат боком", "солдат спиною вперед", "бомба" (із групуванням) тощо). Виконання елементарних стартових стрибків головою вперед із низького борту у глибокій частині басейну, зі стартової платформи (тумби).

*Вихованці знають:* різновиди стартів із води на грудях і на спині; різновиди виконання стартів зі стартової платформи (тумби).

*Вихованці вміють:* виконувати старту з води; зістрибувати з низького борту ногами ("солдат", "солдат боком", "солдат спиною вперед", "бомба" (із групуванням)); виконувати елементарні стартові стрибки головою вперед із низького борту у глибокій частині басейну, зі стартової платформи (тумби).

## **10. Вивчення техніки виконання поворотів (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Техніка виконання повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині.

*Практичні заняття.* Вивчення повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині. Виконання перекидів у воді вперед і назад.

*Вихованці знають:* техніку виконання повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині.

*Вихованці вміють:* виконувати перекиди у воді вперед і назад; повороти типу "маятник" кролем на грудях і на спині.

## **11. Психологічна та тактична підготовка плавця (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Спортивна честь і культура спортсмена (Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні). FairPlay – правила чесної гри. Поняття про дистанцію, крок, темп, ритм.

*Практичні заняття.* Вивчення Кодексу честі учня школи олімпійської освіти в Україні, основних положень правил чесної гри (FairPlay). Вивчення понять дистанції кроку, темпу, ритму. Відвідування й аналіз міських змагань (виступів старших спортсменів).

*Вихованці знають:* Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні; основні положення правил чесної гри (FairPlay); основи спортивної честі й культури спортсмена; алгоритм визначення дистанції, кроку, темпу, ритму.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил чесної гри (FairPlay); змінювати техніку плавання за допомогою кроку, темпу, ритму.

## **12. Загальна фізична підготовка (90 год)**

*Теоретичні заняття.* Використання в навчально-тренувальному процесі крокових, бігових, стрийових, гімнастичних та акробатичних вправ. Виконання вправ для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колове тренування. Координованість. Правильна постава спортсмена.

*Практичні заняття.* Вивчення крокових, бігових, стрийових, гімнастичних та акробатичних вправ. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колові тренування. Вивчення вправ для формування правильної постави, розвитку координованості, відчуття дистанції.

*Вихованці знають:* основні крокові, бігові, стрийові, гімнастичні та елементарні акробатичні вправи; вправи для розвитку гнучкості та правильної постави.

*Вихованці вміють:* виконувати крокові, бігові, стрийові, елементарні гімнастичні й акробатичні вправи; грати в елементарні рухливі та спортивні ігри; виконувати полегшені колові тренування; виконувати вправи для формування правильної постави, розвитку координації, відчуття дистанції.

## **13. Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері (2 год)**

*Теоретичні заняття.* Порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Практичні заняття.* Проходження медогляду в лікарсько-фізкультурному диспансері.  
*Вихованці знають:* порядок і правила проходження медоглядів.  
*Вихованці вміють:* дотримуватись правил поведінки під час проходження медоглядів.

#### **14. Участь у змаганнях із плавання (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання.

*Практичні заняття.* Участь у змаганнях із плавання.

*Вихованці знають:* положення про змагання; порядок і правила поведінки на змаганнях; правила проведення й суддівства змагань із плавання.

*Вихованці вміють:* виконувати положення і правила поведінки на змаганнях із плавання; змагатись згідно правил чесної гри (FairPlay).

#### **15. Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

#### **16. Робота в період літніх канікул (поза сіткою годин)**

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

Досягнення кінцевого результату відбувається під час гурткової роботи протягом навчального року, літніх канікул, у ході змагань і виховних заходів на основі принципу "Гра-навчання".

Контроль за досягненнями вихованців наприкінці навчального року здійснюється завдяки проведенню тестів: плавання 25 м кролем на грудях і 25 м кролем на спині з повною координацією рухів та узгодженим диханням (оцінюється техніка в балах і час у секундах, із присвоєнням відповідних спортивних розрядів); комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості.

### **ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Всього	Теорія	Прак-тика
1	Вступ. Еволюція способів плавання. Рекорди й рекордсмени України. Ідеї й цінності олімпізму	2	2	-
2	Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
3	Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
4	Гідродинаміка. Раціональна техніка плавання	4	2	2
5	Удосконалення техніки прикладного плавання	10	2	8
6	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях	20	2	18
7	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині	18	2	16
8	Вивчення техніки плавання способом "брас"	16	2	14
9	Вивчення техніки плавання "дельфін"	14	2	12
10	Вивчення техніки комплексного плавання	10	2	8
11	Удосконалення техніки естафетного плавання	10	2	8
12	Удосконалення техніки виконання стартів	8	2	6
13	Удосконалення техніки виконання поворотів	8	2	6

14	Психологічна й тактична підготовка	6	4	2
15	Загальна фізична підготовка	72	8	64
16	Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	4	-	4
17	Змагання із плавання	6	-	6
18	Підсумкове заняття	2	2	-
19	Робота в період літніх канікул (за окремим планом)	-	-	-
<b>Разом</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **1. Вступ. Еволюція способів плавання. Рекорди й рекордсмени України. Ідеї й цінності олімпізму (2 год)**

*Теоретичні заняття.* Плавання як життєво необхідний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Плавання в давні часи; виникнення нових способів. Розвиток і стан плавання в Україні, рекорди й рекордсмени. Поглиблене ознайомлення з ідеями й цінностями олімпізму.

*Практичні заняття.* Відвідування куточка спортивної слави закладу (музею).

*Вихованці знають:* термінологію спортивного плавання; українських плавців-олімпійців, рекордсменів, найкращих спортсменів закладу; визначення олімпізму, його основні ідеї й цінності.

*Вихованці вміють:* вести особистий спортивний щоденник. Виконувати імітаційні вправи за спортивною термінологією.

### **2. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Загальна гігієна й гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Режим дня спортсмена. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Удосконалення самостійного якісного і швидкого миття перед заняттям, користування засобами особистої гігієни. Дезінфекція власного інвентарю (дощечки, поплавки, ласты, м'ячі тощо).

*Вихованці знають:* гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд; вимоги до режиму дня спортсмена, одягу й інвентарю для занять плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці вміють:* дотримуватися режиму дня, гігієнічних вимог до спортсмена-плавця; проводити дезінфекцію власного спортивного інвентарю.

### **3. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Правила поведження в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд. Хлорування води.

*Практичні заняття.* Навчання вихованців поведженню в басейні та на спортивних спорудах, користуванню електрообладнанням. Вивчення схеми та дій під час евакуації в аварійних ситуаціях.

*Вихованці знають:* правила поведження в басейні та на спортивних спорудах; правила поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд; послідовність дій та схему евакуації під час виникнення аварійних ситуацій.

*Вихованці вміють:* виконувати правила дорожнього руху, правила поведження в басейні та на спортивних спорудах, правила поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд; послідовно діяти під час евакуації в умовах виникнення аварійних ситуацій.



#### **4. Гідродинаміка. Раціональна техніка плавання (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Властивості води. Статичне плавання. Динамічне плавання. Фактори, які визначають техніку плавання. Раціональна спортивна техніка.

*Практичні заняття.* Поглиблене вивчення властивостей водного середовища. Вправи для розвитку "відчуття води". Перегляд відеоматеріалів із гідродинаміки, змагань. Аналіз раціональної техніки плавання.

*Вихованці знають:* основні властивості води; сили, що діють на нерухоме й рухоме тіло людини у водному середовищі; фактори, що визначають техніку плавання; необхідність раціональної спортивної техніки.

*Вихованці вміють:* відчувати сили, що діють на людину у водному середовищі; виявляти та аналізувати помилки товаришів; виконувати вправи для розвитку "відчуття води".

#### **5. Удосконалення техніки прикладного плавання (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Володіння прикладним плаванням як умова безпеки на воді.

*Практичні заняття.* Прикладне плавання як готовність надання допомоги на воді. Лежання на воді. Підтримання високого положення тіла у воді за допомогою рухів кистями. Буксирування один одного в парах вправ (5-10 м). Плавання "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем". Брас на спині з виносом і без виносу рук. Відпочинок, лежачи на воді. Пірнання вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боці (10-12 м), у глибину у глибокій частині басейну за предметами (1,7-2 м).

*Вихованці знають:* правила безпечної поведінки на воді; загальні положення, необхідність прикладного плавання; правила страхування й надання допомоги на воді.

*Вихованці вміють:* виконувати правила безпечної поведінки на воді; страхувати й буксирувати один одного в парах вправ (5-10 м); підтримувати високе положення тіла у воді за допомогою рухів кистями; плавати "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем"; плавати брасом на спині з виносом і без виносу рук; відпочивати, лежачи на воді; пірнати вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боці (10-12 м), у глибину у глибокій частині басейну за предметами (1,7-2 м).

#### **6. Удосконалення техніки плавання способом "кріль" на грудях (20 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення траєкторії рухів ногами і руками, узгодження з диханням.

*Практичні заняття.* Удосконалення техніки вправ "стріла", "торпеда" з різним положенням рук на грудях, зі старту, на боці. Імітаційні рухи руками з високим підніманням ліктя на суходолі та у воді. Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з попереминою роботою, з "накладенням" долоні на долоню, "підміна" рук тощо). Виконання різноманітних вправ із дощечками і поплавками кролем. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5 гребків).

*Вихованці знають:* раціональну траєкторію рухів ногами і руками, узгодження їх з диханням.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи "стріла", "торпеда" з різним положенням рук на грудях, зі старту, на боці; імітаційні рухи руками з високим підніманням ліктя на суходолі та у воді; плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з попереминою роботою, із "накладенням" долоні на долоню, "підміною" рук тощо); виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавцями кролем; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5 гребків).

#### **7. Удосконалення техніки плавання способом "кріль" на спині (18 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення траєкторії рухів ногами і руками, узгодження з диханням.

*Практичні заняття.* Удосконалення техніки вправ "стріла", "торпеда" з різним положенням рук на спині, зі старту, на боці. Імітаційні рухи руками для вивчення "S"-подібного гребка на суходолі та у воді. Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з попереминою роботою, з "накладенням" долоні на долоню тощо). Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками кролем на спині. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки).

*Вихованці знають:* траєкторії рухів ногами і руками, узгодження їх із диханням.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи "стріла", "торпеда" з різним положенням рук на спині, зі старту; імітувати рухи руками для вивчення "S"-подібного гребка на суходолі та у воді; плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з попереминою роботою, з "накладенням" долоні на долоню тощо); виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками кролем на спині; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки).

## **8. Вивчення техніки плавання способом "брас" (16 годин)**

*Теоретичні заняття.* Сутність і правила плавання брасом. Вивчення траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням.

