

Методичний кабінет відділу освіти
Золотоніської райдержадміністрації
Вознесенська загальноосвітня школа I-III ступенів
Золотоніської районної ради
Черкаської області

Ю.І. Кошик

Візьми в супутники силу

***Розвиток
фізичних якостей учнів
засобами
атлетичної гімнастики***

2012

Розділ виставки:	Шляхи підвищення якості природничо-математичної освіти
Автор:	Ю.І.Кошик
Посада:	вчитель фізичного виховання загальноосвітньої школи I-III ступенів Золотоніської районної ради Черкаської області
Категорія, звання:	вчитель першої категорії
Рецензент:	З.І. Гавриш – методист методичного кабінету відділу освіти Золотоніської райдержадміністрації
Матеріали схвалено	методичною радою відділу освіти Золотоніської райдержадміністрації (протокол № від 10.02.2012)
Анотація	Автор ділиться досвідом реалізації особистісно розвиваючого підходу в модульній системі навчання фізичної культури. Інтеграцію педагогічних технологій розкрито на прикладі вивчення модуля «Атлетична гімнастика» у 10 класі. Особлива увага приділена розвитку фізичних якостей учнів засобами атлетичної гімнастики. Для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів

План

I. Вступ. Опис досвіду.

Сучасний підхід до викладання уроку фізичної культури.....4

II. Основна частина.

1. Формування фізичних якостей учнів засобами атлетичної гімнастики.....8

1.1. Розвиток силового виду спорту.

1.2. Система фізичного виховання у загальноосвітній школі.

2. Методи розвитку силових якостей та м'язової маси учнів.....10

3. Особливості проведення навчальних занять з атлетизму та загальної фізичної підготовки з дівчатами 10—11 класів.....17

III. Висновки. Шлях подолає той, хто йде.....22

IV. Додатки

1. Модель модульно-розвиваючої системи у процесі викладання фізичної культури.....26

2. Розробки уроків фізичної культури. Модуль «Атлетична гімнастика та загальна і спеціальна фізична підготовка».....27

3. Визначення рівня фізичної працездатності (рівня здоров'я), щоденник самоконтролю.....55

4. Досягнення учнів.....58

5. Позакласна спортивно-масова робота.....60

V. Література.....69

I. Вступ. Опис досвіду

Сучасний підхід до викладання уроку фізичної культури

Тема дослідження: *«Реалізація особистісно розвиваючого підходу в модульній системі навчання фізичної культури».*

Актуальність проблеми. Тема дослідження співзвучна проблемі реформування сучасної освіти — переорієнтації шкільної освіти з технократичних інформаційних позицій на особистісно розвиваючі, гуманістичні. Реалізація модульно-розвиваючої технології дозволяє створити умови для розвитку і самореалізації кожної особистості, яка чітко орієнтується в сучасних реаліях і перспективах соціокультурної динаміки.

Мета дослідження:

- створити умови для розкриття і збагачення суб'єктного досвіду учнів на основі діагностики індивідуально-психологічних особливостей учнів;
- створити на уроках стан емоційного комфорту, ситуації успіху;
- активізувати навчальну діяльність учнів на уроках фізичної культури;
- оптимізувати соціально-особистісний ріст учасників педагогічного процесу.

Завдання дослідження:

- підвищити якість педагогічного процесу, рівень навчальних досягнень;
- забезпечити комфортність, емоційну задоволеність і соціальну адаптованість учнів;
- створити рівноправне повноцінне навчальне середовище в системі «учитель - учень» для розкриття, формування і реалізації особистісних якостей учнів.

Основна ідея дослідження: проектування педагогічного процесу, який базується на діагностиці особистості та наступному навчанні і розвитку.

Інноваційна значущість полягає в кореляції знань, умінь і навичок, ставленні до навчання.

Практична значущість полягає у

- створенні ситуації успіху на уроках фізичної культури,
- навчанні на основі творчих методів, яке зорієнтоване на колективну та індивідуальну діяльність у групах.

Педагогічні знахідки автора досвіду:

- ❖ арсенал навчально-методичного забезпечення модульно-розвиваючого процесу;
- ❖ індивідуальні програми розвитку фізичних якостей учнів;
- ❖ індивідуальна особливість педагогічного стилю вчителя у проектуванні педагогічного процесу;
- ❖ оригінальне використання педагогічних інновацій.

Технології реалізації ідеї дослідження

Однією з технологій загальнопедагогічного характеру, яка упроваджується у сучасних школах і зарекомендувала себе як досить ефективна на уроках фізичної культури, є **технологія особистісно-зорієнтованого навчання**. Її цілі полягають у тому, щоб:

- визначити життєвий досвід кожного учня, рівень інтелекту, пізнавальні здібності, інтереси, якісні характеристики, які спочатку треба розкрити, а потім узгодити зі змістом освіти та розвинути в навчальному процесі;
- формувати позитивну мотивацію учнів до пізнавальної діяльності, потребу в самопізнанні, самореалізації та самовдосконаленні школярів у межах соціокультурних і моральних цінностей нації;
- озброїти учнів механізмами адаптації, саморегуляції, самозахисту, самовиховання, необхідними для становлення самобутньої сучасної людини, здатної вести конструктивний діалог з іншими людьми, природою, культурою та цивілізацією в цілому.

Теоретичною основою досвіду є технологія *особистісно орієнтованого* підходу до навчання (І.С. Якиманська; О.Я. Савченко, В.Г. Кремін, С.І. Подмазін), теорія *модульно-розвиваючої системи навчання* (А. В. Фурман).

У центрі навчання — учень. *Учень — суб'єкт* навчального процесу. Навчання розглядається як процес. Стимулюються *співробітництво* та *взаємодопомога*. Зорієнтоване на внутрішню *мотивацію*, що ґрунтується на радості пізнання й успіхах. Увага акцентується на *ставленні до знань, умінь, навичок*, які використовуватимуться в сучасному та майбутньому. Зміст характеризується гнучкістю, є засобом досягнення мети, визначається на внутрішньопредметному та міжпредметному рівнях. Компонент оцінювання має форму загальних *рекомендацій*. Перевага надається цінуванню, яке скероване на *констатацію успіху*. Цінування має безперервний та узагальнюючий характер, *стимулює* зусилля учнів до самооцінювання, саморегуляції та самоосвіти. У **рамках ОЗН як самостійної технології на уроках фізичної культури** можна виділити:

- різнорівневе навчання;
- колективне взаємонавчання;
- модульне навчання;
- технологію методу проєктів;
- ігрові та інформаційно-комунікативні технології;
- технологію співпраці.

Навчальна діяльність передбачає чітке планування навчального процесу. У своїй діяльності застосовую такі **типи уроків**:

- Урок-пояснення.
- Урок-тренінг.
- Урок допомоги та взаємодопомоги.
- Урок перевірки обов'язкових (базових) результатів навчання.
- Урок перевірки засвоєння теми (контроль знань — тематична атестація).

Критерії ефективності проведення особистісно-зорієнтованого уроку:

1. Наявність у вчителя плану проведення уроку, структура якого залежить від рівня підготовки класу.
2. Використання проблемних та