*Практичні заняття.* Вивчення вправи "торпеда" з роботою ногами брасом на грудях і на спині. Імітаційні рухи руками брасом на суходолі та у воді. Плавання за допомогою роботи ніг кролем і рук брасом. Плавання за допомогою ніг і рук брасом (з однією, з іншою, з пірнанням тощо). Виконання різноманітних вправ із дощечками і поплавками брасом. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребка).

*Вихованці знають:* сутність і правила плавання брасом; траєкторії рухів ногами і руками; узгодження рухів руками й ногами з диханням.

*Вихованці вміють:* виконувати вправу "торпеда" з роботою ногами брасом на грудях і на спині, імітаційні рухи руками брасом на суходолі та у воді; плавати за допомогою роботи ніг кролем і рук брасом, за допомогою ніг і рук брасом (з однією, з іншою, із пірнанням тощо); виконувати різноманітні вправи з дощечками і поплавками брасом; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (почергова робота рук і ніг, вдих на початку кожного гребка).

## **9. Вивчення техніки плавання способом "дельфін" (14 год)**

*Теоретичні заняття.* Сутність і правила плавання способом "дельфін". Вивчення траєкторії рухів ногами і руками, узгодження з диханням.

*Практичні заняття.* Вивчення вправи "торпеда" ногами дельфіном із різним положенням рук на грудях, на спині, на боці. Імітаційні рухи руками дельфіном на суходолі та у воді. Плавання за допомогою ніг і рук дельфіном (з однією, з іншою, з "накладенням" долоні на долоню, батерфляй (ноги брасом – руки дельфіном). Виконання різноманітних вправ із дощечками і поплавками дельфіном. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на кожний гребок, через 1, 2, 3 гребки).

*Вихованці знають:* сутність і правила плавання дельфіном; траєкторії рухів ногами й руками, узгодження їх із диханням.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи "торпеда" ногами дельфіном із різним положенням рук на грудях, на спині, на боці, імітаційні рухи руками дельфіном на суходолі та у воді; плавати за допомогою ніг і рук дельфіном (з однією, з іншою, з "накладенням" долоні на долоню, батерфляєм (ноги брасом – руки дельфіном); виконувати різноманітні вправи з дощечками і поплавками дельфіном; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на кожний гребок, через 1, 2, 3 гребки).

## **10. Вивчення техніки комплексного плавання (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Сутність і правила комплексного плавання. Вивчення правил поворотів-переходів із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях.

*Практичні заняття.* Поєднання спортивних технік у порядку комплексного плавання (дельфін, кроль на спині, брас, кроль на грудях). Виконання зв'язок: дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях. Вивчення особливостей поворотів. Виконання різноманітних вправ із дощечками і поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням 50 м комплексним плаванням (по 12,5 м кожним способом), 100 м комплексним плаванням (по 25 м кожним способом) тощо.

*Вихованці знають:* сутність і правила комплексного плавання; правила поворотів-переходів зі дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях.

*Вихованці вміють:* пропливати дистанції 50 м з поворотом: 25 дельфін + 25 кроль на спині, 25 кроль на спині + 25 брас, 25 брас + 25 кроль на грудях; виконувати повороти, різноманітні вправи з дощечками і поплавками в порядку комплексного плавання; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням дистанції 50 м комплексним плаванням (по 12,5 м кожним способом), 100 м комплексним плаванням (по 25 м кожним способом).

## **11. Удосконалення техніки естафетного плавання (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Сутність і правила спортивного естафетного плавання вільним стилем і комбінованого (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Практичні заняття.* Виконання різноманітних естафет кролем і комбінованим плаванням із м'ячами, дощечками й поплавками. Естафети спортивними способами окремо. Комплексне (комбіноване) естафетне плавання (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Вихованці знають:* сутність та правила спортивного естафетного плавання вільним стилем і комбінованого (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Вихованці вміють:* змагатися в різноманітних естафетах спортивними способами окремо й комбінованим плаванням із м'ячами, дощечками й поплавками.

## **12. Удосконалення техніки виконання стартів (8 год)**

*Теоретичні заняття.* Різновиди, сутність і правила спортивних стартів зі стартової тумби (платформи).

*Практичні заняття.* Виконання стартових стрибків із різних вихідних положень у глибокій частині басейну; із різних за висотою бортів під команду й без. Старти махом руками, із захватом за стартову тумбу й без, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

*Вихованці знають:* різновиди, сутність і правила спортивних стартів зі стартової тумби (платформи).

*Вихованці вміють:* виконувати стартові стрибки з різних вихідних положень у глибокій частині басейну; із різних за висотою бортів під команду й без; старти махом руками, із захватом за стартову тумбу і без, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

## **13. Удосконалення техніки виконання поворотів (8 год)**

*Теоретичні заняття.* Сутність, правила й особливості виконання поворотів типу "маятник" кролем на грудях, кролем на спині, брасом, дельфіном; перекидом кролем на грудях і на спині.

*Практичні заняття.* Виконання поворотів типу "маятник" кролем на грудях, кролем на спині, брасом, дельфіном; перекидом кролем на грудях і на спині. Виконання поворотів-переходів комплексного плавання: із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях.

*Вихованці знають:* сутність, правила й особливості виконання поворотів типу "маятник" кролем на грудях, кролем на спині, брасом, дельфіном; перекидом кролем на грудях і на спині.

*Вихованці вміють:* виконувати повороти типу "маятник" кролем на грудях, кролем на спині, брасом, дельфіном; перекидом кролем на грудях і на спині; виконувати повороти-переходи комплексного плавання: із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях.

#### **14. Психологічна й тактична підготовка плавця (6 год)**

*Теоретичні заняття.* Спортивна честь і культура спортсмена (Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні). FairPlay – правила чесної гри. Правила змагань із плавання. Удосконалення кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності.

Вивчення правил чесної гри (FairPlay). Практичне використання кроку, темпу, ритму у тренувальній та змагальній діяльності. Відвідування й аналіз міських та обласних змагань (виступи старших спортсменів).

*Вихованці знають:* Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні, правила чесної гри (FairPlay); основи спортивної честі й культури спортсмена; принципи використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності.

*Вихованці вміють:* дотримуватися Кодексу честі учня школи олімпійської освіти в Україні, виконувати правила чесної гри (FairPlay) у змагальній і повсякденній діяльності; змінювати техніку плавання залежно від довжини дистанції за допомогою кроку, темпу, ритму.

#### **15. Загальна фізична підготовка (72 год)**

*Теоретичні заняття.* Використання в навчально-тренувальному процесі крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ; вправ для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колове тренування. Вправи для вдосконалення координованості та правильної постави.

*Практичні заняття.* Удосконалення й ускладнення крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колові тренування. Ускладнення вправ для вдосконалення правильної постави, розвитку координованості, відчуття дистанції.

*Вихованці знають:* основні крокові, бігові, стройові, гімнастичні та елементарні акробатичні вправи; вправи для розвитку гнучкості та правильної постави.

*Вихованці вміють:* виконувати крокові, бігові, стройові, елементарні гімнастичні та акробатичні вправи, вправи для розвитку гнучкості; грати за спрощеними правилами рухливі та спортивні ігри; виконувати полегшені колові тренування; виконувати вправи для формування правильної постави, розвитку координованості, відчуття дистанції.

#### **16. Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Порядок, правила гігієни та поведінки під час проходження медоглядів.

*Практичні заняття.* Проходження медогляду в лікарсько-фізкультурному диспансері.

*Вихованці знають:* порядок, правила гігієни та поведінки під час проходження медоглядів.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

#### **17. Змагання із плавання (6 год)**

*Теоретичні заняття.* Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Участь у змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці знають:* положення про змагання; порядок і правила поведінки на змаганнях; правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці вміють:* виконувати положення та правила поведінки на змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки; змагатись згідно правил чесної гри (FairPlay).

### **18. Підсумкове заняття (2 год.)**

Підведення підсумків роботи за рік. Відзначення кращих вихованців.

### **19. Робота в період літніх канікул (за окремим планом)**

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

Досягнення кінцевого результату відбувається під час гурткової роботи протягом навчального року, літніх канікул, у ході змагань і виховних заходів на основі принципу "Гранавчання".

Контроль за досягненнями вихованців наприкінці навчального року здійснюється проведенням тестів: 50 м кожним способом окремо та 100 м комплексне плавання з повною координацією рухів та узгодженим диханням (оцінюється техніка в балах і час у секундах); комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості (додатки).

## **ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Всього	Теорія	Практика
1	Вступ. Рекорди України й рекордсмени. Поглиблене вивчення ідей і цінностей олімпізму	2	2	-
2	Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
3	Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
4	Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання	4	2	2
5	Удосконалення техніки прикладного плавання	12	2	10
6	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях	24	2	22
7	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині	22	2	20
8	Удосконалення техніки плавання способом "брас"	20	2	18
9	Удосконалення техніки плавання "дельфін (батерфляй)"	18	2	16
10	Удосконалення техніки комплексного плавання	12	2	10
11	Удосконалення техніки естафетного плавання	12	2	10
12	Удосконалення техніки виконання стартів	8	2	6
13	Удосконалення техніки виконання поворотів	8	2	6
14	Психологічна й тактична підготовка	8	4	4
15	Загальна фізична підготовка	74	8	66
16	Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	4	-	4

17	Участь у змаганнях із плавання	10	-	10
18	Підсумкове заняття	2	2	-
19	Робота в період літніх канікул (за окремим планом)	-	-	-
<b>Разом</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **1. Вступ. Рекорди України й рекордсмени. Поглиблене вивчення ідей і цінностей олімпізму (2 год)**

*Теоретичні заняття.* Плавання як життєво необхідний, військово-прикладний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Українські олімпійці – гордість нації, рекорди й рекордсмени. Підсумки виступів української збірної у міжнародних змаганнях. Поглиблене ознайомлення з ідеями й цінностями олімпізму. Ознайомлення з положеннями Олімпійської хартії.

*Практичні заняття.* Відвідування куточка спортивної слави закладу (музею).

*Вихованці знають:* термінологію спортивного плавання; українських плавців-олімпійців, рекордсменів, найкращих спортсменів закладу; визначення олімпізму, історію його виникнення, ідеї й цінності, основні положення Олімпійської хартії.

*Вихованці вміють:* користуватись літературою ("Твій перший олімпійський путівник" і ін.); вести особистий спортивний щоденник, словник олімпійської і спортивної термінології; виконувати імітаційні вправи за спортивною термінологією.

### **2. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Загальна гігієна й гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Режим дня спортсмена. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плавання і ЗФП.

*Практичні заняття.* Удосконалення самостійного якісного і швидкого миття перед заняттям, користування засобами особистої гігієни. Дезінфекція власного інвентарю (дощечки, поплавки, ласты, лопатки, м'ячі, взуття і т.д.).

*Вихованці знають:* гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд; вимоги до режиму дня спортсмена, одягу та інвентарю для занять плавання та ЗФП.

*Вихованці вміють:* виконувати режим дня спортсмена-плавця, гігієнічні вимоги; швидко і якісно користуватися засобами особистої гігієни. Проводити дезінфекцію власного інвентарю.

### **3. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Правила поведження в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина.

*Практичні заняття.* Навчання вихованців поведженню в басейні та на спортивних спорудах, користуванню електрообладнанням. Вивчення схеми та дії під час евакуації.

*Вихованці знають:* правила дорожнього руху, поведження в басейні та на спортивних спорудах, поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд; послідовність дій і схему евакуації під час виникнення аварійних ситуацій.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил дорожнього руху, поведження в басейні та на спортивних спорудах, поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд; послідовно діяти та знати схему евакуації під час виникнення аварійних ситуацій.

### **4. Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Властивості води. Статичне плавання. Динамічне плавання. Фактори, що визначають техніку плавання. Опір тертя. Опір хвилеутворення. Опір

вихроутворення. Сила лобового опору. Загальна сила опору води. Підйомна сила у воді. Сила тяги. Реакція опори – основна умова плавання. Абсолютна траєкторія рухів у плаванні. Відносна траєкторія рухів у плаванні. Раціональна спортивна техніка.

*Практичні заняття.* Перегляд відеоматеріалів, аналіз техніки плавання.

*Вихованці знають:* основні властивості води; основи статичного й динамічного плавання; фактори, що визначають техніку плавання; сили, які діють на тіло плавця (опір тертя, опір хвилеутворення, опір вихроутворення, сила лобового опору, загальна сила опору води, підйомна сила у воді, сила тяги); визначення і принцип реакції опори; принципи раціональної спортивної техніки.

*Вихованці вміють:* виявляти помилки й аналізувати техніку за відеоматеріалами.

## **5. Удосконалення техніки прикладного плавання (12 год)**

*Теоретичні заняття.* Володіння прикладним плаванням як умова безпеки на воді.

*Практичні заняття.* Підтримання високого положення у воді за допомогою рухів кистями. Буксирування один одного в парах вправ (15-25 м). Плавання "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем". Брас на спині з виносом і без виносу рук. Відпочинок, лежачи на воді. Пірнання вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боку (15-25 м), у глибину у глибокій частині басейну за предметами (2-3 м). Використання "кінця Александра".

*Вихованці знають:* правила безпечної поведінки на воді; загальні положення й необхідність прикладного плавання; способи страхування й надання допомоги на воді; призначення "кінця Александра".

*Вихованці вміють:* виконувати правила безпечної поведінки на воді; страхувати й буксирувати один одного в парах вправ (15-25 м); підтримувати високе положення тіла у воді за допомогою рухів кистями; плавати "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем"; відпочивати, лежачи на воді; пірнати вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боку (15-25 м), у глибину у глибокій частині басейну, у відкритій водоймі за предметами (2-3 м); користуватись "кінцем Александра".

## **6. Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях (24 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням. Варіанти техніки плавання на спринтерських, середніх і стаєрських дистанціях.

*Практичні заняття.* Удосконалення техніки вправ: "стріла", "торпеда" з різним положенням рук на грудях, зі старту, на боці. Плавання зі згинанням у ліктьових суглобах і високим положенням ліктя. Вправи для вдосконалення фази відштовхування. Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з попереминою роботою, з "накладенням" долоні на долоню, "підміна" рук тощо). Виконання різноманітних вправ із дощечками і поплавцями. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5, 7 гребків).

*Вихованці знають:* способи вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням; варіанти техніки плавання на спринтерських і стаєрських дистанціях.

*Вихованці вміють:* виконувати вправу "стріла", "торпеда" з різним положенням рук на грудях, зі старту, на боці; плавати зі згинанням у ліктьових суглобах і високим положенням ліктя; виконувати вправи для вдосконалення фази відштовхування; плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з попереминою роботою, з "накладенням" долоні на долоню, "підміною" рук тощо); виконувати різноманітні вправи з дощечками і поплавцями; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5, 7 гребків).

## **7. Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині (22 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням. Варіанти техніки плавання на спринтерських і середніх дистанціях.

*Практичні заняття.* Удосконалення техніки вправ: "стріла", "торпеда" з різним положенням рук на спині, зі старту, на боці. Виконання вправ для вдосконалення "S"-подібного гребка, для вдосконалення фази відштовхування. Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою, "накладенням" долоні на долоню тощо). Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки).

*Вихованці знають:* способи вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням; варіанти техніки плавання на спринтерських і середніх дистанціях.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи "стріла", "торпеда" з різним положенням рук на спині, зі старту, на боці, вправи для вдосконалення "S"-подібного гребка, для вдосконалення фази відштовхування; плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою, "накладенням" долоні на долоню тощо); виконувати різноманітні вправи з дощечками і поплавками; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки).

### **8. Удосконалення техніки плавання способом "брас" (20 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням. Варіанти техніки плавання на спринтерських і середніх дистанціях.

*Практичні заняття.* Удосконалення техніки "торпеда" ногами брасом з різним положенням рук на грудях і на спині. Плавання за допомогою роботи ніг кролем і рук брасом і навпаки; ніг дельфіном і рук брасом і навпаки; іншими поєднаннями. Плавання за допомогою ніг і рук брасом (з однією, з іншою, з пірнанням тощо). Удосконалення різноманітних вправ із дощечками і поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребка), із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання).

*Вихованці знають:* способи вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням; варіанти техніки плавання на спринтерських і середніх дистанціях.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи "торпеда" ногами брасом з різним положенням рук на грудях і на спині; плавати за допомогою роботи ніг кролем і рук брасом і навпаки; ніг дельфіном і рук брасом і навпаки; іншими поєднаннями; плавати за допомогою ніг і рук брасом (з однією, з іншою, з пірнанням тощо); виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками брасом; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребка), із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання).

### **9. Удосконалення техніки плавання способом "дельфін (батерфляй)" (18 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням. Варіанти техніки плавання на спринтерських і середніх дистанціях.

*Практичні заняття.* Удосконалення техніки вправи "торпеда" ногами дельфіном з різним положенням рук на грудях і на спині. Плавання за допомогою роботи ніг кролем і рук дельфіном і навпаки, на грудях і на спині, іншими поєднаннями. Плавання за допомогою ніг і рук дельфіном (з однією, з іншою, з "накладенням" долоні на долоню, пірнанням тощо). Удосконалення різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 1, 2, 3, 4, 5 гребків), із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання).

*Вихованці знають:* способи вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням; варіанти техніки плавання на спринтерських і середніх дистанціях.

*Вихованці вміють:* виконувати вправу "торпеда" ногами дельфіном з різним положенням рук на грудях і на спині; плавати за допомогою ніг кролем і рук дельфіном і



навпаки, на грудях і на спині, іншими поєднаннями; плавати за допомогою ніг і рук дельфіном (з однією, з іншою, з "накладенням" долоні на долоню, пірнанням тощо); виконувати різноманітні вправи з дощечками і поплавками; плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 1, 2, 3, 4, 5 гребків), із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання).

#### **10. Удосконалення техніки комплексного плавання (12 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення раціональної техніки комплексного плавання, узгодження з диханням. Варіанти техніки плавання на 100, 200, 400 метрів.

*Практичні заняття.* Пропливання дистанцій 100, 200, 400 метрів у порядку комплексного плавання з різною швидкістю по елементах, різних поєднаннях, із повною координацією рухів. Удосконалення раціональності поворотів-переходів у порядку комплексного плавання дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях. Удосконалення виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками.

*Вихованці знають:* способи вдосконалення раціональної техніки комплексного плавання, поворотів-переходів із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях, узгодження з диханням; варіанти техніки плавання на 100, 200, 400 м.

*Вихованці вміють:* пропливати дистанції 100, 200, 400 м у порядку комплексного плавання з різною швидкістю по елементах, різних поєднаннях, із повною координацією рухів; раціонально виконувати повороти-переходи в порядку комплексного плавання: дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками для комплексного плавання.

#### **11. Удосконалення техніки естафетного плавання (12 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення раціональної техніки естафетного плавання 4x50 і 4x100 м вільним стилем й комбінованого (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях), узгодження з диханням. Варіанти техніки передачі естафети.

*Практичні заняття.* Удосконалення різноманітних естафет кролем і комбінованим плаванням по 25, 50, 75, 100 м із м'ячами, дощечками й поплавками. Естафети спортивними способами окремо, комплексне (комбіноване) естафетне плавання (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Вихованці знають:* способи вдосконалення раціональної техніки естафетного плавання 4x50 і 4x100 м вільним стилем і комбінованого (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях), узгодження з диханням; варіанти техніки передачі естафети.

*Вихованці вміють:* змагатися в різноманітних естафетах спортивними способами окремо й комбінованим плаванням по 25, 50, 75, 100 м із м'ячами, дощечками й поплавцями.

#### **12. Удосконалення техніки виконання стартів (8 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення раціональної траєкторії старту. Різновиди стартів.

*Практичні заняття.* Виконання стартових стрибків із різних вихідних положень зі стартової платформи (тумби). Старти махом руками, силові із захватом за стартову тумбу й без, зі згинанням ніг у кульшових суглобах, із групуванням, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

*Вихованці знають:* способи вдосконалення раціональної траєкторії старту; різновиди стартів.

*Вихованці вміють:* виконувати стартові стрибки з різних вихідних положень, різних за висотою бортів під команду й без; силові старти із захватом і без, зі згинанням ніг у кульшових суглобах, із групуванням, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

### **13. Удосконалення техніки виконання поворотів (8 год)**

*Теоретичні заняття.* Удосконалення раціонального виконання повороту. Різновиди поворотів типу "маятник" брасом, дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад.

*Практичні заняття.* Виконання поворотів типу "маятник" брасом і дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад. Повороти-переходи комплексного плавання: із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях. Повороти-переходи естафетного плавання: із кроля на спині на брас, із брасу на дельфін, із дельфіну на кроль на грудях.

*Вихованці знають:* способи вдосконалення раціонального виконання повороту, різновиди поворотів типу "маятник" брасом, дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад.

*Вихованці вміють:* виконувати повороти типу "маятник" брасом і дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад; повороти-переходи комплексного й естафетного плавання.

### **14. Психологічна й тактична підготовка (8 год)**

*Теоретичні заняття.* Спортивна честь і культура спортсмена (Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні). FairPlay – правила чесної гри. Правила змагань із плавання. Удосконалення кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності. Варіанти проходження спринтерських, середніх і стаєрських дистанцій. Поняття про стан оптимальної готовності до старту.

*Практичні заняття.* Поглиблення знань правил чесної гри (FairPlay). Практичне використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності. Психологічна підготовка до старту засобами аутотренінгу. Відвідування й аналіз міських і обласних змагань (виступів старших спортсменів).

*Вихованці знають:* кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні, правила чесної гри (FairPlay), основи спортивної честі й культури спортсмена; способи вдосконалення використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності; варіанти проходження спринтерських, середніх і стаєрських дистанцій; способи досягнення стану оптимальної готовності до старту.

*Вихованці вміють:* керуватися Кодексом честі учня школи олімпійської освіти в Україні, дотримуватися правил чесної гри (FairPlay) у змагальній і повсякденній діяльності; змінювати техніку плавання залежно від довжини дистанції за допомогою кроку, темпу, ритму; правильно розподіляти сили на спринтерських, середніх і стаєрських дистанціях; починати старт у стані оптимальної готовності.

### **15. Загальна фізична підготовка (74 год)**

*Теоретичні заняття.* Виконання крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ, вправ для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колове тренування. Вправи для покращення координованості та правильної постави.

*Практичні заняття.* Ускладнення й удосконалення крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колові тренування середньої складності. Вивчення вправ для вдосконалення відчуття дистанції, координованості, формування правильної постави.

*Вихованці знають:* основні крокові, бігові, стройові, гімнастичні та акробатичні вправи; правила основних рухливих і спортивних ігор; вправи для вдосконалення відчуття дистанції, координованості, гнучкості, формування правильної постави.

*Вихованці вміють:* виконувати крокові, бігові, стройові, гімнастичні та акробатичні вправи; грати за правилами в рухливі та спортивні ігри; виконувати колові тренування

середньої складності, вправи для виховання гнучкості; відчуття дистанції, координованості; формування правильної постави.

#### **16. Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Практичні заняття.* Проходження медогляду в лікарсько-фізкультурному диспансері.

*Вихованці знають:* порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

#### **17. Участь у змаганнях із плавання (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Участь у загальношкільних, міських, обласних змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці знають:* положення про змагання, порядок і правила поведінки на змаганнях; правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці вміють:* дотримуватися положень і правил поведінки на змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки; змагатися згідно правил чесної гри (FairPlay).

#### **18. Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

#### **19. Робота в період літніх канікул (за окремим планом)**

##### **Прогнозовані результати й методи їх діагностики**

Досягнення кінцевого результату відбувається під час гурткової роботи протягом навчального року, літніх канікул, у ході змагань і виховних заходів на основі принципу "Гра-навчання".

Контроль за досягненнями вихованців наприкінці навчального року здійснюється завдяки проведенню тестів: 200 м комплексне плавання й дистанція за вибором, із повною координацією рухів та узгодженням дихання (оцінюється техніка в балах і час у секундах із присвоєнням відповідних спортивних розрядів); комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості (додатки).

1 рік навчання – (на кінець 4 класу): юнаки – II юнацький, дівчата – I юнацький розряд.

2 рік навчання – (на кінець 5 класу): юнаки – I юнацький розряд, дівчата – III розряд.

3 рік навчання – (на кінець 6 класу): юнаки – III розряд, дівчата – II розряд.

4 рік навчання – (на кінець 7 класу): юнаки – II розряд, дівчата – I розряд.

## ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Всього	Теорія	Практика
1	Вступ. Плавання як олімпійський вид спорту	2	2	-
2	Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
3	Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання	4	2	2
4	Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
5	Удосконалення техніки прикладного плавання	10	2	8
6	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях	36	2	34
7	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині	34	2	32
8	Удосконалення техніки плавання способом "брас"	32	2	30
9	Удосконалення техніки плавання "дельфін (батерфляй)"	30	2	28
10	Удосконалення техніки комплексного плавання	28	2	26
11	Удосконалення техніки естафетного плавання	26	2	24
12	Удосконалення техніки виконання стартів	12	2	10
13	Удосконалення техніки виконання поворотів	12	2	10
14	Психологічна й тактична підготовка	12	4	8
15	Загальна фізична підготовка	90	8	72
16	Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	4	-	4
17	Участь у змаганнях із плавання	20	-	20
18	Підсумкове заняття	2	2	-
19	Робота в період літніх канікул (за окремим планом)	-	-	-
<b>Разом</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ. Плавання як олімпійський вид спорту (2 год)

*Теоретичні заняття.* Плавання як життєво необхідний, військово-прикладний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Українські олімпійці – гордість нації, рекорди й рекордсмени. Підсумки виступів української збірної у міжнародних змаганнях. Активне впровадження ідей і цінностей олімпізму.

*Практичні заняття.* Відвідування куточка спортивної слави (музею) навчального закладу.

*Вихованці знають:* термінологію спортивного плавання; українських плавців-олімпійців, рекордсменів, найкращих спортсменів закладу; способи активного впровадження ідей і цінностей олімпізму.

*Вихованці вміють:* популяризувати ідеї й цінності олімпізму.

## **2. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Загальна гігієна й гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Професійні захворювання спортсменів-плавців, їх попередження. Режим дня й харчування спортсмена. Використання незаборонених ерогенних засобів, система допінг-контролю у спорті. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Лекції і практичні заняття зі спеціалістами лікарсько-фізкультурного диспансеру.

*Вихованці знають:* основні відомості про загальну гігієну; гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд; професійні захворювання спортсменів-плавців, способи їх попередження; режим дня й харчування спортсмена; вимоги до одягу та інвентарю для занять плавання й загальною фізичною підготовкою.

*Вихованці вміють:* дотримуватися режиму дня й гігієнічних вимог до спортсмена-плавця; попереджувати та вчасно розпізнавати професійні захворювання спортсменів-плавців.

## **3. Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Властивості води. Статичне плавання. Динамічне плавання. Фактори, які визначають техніку плавання. Опір тертя. Опір хвилеутворення. Опір вихроутворення. Сила лобового опору. Загальна сила опору води. Підйомна сила у воді. Сила тяги. Реакція опори – основна умова плавання. Абсолютна траєкторія рухів у плаванні. Відносна траєкторія рухів у плаванні. Раціональна спортивна техніка. Способи формування індивідуальної техніки плавання.

*Практичні заняття.* Перегляд відеоматеріалів, аналіз техніки плавання найкращих плавців України і світу.

*Вихованці знають:* властивості води; основи статичного й динамічного плавання; фактори, що визначають техніку плавання; сили, які діють на тіло плавця (опір тертя, опір хвилеутворення, опір вихроутворення, сила лобового опору, загальна сила опору води, підйомна сила у воді, сила тяги); визначення і принцип реакції опори; принципи раціональної спортивної техніки; способи формування індивідуальної техніки плавання.

*Вихованці вміють:* виявляти помилки й аналізувати техніку плавання за відеоматеріалами; виконувати вправи для виправлення помилок техніки.

## **4. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Правила дорожнього руху. Правила поведження в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина. Правила безпеки перебування, проживання й харчування під час виїзду на змагання та збори до інших міст.

*Практичні заняття.* Практичні заняття з інженером і лікарем закладу.

*Вихованці знають:* правила дорожнього руху, поведження в басейні та на спортивних спорудах, поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд; послідовність дій і схему евакуації під час виникнення аварійних ситуацій; правила безпеки перебування, проживання і харчування під час виїзду на змагання та збори до інших міст.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил дорожнього руху, правил поведження в басейні та на спортивних спорудах, правил поведження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд; послідовно діяти та знати схему евакуації під час виникнення аварійних ситуацій; безпечно перебувати, проживати і харчуватися під час виїзду на змагання та збори до інших міст.

## **5. Удосконалення техніки прикладного плавання (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Загальні положення рятування потерпілих на воді. Способи звільнення від захватів потоплюючих. Способи транспортування потоплюючих. Способи виносу потоплюючих на човен і на берег. Очистка дихальних шляхів. Штучне дихання та непрямий масаж серця.

*Практичні заняття.* Підтримання високого положення у воді за допомогою рухів кистями. Буксирування один одного в парах вплав (25-50 м). Плавання "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем". Брас на спині з виносом і без виносу рук. Відпочинок, лежачи на воді. Пірнання вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боку (25-40 м), у глибину у глибокій частині басейну за предметами (2-3 м). Використання "кінця Александрова", рятувального круга й човна. Вивчення способів звільнення від захватів потоплюючих, способів транспортування потоплюючих. Способи виносу потоплюючих на човен і на берег. Очистка дихальних шляхів. Штучне дихання та непрямий масаж серця.

*Вихованці знають:* правила безпечної поведінки на воді, загальні положення й необхідність прикладного плавання; способи страхування й надання допомоги на воді; призначення "кінця Александрова", рятувального круга і човна; методику штучного дихання та непрямого масажу серця.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил безпечної поведінки на воді; страхувати й буксирувати один одного в парах вплав (25-50 м); підтримувати високе положення тіла у воді за допомогою рухів кистями; плавати "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем"; відпочивати, лежачи на воді; пірнати вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боці (25-40 м), у глибину у глибокій частині басейну, у відкритій водоймі за предметами (2-3 м); користуватись "кінцем Александрова", рятувальним кругом і човном; виконувати штучне дихання та непрямий масаж серця.

## **6. Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях (36 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук кролем на грудях, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеди" з різним положенням рук на грудях, зі старту, на боці. Плавання з концентрацією уваги на високому положенні ліктя над водою під час гребку; на фазі відштовхування. Виконання різноманітних вправ із дощечками і поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5, 7, 9 гребків). Формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук кролем на грудях, ніг – іншими способами і навпаки; плавати з концентрацією уваги на високому положенні ліктя над водою під час гребку; на фазі відштовхування; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5, 7, 9 гребків); формувати індивідуальну техніку плавання кролем на грудях.

## **7. Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині (34 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук кролем на спині, а ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеди" з різним положенням рук на спині, зі старту. Плавання з концентрацією уваги на фазі вкладення руки у воду; "S"-подібному гребку; фазі відштовхування. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки). Формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук кролем на спині, а ніг – іншими способами й навпаки; плавати з концентрацією уваги на фазі вкладення руки у воду; "S"-подібному гребку; фазі відштовхування; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки); формувати індивідуальну техніку плавання кролем на спині.

#### **8. Удосконалення техніки плавання способом "брас" (32 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук брасом, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеди" з різним положенням рук на грудях і на спині брасом. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі брасом. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребку); із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання). Формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук брасом, ніг – іншими способами й навпаки, із концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі брасом; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавцями, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребку); із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання); формувати індивідуальну техніку плавання брасом.

#### **9. Удосконалення техніки плавання способом "дельфін (батарфляй)" (30 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками дельфіном, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук дельфіном, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеди" ногами дельфіном із різним положенням рук на грудях і на спині. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі дельфіном, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування та другому ударі ногами. Виконання різноманітних вправ із дощечками

й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 гребків). Формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками дельфіном, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук дельфіном, ніг – іншими способами й навпаки, із концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі дельфіном, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування та другому ударі ногами; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 гребків); формувати індивідуальну техніку плавання дельфіном.

#### **10. Удосконалення техніки комплексного плавання (28 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Способи формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Удосконалення раціональності поворотів-переходів у порядку комплексного плавання дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях. Пропливання дистанцій 100, 200, 400 м у порядку комплексного плавання з різною швидкістю по елементах, різних поєднаннях, із повною координацією рухів. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі кожним способом. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок техніки комплексного плавання, поворотів-переходів із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях. Способи формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; пропливати дистанції 100, 200, 400 м у порядку комплексного плавання з різною швидкістю по елементах, різних поєднаннях, з повною координацією рухів; раціонально виконувати повороти-переходи в порядку комплексного плавання: дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування кожним способом. Формувати індивідуальну техніку комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

#### **11. Удосконалення техніки естафетного плавання (26 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Способи формування індивідуальної техніки й передачі естафети у плаванні 4x50 і 4x100 м вільним стилем і комбінованим плаванням (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Практичні заняття.* Виконання різноманітних естафет кролем і комбінованим плаванням по 25, 50, 75, 100 м із м'ячами, дощечками й поплавками. Естафети спортивними способами окремо, комплексне (комбіноване) естафетне плавання (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).



*Вихованці знають:* вправи і способи формування індивідуальної техніки й передачі естафети у плаванні 4x50 і 4x100 м вільним стилем і комбінованим плаванням (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Вихованці вміють:* змагатись у різноманітних естафетах спортивними способами окремо й комбінованим плаванням по 25, 50, 75, 100 м із м'ячами, дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки).

## **12. Удосконалення техніки виконання стартів (12 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії старту й виправлення помилок.

*Практичні заняття.* Виконання стартових стрибків у нестандартних ускладнених умовах з різних вихідних положень зі стартової платформи (тумби). Старти махом руками, силові із захватом за стартову тумбу і без, зі згинанням ніг у кульшових суглобах, із групуванням, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

*Вихованці знають:* способи формування індивідуальної техніки старту; різновиди стартів.

*Вихованці вміють:* виконувати стартові стрибки в нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень, різних за висотою бортів під команду і без; силові старти із захватом і без, зі згинанням ніг у кульшових суглобах, із групуванням, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

## **13. Удосконалення техніки виконання поворотів (12 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії повороту й виправлення помилок.

*Практичні заняття.* Виконання поворотів типу "маятник" у нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень брасом і дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад. Повороти-переходи комплексного плавання: із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях. Повороти-переходи естафетного плавання: із кроля на спині на брас, із брасу на дельфін, із дельфіну на кроль на грудях. Пропливання поворотних відрізків 15 м (7,5+7,5 м) з урахуванням часу.

*Вихованці знають:* способи формування індивідуальної техніки виконання поворотів. Різновиди поворотів.

*Вихованці вміють:* виконувати повороти типу "маятник" у нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень брасом і дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад. Повороти-переходи комплексного й естафетного плавання; максимально швидко долати поворотні відрізки 15 м (7,5+7,5 м) з урахуванням часу.

## **14. Психологічна й тактична підготовка (12 год)**

*Теоретичні заняття.* Спортивна честь і культура спортсмена (Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні). FairPlay – правила чесної гри. Правила змагань із плавання. Удосконалення кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності. Варіанти проходження спринтерських, середніх і стаєрських дистанцій. Методи досягнення стану оптимальної готовності до старту.

*Практичні заняття.* Поглиблення знань правил чесної гри (FairPlay). Практичне використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності. Психологічна підготовка до старту засобами аутотренінгу. Відвідування або перегляд відеоматеріалів міських, обласних, всеукраїнських та міжнародних змагань (виступів найкращих спортсменів). Аналіз техніки, тактики й помилок.

*Вихованці знають:* Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні, правила чесної гри (FairPlay), правила змагань із плавання, основи спортивної честі й культури

спортсмена; способи вдосконалення використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності; варіанти проходження спринтерських, середніх і стаєрських дистанцій; способи досягнення стану оптимальної готовності до старту.

*Вихованці вміють:* керуватись Кодексом честі учня школи олімпійської освіти в Україні, дотримуватися правил чесної гри (FairPlay) у змагальній і повсякденній діяльності; змінювати техніку плавання залежно від довжини дистанції за допомогою кроку, темпу, ритму; правильно розподіляти сили на спринтерських, середніх і стаєрських дистанціях; бути оптимально готовим до старту.

### **15. Загальна фізична підготовка (90 год)**

*Теоретичні заняття.* Виконання крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ; вправ для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колове тренування. Вправи для покращення координованості та правильної постави. Вправи для розвитку загальної і спеціальної сили.

*Практичні заняття.* Ускладнення та вдосконалення крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колові тренування підвищеної складності з використанням гімнастичного знаряддя, гумових і пружинних еспандерів та амортизаторів. Атлетична гімнастика з різноманітними обтяженнями (виходячи з рівня підготовки). Вправи для вдосконалення відчуття дистанції, координованості, формування правильної постави.

*Вихованці знають:* правила рухливих і спортивних ігор; крокові, бігові, стройові, гімнастичні та акробатичні вправи, вправи для вдосконалення відчуття дистанції, координованості, гнучкості, формування правильної постави, вправи для розвитку загальної та спеціальної сили.

*Вихованці вміють:* виконувати крокові, бігові, стройові, гімнастичні та акробатичні вправи; грати за правилами в рухливі та спортивні ігри; виконувати колові тренування підвищеної складності, вправи для вдосконалення гнучкості, відчуття дистанції, координованості, формування правильної постави; розвивати загальну і спеціальну силу.

### **16. Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Практичні заняття.* Проходження медогляду у лікарсько-фізкультурному диспансері.

*Вихованці знають:* порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Вихованці вміють:* дотримуватися порядку і правил гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

### **17. Участь у змаганнях із плавання (20 год)**

*Теоретичні заняття.* Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Участь у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці знають:* положення про змагання, порядок і правила поведінки на змаганнях, правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці вміють:* дотримуватися положень і правил поведінки на змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки; змагатися згідно правил чесної гри (FairPlay).

### **18. Підсумкове заняття (2 год)**

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## 19. Робота в період літніх канікул (за окремим планом).

### ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Досягнення кінцевого результату відбувається під час гурткової роботи протягом навчального року, літніх канікул, у ході тренувань, змагань, зборів та інших навчально-виховних заходів на основі принципу "Гра-навчання".

Контроль за досягненнями вихованців наприкінці навчального року здійснюється за допомогою проведення тестів: 200 м комплексне плавання та дистанція за вибором з повною координацією рухів та узгодженим диханням (оцінюється техніка в балах і час у секундах із присвоєнням відповідних спортивних розрядів); комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості (додатки).

1 рік навчання – (на кінець 8 класу): юнаки – II розряд, дівчата – I розряд.

2 рік навчання – (на кінець 9 класу): юнаки – I розряд КМСУ, дівчата – I розряд КМСУ.

3 рік навчання – (на кінець 10 класу): юнаки – КМСУ, дівчата – КМСУ.

4 рік навчання – (на кінець 11 класу): юнаки – КМСУ-МСУ, дівчата – КМСУ-МСУ.

## П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Всього	Теорія	Практика
1	Вступ. Плавання як олімпійський вид спорту	2	2	-
2	Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
3	Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання	6	2	4
4	Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
5	Удосконалення техніки прикладного плавання	10	2	8
6	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях	48	2	46
7	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині	40	2	38
8	Удосконалення техніки плавання способом "брас"	38	2	36
9	Удосконалення техніки плавання "дельфін (батерфляй)"	36	2	34
10	Удосконалення техніки комплексного плавання	34	2	32
11	Удосконалення техніки естафетного плавання	32	2	30
12	Удосконалення техніки виконання стартів	14	2	12
13	Удосконалення техніки виконання поворотів	14	2	12
14	Психологічна й тактична підготовка	14	4	10
15	Загальна фізична підготовка	108	8	100
16	Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	4	-	4
17	Участь у змаганнях із плавання	24	-	24
18	Підсумкове заняття	2	2	-
19	Робота в період літніх канікул (за окремим планом)	-	-	-
<b>Разом</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ. Плавання як олімпійський вид спорту (2 год)

*Теоретичні заняття.* Плавання як життєво необхідний, військово-прикладний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Українські олімпійці – гордість нації, рекорди й рекордсмени. Підсумки виступів української збірної у міжнародних змаганнях. Активне впровадження ідей і цінностей олімпізму.

*Практичні заняття.* Відвідування куточка спортивної слави (музею) навчального закладу.

*Вихованці знають:* термінологію спортивного плавання; українських плавців-олімпійців, рекордсменів, найкращих спортсменів закладу; способи активного впровадження ідей і цінностей олімпізму.

*Вихованці вміють:* популяризувати ідеї та цінності олімпізму.

### 2. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)

*Теоретичні заняття.* Загальна гігієна й гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Професійні захворювання спортсменів-плавців, їх попередження. Режим дня й харчування спортсмена. Використання незаборонених ерогенних засобів; система допінг-контролю у спорті. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Лекції і практичні заняття зі спеціалістами лікарсько-фізкультурного диспансеру.

*Вихованці знають:* основні відомості про загальну гігієну; гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд; професійні захворювання спортсменів-плавців, способи їх попередження; режим дня й харчування спортсмена; вимоги до одягу та інвентарю для занять плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці вміють:* дотримуватися режиму дня й гігієнічних вимог до спортсмена-плавця; попереджувати та вчасно розпізнавати професійні захворювання спортсменів-плавців.

### 3. Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання (6 год)

*Теоретичні заняття.* Властивості води. Статичне плавання. Динамічне плавання. Фактори, що визначають техніку плавання. Опір тертя. Опір хвилеутворення. Опір вихроутворення. Сила лобового опору. Загальна сила опору води. Підйомна сила у воді. Сила тяги. Реакція опори – основна умова плавання. Абсолютна траєкторія рухів у плаванні. Відносна траєкторія рухів у плаванні. Раціональна спортивна техніка. Способи формування індивідуальної техніки плавання.

*Практичні заняття.* Перегляд відеоматеріалів, аналіз техніки плавання найкращих плавців України і світу.

*Вихованці знають:* властивості води; основи статичного і динамічного плавання; фактори, що визначають техніку плавання; сили, які діють на тіло плавця (опір тертя, опір хвилеутворення, опір вихроутворення, сила лобового опору, загальна сила опору води, підйомна сила у воді, сила тяги); визначення і принцип реакції опори; принципи раціональної спортивної техніки; способи формування індивідуальної техніки плавання.

*Вихованці вміють:* виявляти помилки й аналізувати техніку плавання за відеоматеріалами; виконувати вправи для виправлення помилок техніки.

### 4. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)

*Теоретичні заняття.* Правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поведінки з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина. Правила безпеки перебування, проживання і харчування під час виїзду на змагання і збори в інші міста.

*Практичні заняття.* Практичні заняття з інженером і лікарем закладу.

*Вихованці знають:* Правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах. Правила поведінки з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд. Послідовність дій та схему евакуації при виникненні аварійних ситуацій. Правила безпеки перебування, проживання і харчування під час виїзду на змагання та зборів до інших міст.

*Вихованці вміють:* Виконувати правила дорожнього руху, правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах, правила поведінки з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Послідовно діяти та знати схему евакуації при виникненні аварійних ситуацій. Безпечно перебувати, проживати і харчуватися під час виїзду на змагання та зборів до інших міст.

## **5. Удосконалення техніки прикладного плавання (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Загальні положення рятування потерпілих на воді. Способи звільнення від захватів потоплюючих. Способи транспортування потоплюючих. Способи виносу потоплюючих на човен і на берег. Очистка дихальних шляхів. Штучне дихання та непрямий масаж серця.

*Практичні заняття.* Підтримання високого положення у воді за допомогою рухів кистями. Буксирування один одного в парах вправ (25-50 м). Плавання "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем". Брас на спині з виносом і без виносу рук. Відпочинок, лежачи на воді. Пірнання вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боці (25-40 м), у глибину на глибокій частині басейну, за предметами (2-3 м). Використання "кінця Александрова", рятувального круга й човна. Вивчення способів звільнення від захватів потоплюючих, способів транспортування потоплюючих. Способи виносу потоплюючих на човен і на берег. Очистка дихальних шляхів. Штучне дихання та непрямий масаж серця.

*Вихованці знають:* правила безпечної поведінки на воді; загальні положення й необхідність прикладного плавання; способи страхування й надання допомоги на воді; призначення "кінця Александрова", рятувального круга і човна; методику штучного дихання та непрямого масажу серця.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил безпечної поведінки на воді; страхувати й буксирувати один одного в парах вправ (25-50 м); підтримувати високе положення тіла у воді за допомогою рухів кистями; плавати "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем"; відпочивати, лежачи на воді; пірнати вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боці (25-40 м), у глибину у глибокій частині басейну, у відкритій водоймі за предметами (2-3 м); користуватися "кінцем Александрова", рятувальним кругом і човном; робити штучне дихання й непрямий масаж серця.

## **6. Удосконалення техніки плавання способом "кріль" на грудях (48 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук кролем на грудях, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеда" з різним положенням рук на грудях, зі старту, на боці. Плавання з концентрацією уваги на високому положенні ліктя над водою під час гребку; на фазі відштовхування. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавцями. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5, 7, 9 гребків). Формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук кролем на грудях, ніг – іншими способами й навпаки; плавати з концентрацією уваги на високому положенні ліктя над водою під час гребку; на фазі відштовхування; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавцями, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5, 7, 9 гребків); формувати індивідуальну техніку плавання кролем на грудях.

#### **7. Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині (40 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук кролем на спині, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеда" з різним положенням рук на спині, зі старту. Плавання з концентрацією уваги на фазі вкладення руки у воду; "S"-подібному гребку; фазі відштовхування. Виконання різноманітних вправ із дощечками і поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки). Формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук кролем на спині, ніг – іншими способами й навпаки; із концентрацією уваги на фазі вкладення руки у воду; "S"-подібному гребку; фазі відштовхування; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки); формувати індивідуальну техніку плавання кролем на спині.

#### **8. Удосконалення техніки плавання способом "брас" (38 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук брасом, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеда" з різним положенням рук на грудях і на спині брасом. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі брасом. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребку); із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання). Формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук брасом, ніг – іншими способами й навпаки; із концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі брасом; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією

рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребку); із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання); формувати індивідуальну техніку плавання брасом.

### **9. Удосконалення техніки плавання способом "дельфін (батерфляй)" (36 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок дельфіном. Плавання з комбінацією роботи рук дельфіном, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеда" ногами дельфіном із різним положенням рук на грудях і на спині. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі дельфіном, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування та другому ударі ногами. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавцями. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 гребків). Формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок дельфіном; плавати з комбінацією роботи рук дельфіном, ніг – іншими способами й навпаки; із концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі дельфіном, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування та другому ударі ногами; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 гребків); формувати індивідуальну техніку плавання дельфіном.

### **10. Удосконалення техніки комплексного плавання (34 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Способи формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Удосконалення раціональності поворотів-переходів у порядку комплексного плавання дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях. Пропливання дистанцій 100, 200, 400 м у порядку комплексного плавання з різною швидкістю по елементах, різних поєднаннях, із повною координацією рухів. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі кожним способом. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; техніки комплексного плавання, поворотів-переходів із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях; способи формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; пропливати дистанції 100, 200, 400 м у порядку комплексного плавання з різною швидкістю по елементах, різних поєднаннях, з повною координацією рухів; раціонально виконувати повороти-переходи в порядку комплексного плавання: дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавцями, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування кожним способом; формувати індивідуальну техніку комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

### **11. Удосконалення техніки естафетного плавання (32 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Способи формування індивідуальної техніки й передачі естафети у плаванні 4x50 і 4x100 м вільним стилем і комбінованим плаванням (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Практичні заняття.* Виконання різноманітних естафет кролем і комбінованим плаванням по 25, 50, 75, 100 м із м'ячами, дощечками й поплавками. Естафети спортивними способами окремо, комплексне (комбіноване) естафетне плавання (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Вихованці знають:* вправи і способи формування індивідуальної техніки й передачі естафети у плаванні 4x50 і 4x100 м вільним стилем і комбінованим плаванням (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Вихованці вміють:* змагатися в різноманітних естафетах спортивними способами окремо й комбінованим плаванням по 25, 50, 75, 100 м із м'ячами, дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки).

### **12. Удосконалення техніки виконання стартів (14 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії старту й виправлення помилок.

*Практичні заняття.* Виконання стартових стрибків у нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень зі стартової платформи (тумби). Старти махом руками, силові із захватом за стартову тумбу і без, зі згинанням ніг у кульшових суглобах, із групуванням, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

*Вихованці знають:* способи формування індивідуальної техніки старту; різновиди стартів.

*Вихованці вміють:* виконувати стартові стрибки в нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень, різних за висотою бортів під команду і без; силові старту з захватом і без, зі згинанням ніг у кульшових суглобах, із групуванням, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

### **13. Удосконалення техніки виконання поворотів (14 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії повороту й виправлення помилок.

*Практичні заняття.* Виконання поворотів типу "маятник" у нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень брасом і дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад. Повороти-переходи комплексного плавання: із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях. Повороти-переходи естафетного плавання: із кроля на спині на брас, із брасу на дельфін, із дельфіну на кроль на грудях. Пропливання поворотних відрізків 15 м (7,5+7,5 м) з урахуванням часу.

*Вихованці знають:* способи формування індивідуальної техніки виконання поворотів; різновиди поворотів.

*Вихованці вміють:* виконувати повороти типу "маятник" у нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень брасом і дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад; повороти-переходи комплексного й естафетного плавання; максимально швидко долати поворотні відрізки 15 м (7,5+ 7,5 м) з урахуванням часу.

### **14. Психологічна й тактична підготовка (14 год)**

*Теоретичні заняття.* Спортивна честь і культура спортсмена (Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні). FairPlay – правила чесної гри. Правила змагань із плавання.



Удосконалення кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності. Варіанти проходження спринтерських, середніх і стаєрських дистанцій. Методи досягнення стану оптимальної готовності до старту.

*Практичні заняття.* Поглиблення знань правил чесної гри (FairPlay). Практичне використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності. Психологічна підготовка до старту засобами аутотренінгу. Відвідування або перегляд відеоматеріалів міських, обласних, всеукраїнських та міжнародних змагань (виступів найкращих спортсменів). Аналіз техніки, тактики й помилок.

*Вихованці знають:* Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні, правила чесної гри (FairPlay), правила змагань із плавання, основи спортивної честі й культури спортсмена; способи вдосконалення використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності; варіанти проходження спринтерських, середніх і стаєрських дистанцій; способи досягнення стану оптимальної готовності до старту.

*Вихованці вміють:* дотримуватися Кодексу честі учня школи олімпійської освіти в Україні, виконувати правила чесної гри (FairPlay) у змагальній і повсякденній діяльності; змінювати техніку плавання залежно від довжини дистанції за допомогою кроку, темпу, ритму; правильно розподіляти сили на спринтерських, середніх і стаєрських дистанціях; бути оптимально готовим до старту.

### **15. Загальна фізична підготовка (108 год)**

*Теоретичні заняття.* Використання крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ; вправ для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колове тренування. Вправи для покращення координованості та правильної постави. Вправи для розвитку загальної і спеціальної сили.

*Практичні заняття.* Ускладнення та вдосконалення крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колові тренування підвищеної складності з використанням гімнастичного знаряддя, гумових і пружинних еспандерів та амортизаторів. Атлетична гімнастика з різноманітними обтяженнями (виходячи з рівня підготовки). Вправи для вдосконалення відчуття дистанції, координованості, формування правильної постави.

*Вихованці знають:* крокові, бігові, стройові, гімнастичні та акробатичні вправи; правила рухливих і спортивних ігор; вправи для вдосконалення відчуття дистанції, координованості, гнучкості, формування правильної постави; вправи для розвитку загальної і спеціальної сили.

*Вихованці вміють:* виконувати крокові, бігові, стройові, гімнастичні та акробатичні вправи; грати за правилами в рухливі та спортивні ігри; виконувати колові тренування підвищеної складності; вправи для вдосконалення гнучкості; відчуття дистанції, координованості; формування правильної постави; розвивати загальну та спеціальну силу.

### **16. Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Практичні заняття.* Проходження медогляду в лікарсько-фізкультурному диспансері.

*Вихованці знають:* порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Вихованці вміють:* виконувати правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

### **17. Участь у змаганнях (24 год)**

*Теоретичні заняття.* Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Участь у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці знають:* Положення про змагання; порядок і правила поведінки на змаганнях; правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці вміють:* дотримуватися положень і правила поведінки на змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки; змагатися згідно правил чесної гри (FairPlay).

### **18. Підсумкове заняття (2 год)**

Підведення підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

### **19. Робота в період літніх канікул (за окремим планом).**

## **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

Досягнення кінцевого результату відбувається під час гурткової роботи протягом навчального року, літніх канікул, у ході тренувань, змагань, зборів та інших навчально-виховних заходів на основі принципу "Гра-навчання".

Контроль за досягненнями вихованців наприкінці навчального року здійснюється на основі проведення тестів: 200 м комплексне плавання й дистанція за вибором, із повною координацією рухів та узгодженим диханням (оцінюється техніка в балах і час у секундах, із присвоєнням відповідних спортивних розрядів); комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості (додатки).

1 рік навчання – (на кінець 8 класу): юнаки – II розряд, дівчата – I розряд.

2 рік навчання – (на кінець 9 класу): юнаки – I розряд КМСУ, дівчата – I розряд КМСУ.

3 рік навчання – (на кінець 10 класу): юнаки – КМСУ, дівчата – КМСУ.

4 рік навчання – (на кінець 11 класу): юнаки – КМСУ-МСУ, дівчата – КМСУ-МСУ.

## **ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ**

### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Всього	Теорія	Практика
1	Вступ. Плавання як олімпійський вид спорту	2	2	-
2	Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
3	Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання	6	2	4
4	Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
5	Удосконалення техніки прикладного плавання	10	2	8
6	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях	48	2	46
7	Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині	40	2	38
8	Удосконалення техніки плавання способом "брас"	38	2	36
9	Удосконалення техніки плавання "дельфін (батерфляй)"	36	2	34
10	Удосконалення техніки комплексного плавання	34	2	32
11	Удосконалення техніки естафетного плавання	32	2	30

12	Удосконалення техніки виконання стартів	14	2	12
13	Удосконалення техніки виконання поворотів	14	2	12
14	Психологічна й тактична підготовка	14	4	10
15	Загальна фізична підготовка	108	8	100
16	Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	4	-	4
17	Участь у змаганнях	24	-	24
18	Підсумкове заняття	2	2	-
19	Робота в період літніх канікул (за окремим планом)	-	-	-
<b>Разом</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ. Плавання як олімпійський вид спорту (2 год)

*Теоретичні заняття.* Плавання як життєво необхідний, військово-прикладний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Українські олімпійці – гордість нації, рекорди й рекордсмени. Підсумки виступів української збірної у міжнародних змаганнях. Активне впровадження ідей і цінностей олімпізму.

*Практичні заняття.* Відвідування куточка спортивної слави (музею) навчального закладу.

*Вихованці знають:* термінологію спортивного плавання; українських плавців-олімпійців, рекордсменів, найкращих спортсменів закладу; способи активного впровадження ідей і цінностей олімпізму.

*Вихованці вміють:* популяризувати ідеї та цінності олімпізму.

### 2. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)

*Теоретичні заняття.* Загальна гігієна й гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Професійні захворювання спортсменів-плавців, їх попередження. Режим дня й харчування спортсмена. Використання незаборонених ерогенних засобів; система допінг-контролю у спорті. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Лекції і практичні заняття зі спеціалістами лікарсько-фізкультурного диспансеру.

*Вихованці знають:* основні відомості про загальну гігієну; гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд; професійні захворювання спортсменів-плавців, способи їх попередження; режим дня й харчування спортсмена; вимоги до одягу та інвентарю для занять плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці вміють:* дотримуватися режиму дня й гігієнічних вимог до спортсмена-плавця; попереджувати та вчасно розпізнавати професійні захворювання спортсменів-плавців.

### 3. Гідродинаміка. Біомеханічні основи техніки плавання (6 год)

*Теоретичні заняття.* Властивості води. Статичне плавання. Динамічне плавання. Фактори, що визначають техніку плавання. Опір тертя. Опір хвилеутворення. Опір вихроутворення. Сила лобового опору. Загальна сила опору води. Підйомна сила у воді. Сила тяги. Реакція опори – основна умова плавання. Абсолютна траєкторія рухів у плаванні. Відносна траєкторія рухів у плаванні. Раціональна спортивна техніка. Способи формування індивідуальної техніки плавання.

*Практичні заняття.* Перегляд відеоматеріалів, аналіз техніки плавання найкращих плавців України і світу.

*Вихованці знають:* властивості води; основи статичного і динамічного плавання; фактори, що визначають техніку плавання; сили, які діють на тіло плавця (опір тертя, опір хвилеутворення, опір вихроутворення, сила лобового опору, загальна сила опору води, підйомна сила у воді, сила тяги); визначення і принцип реакції опори; принципи раціональної спортивної техніки; способи формування індивідуальної техніки плавання.

*Вихованці вміють:* виявляти помилки й аналізувати техніку плавання за відеоматеріалами; виконувати вправи для виправлення помилок техніки.

#### **4. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Правила дорожнього руху. Правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поведінки з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина. Правила безпеки перебування, проживання і харчування під час виїзду на змагання і зборів до інших міст.

*Практичні заняття.* Практичні заняття з інженером і лікарем закладу.

*Вихованці знають:* правила дорожнього руху; правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах. Правила поведінки з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Послідовність дій та схему евакуації при виникненні аварійних ситуацій. Правила безпеки перебування, проживання і харчування при виїзді на змагання та збори в інші міста.

*Вихованці вміють:* виконувати правила дорожнього руху, правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах, правила поведінки з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Послідовно діяти та знати схему евакуації при виникненні аварійних ситуацій. Безпечно перебувати, проживати й харчуватися під час виїзду на змагання та зборів до інших міст.

#### **5. Удосконалення техніки прикладного плавання (10 год)**

*Теоретичні заняття.* Загальні положення рятування потерпілих на воді. Способи звільнення від захватів потопуючих. Способи транспортування потопуючих. Способи виносу потопуючих на човен і на берег. Очистка дихальних шляхів. Штучне дихання та непрямий масаж серця.

*Практичні заняття.* Підтримання високого положення у воді за допомогою рухів кистями. Буксирування один одного в парах вправ (25-50 м). Плавання "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем". Брас на спині з виносом і без виносу рук. Відпочинок, лежачи на воді. Пірнання вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боці (25-40 м), у глибину на глибокій частині басейну, за предметами (2-3 м). Використання "кінця Александра", рятувального круга й човна. Вивчення способів звільнення від захватів потопуючих, способів транспортування потопуючих. Способи виносу потопуючих на човен і на берег. Очистка дихальних шляхів. Штучне дихання та непрямий масаж серця.

*Вихованці знають:* правила безпечної поведінки на воді; загальні положення й необхідність прикладного плавання; способи страхування й надання допомоги на воді; призначення "кінця Александра", рятувального круга і човна; методику штучного дихання та непрямого масажу серця.

*Вихованці вміють:* дотримуватися правил безпечної поведінки на воді; страхувати й буксирувати один одного в парах вправ (25-50 м); підтримувати високе положення тіла у воді за допомогою рухів кистями; плавати "по-собачому", на боці, "ватерпольним кролем"; відпочивати, лежачи на воді; пірнати вздовж після вдиху, після видиху брасом і кролем на боці (25-40 м), у глибину у глибокій частині басейну, у відкритій водоймі за предметами (2-3 м); користуватися "кінцем Александра", рятувальним кругом і човном; робити штучне дихання й непрямий масаж серця.

## **6. Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях (48 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук кролем на грудях, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеда" з різним положенням рук на грудях, зі старту, на боці. Плавання з концентрацією уваги на високому положенні ліктя над водою під час гребку; на фазі відштовхування. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавцями. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5, 7, 9 гребків). Формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання кролем на грудях.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук кролем на грудях, ніг – іншими способами й навпаки; плавати з концентрацією уваги на високому положенні ліктя над водою під час гребку; на фазі відштовхування; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавцями, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 3, 5, 7, 9 гребків); формувати індивідуальну техніку плавання кролем на грудях.

## **7. Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на спині (40 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук кролем на спині, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеда" з різним положенням рук на спині, зі старту. Плавання з концентрацією уваги на фазі вкладення руки у воду; "S"-подібному гребку; фазі відштовхування. Виконання різноманітних вправ із дощечками і поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки). Формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання кролем на спині.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук кролем на спині, ніг – іншими способами й навпаки; із концентрацією уваги на фазі вкладення руки у воду; "S"-подібному гребку; фазі відштовхування; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих; вдих-видих на помах кожної руки); формувати індивідуальну техніку плавання кролем на спині.

## **8. Удосконалення техніки плавання способом "брас" (38 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Плавання з комбінацією роботи рук брасом, ніг –

іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеда" з різним положенням рук на грудях і на спині брасом. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі брасом. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребка); із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання). Формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання брасом.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; плавати з комбінацією роботи рук брасом, ніг – іншими способами й навпаки; із концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі брасом; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (вдих на початку кожного гребка); із найменшою кількістю гребків (максимальне ковзання); формувати індивідуальну техніку плавання брасом.

### **9. Удосконалення техніки плавання способом "дельфін (батерфляй)" (36 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок дельфіном. Плавання з комбінацією роботи рук дельфіном, ніг – іншими способами й навпаки. Удосконалення техніки "торпеда" ногами дельфіном із різним положенням рук на грудях і на спині. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі дельфіном, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування та другому ударі ногами. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 гребків). Формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; способи формування індивідуальної техніки плавання дельфіном.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок дельфіном; плавати з комбінацією роботи рук дельфіном, ніг – іншими способами й навпаки; із концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі дельфіном, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування та другому ударі ногами; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням (через 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 гребків); формувати індивідуальну техніку плавання дельфіном.

### **10. Удосконалення техніки комплексного плавання (34 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Способи формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Практичні заняття.* Виконання вправ для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Удосконалення раціональності поворотів-переходів у порядку комплексного плавання дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях. Пропливання дистанцій 100, 200, 400 м у порядку комплексного плавання з різною швидкістю по елементах, різних поєднаннях, із повною координацією рухів. Плавання з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі кожним способом. Виконання різноманітних вправ із дощечками й поплавками. Формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Вихованці знають:* вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; техніки комплексного плавання, поворотів-переходів із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на грудях; способи формування індивідуальної техніки комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

*Вихованці вміють:* виконувати вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок; пропливати дистанції 100, 200, 400 м у порядку комплексного плавання з різною швидкістю по елементах, різних поєднаннях, з повною координацією рухів; раціонально виконувати повороти-переходи в порядку комплексного плавання: дельфін – кроль на спині, кроль на спині – брас, брас – кроль на грудях; виконувати різноманітні вправи з дощечками й поплавцями, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки); плавати з концентрацією уваги на роботі рук і ніг окремо в кожній фазі, із максимальним прикладенням сили у фазі відштовхування кожним способом; формувати індивідуальну техніку комплексного плавання на 100, 200, 400 м.

### **11. Удосконалення техніки естафетного плавання (32 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії рухів ногами й руками, виправлення помилок. Способи формування індивідуальної техніки й передачі естафети у плаванні 4x50 і 4x100 м вільним стилем і комбінованим плаванням (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Практичні заняття.* Виконання різноманітних естафет кролем і комбінованим плаванням по 25, 50, 75, 100 м із м'ячами, дощечками й поплавками. Естафети спортивними способами окремо, комплексне (комбіноване) естафетне плавання (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Вихованці знають:* вправи і способи формування індивідуальної техніки й передачі естафети у плаванні 4x50 і 4x100 м вільним стилем і комбінованим плаванням (кроль на спині, брас, дельфін, кроль на грудях).

*Вихованці вміють:* змагатися в різноманітних естафетах спортивними способами окремо й комбінованим плаванням по 25, 50, 75, 100 м із м'ячами, дощечками й поплавками, ластами й лопатками, обтяженнями (виходячи з рівня підготовки).

### **12. Удосконалення техніки виконання стартів (14 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії старту й виправлення помилок.

*Практичні заняття.* Виконання стартових стрибків у нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень зі стартової платформи (тумби). Старти махом руками, силові із захватом за стартову тумбу і без, зі згинанням ніг у кульшових суглобах, із групуванням, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

*Вихованці знають:* способи формування індивідуальної техніки старту; різновиди стартів.

*Вихованці вміють:* виконувати стартові стрибки в нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень, різних за висотою бортів під команду і без; силові старту з захватом і без, зі згинанням ніг у кульшових суглобах, із групуванням, легкоатлетичний, із ходу (естафетний).

### **13. Удосконалення техніки виконання поворотів (14 год)**

*Теоретичні заняття.* Вправи для вдосконалення раціональної траєкторії повороту й виправлення помилок.

*Практичні заняття.* Виконання поворотів типу "маятник" у нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень брасом і дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад. Повороти-переходи комплексного плавання: із дельфіну на кроль на спині, із кроля на спині на брас, із брасу на кроль на

грудях. Повороти-переходи естафетного плавання: із кроля на спині на брас, із брасу на дельфін, із дельфіну на кроль на грудях. Пропливання поворотних відрізків 15 м (7,5+7,5 м) з урахуванням часу.

*Вихованці знають:* способи формування індивідуальної техніки виконання поворотів; різновиди поворотів.

*Вихованці вміють:* виконувати повороти типу "маятник" у нестандартних ускладнених умовах із різних вихідних положень брасом і дельфіном; перекиди кролем на грудях під різними кутами, на спині вперед і назад; повороти-переходи комплексного й естафетного плавання; максимально швидко долати поворотні відрізки 15 м (7,5+ 7,5 м) з урахуванням часу.

#### **14. Психологічна й тактична підготовка (14 год)**

*Теоретичні заняття.* Спортивна честь і культура спортсмена (Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні). FairPlay – правила чесної гри. Правила змагань із плавання. Удосконалення кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності. Варіанти проходження спринтерських, середніх і стаєрських дистанцій. Методи досягнення стану оптимальної готовності до старту.

*Практичні заняття.* Поглиблення знань правил чесної гри (FairPlay). Практичне використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності. Психологічна підготовка до старту засобами аутотренінгу. Відвідування або перегляд відеоматеріалів міських, обласних, всеукраїнських та міжнародних змагань (виступів найкращих спортсменів). Аналіз техніки, тактики й помилок.

*Вихованці знають:* Кодекс честі учня школи олімпійської освіти в Україні, правила чесної гри (FairPlay), правила змагань із плавання, основи спортивної честі й культури спортсмена; способи вдосконалення використання кроку, темпу, ритму у тренувальній і змагальній діяльності; варіанти проходження спринтерських, середніх і стаєрських дистанцій; способи досягнення стану оптимальної готовності до старту.

*Вихованці вміють:* дотримуватися Кодексу честі учня школи олімпійської освіти в Україні, виконувати правила чесної гри (FairPlay) у змагальній і повсякденній діяльності; змінювати техніку плавання залежно від довжини дистанції за допомогою кроку, темпу, ритму; правильно розподіляти сили на спринтерських, середніх і стаєрських дистанціях; бути оптимально готовим до старту.

#### **15. Загальна фізична підготовка (108 год)**

*Теоретичні заняття.* Використання крокових, бігових, стрйових, гімнастичних та акробатичних вправ; вправ для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колове тренування. Вправи для покращення координованості та правильної постави. Вправи для розвитку загальної і спеціальної сили.

*Практичні заняття.* Ускладнення та вдосконалення крокових, бігових, стрйових, гімнастичних та акробатичних вправ. Вправи для розвитку гнучкості. Рухливі та спортивні ігри. Колові тренування підвищеної складності з використанням гімнастичного знаряддя, гумових і пружинних еспандерів та амортизаторів. Атлетична гімнастика з різноманітними обтяженнями (виходячи з рівня підготовки). Вправи для вдосконалення відчуття дистанції, координованості, формування правильної постави.

*Вихованці знають:* крокові, бігові, стрйові, гімнастичні та акробатичні вправи; правила рухливих і спортивних ігор; вправи для вдосконалення відчуття дистанції, координованості, гнучкості, формування правильної постави; вправи для розвитку загальної і спеціальної сили.

*Вихованці вміють:* виконувати крокові, бігові, стрйові, гімнастичні та акробатичні вправи; грати за правилами в рухливі та спортивні ігри; виконувати колові тренування підвищеної складності; вправи для вдосконалення гнучкості; відчуття дистанції, координованості; формування правильної постави; розвивати загальну і спеціальну силу.



## **16. Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері (4 год)**

*Теоретичні заняття.* Порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Практичні заняття.* Проходження медогляду в лікарсько-фізкультурному диспансері.

*Вихованці знають:* порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

*Вихованці вміють:* виконувати правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

## **17. Участь у змаганнях (24 год)**

### **Участь у змаганнях (24 год)**

*Теоретичні заняття.* Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Практичні заняття.* Участь у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці знають:* Положення про змагання; порядок і правила поведінки на змаганнях; правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

*Вихованці вміють:* дотримуватися положень і правила поведінки на змаганнях із плавання й загальної фізичної підготовки; змагатися згідно правил чесної гри (FairPlay).

## **18. Підсумкове заняття (2 год)**

Підведення підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

## **19. Робота в період літніх канікул (за окремим планом)**

### **ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

Досягнення кінцевого результату відбувається під час гурткової роботи протягом навчального року, літніх канікул, у ході тренувань, змагань, зборів та інших навчально-виховних заходів на основі принципу "Гра-навчання".

Контроль за досягненнями вихованців наприкінці навчального року здійснюється завдяки проведенню тестів: 200 метрів комплексне плавання та дистанція за вибором, із повною координацією рухів та узгодженим диханням (оцінюється техніка в балах і час у секундах із присвоєнням відповідних спортивних розрядів); комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості (додатки).

1 рік навчання – (на кінець 8 класу): юнаки – II розряд, дівчата – I розряд.

2 рік навчання – (на кінець 9 класу): юнаки – I розряд КМСУ, дівчата – I розряд КМСУ.

3 рік навчання – (на кінець 10 класу): юнаки – КМСУ, дівчата – КМСУ.

4 рік навчання – (на кінець 11 класу): юнаки – КМСУ-МСУ, дівчата – КМСУ-МСУ.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Булах И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах, Г.И. Петрович. – Минск : Полымя, 1983. – 63 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : ООО "Издательство Астрель", 2002. – 160 с.
3. Бутович Н.А. Плавание : учебное пособие / Н.А. Бутович. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 255 с.

4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 94 с.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
6. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. – Минск : Четыре четверти, 1998. – 350 с.
7. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.
8. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 283 с.
9. Плавание / под ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
10. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
11. Хаазе И. Игры в воде и под водой : пер. с нем. / И. Хаазе. – Минск : Беларусь, 1981. – 63 с.
12. Штихерт К. Спортивное плавание для детей : пер. с нем. / К. Штихерт. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 151 с.

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Булах И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах, Г.И. Петрович. – Минск : Полымя, 1983. – 63 с.
2. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 48 с.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : ООО "Издательство Астрель", 2002. – 160 с.
4. Бутович Н.А. Плавание : учебное пособие / Н.А. Бутович. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 255 с.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 94 с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
8. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. – Минск : Четыре четверти, 1998. – 350 с.
9. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А.Ц. Деминский. – Донецк : АО Донеччина, 1995. – 520 с.
10. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
11. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.
12. Линець М.М. Основы методики развития руховых качеств / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
14. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 283 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
16. Плавание / под ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
18. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.
19. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
20. Штихерт К. Спортивное плавание для детей / К. Штихерт. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 151 с.

## **КОРОТКІ ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**

*Білановська Ольга Олексіївна*, директор, керівник гуртка Комунального закладу Броварської районної ради "Броварський районний центр патріотичного виховання учнівської молоді".

*Глей Валерій Іванович*, методист, керівник гуртка Комунального закладу Броварської районної ради "Броварський районний центр патріотичного виховання учнівської молоді".

*Донцова Оксана Миколаївна*, методист Вишнівського центру творчості дітей та юнацтва Києво-Святошинської районної державної адміністрації.

*Заведєєва Богдана Андріївна*, керівник гуртка Комунального закладу Броварської районної ради "Броварський районний центр патріотичного виховання учнівської молоді".

*Накорчемний В'ячеслав Георгійович*, керівник гуртка Комунального закладу Броварської районної ради "Броварський районний центр патріотичного виховання учнівської молоді".

*Морський Василь Петрович*, заступник директора, керівник гуртка Дитячо-юнацького фізкультурно-спортивного клубу м. Білої Церкви.

*Пантюшенко Валерій Миколайович*, методист, керівник гуртка Центру творчості дітей та юнацтва "Соняшник" Білоцерківської міської ради.

*Попов Олександр Володимирович*, керівник гуртка Вишнівського центру творчості дітей та юнацтва Києво-Святошинської районної державної адміністрації.

*Потапчук Оксана Яківна*, керівник гуртка Дитячо-юнацького фізкультурно-спортивного клубу м. Білої Церкви.

*Проценко Володимир Олександрович*, директор, керівник гуртка Дитячо-юнацького фізкультурно-спортивного клубу м. Білої Церкви.

*Симоненко Людмила Вікторівна*, керівник гуртка Центру творчості дітей та юнацтва "Соняшник" Білоцерківської міської ради.

*Торба Юрій Дмитрович*, керівник гуртка Дитячо-юнацького фізкультурно-спортивного клубу м. Білої Церкви.

*Юрчук Тетяна Андріївна*, методист, керівник гуртка Комунального закладу Броварської районної ради "Броварський районний центр патріотичного виховання учнівської молоді".

**Навчальні програми з позашкільної освіти  
фізкультурно-спортивного напрямку**

**Збірник**

**Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців  
ДК №4830 від 14.01.2015 р.**

**НАВЧАЛЬНО-ВИДАВНИЧИЙ ПІДРОЗДІЛ  
КВНЗ КОР "АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ"**

**м. Біла Церква, вул. Ярослава Мудрого, 37**

**Тел. (04463) 5-04-24, 5-04-22**

**E-mail: <http://академія.com.ua>**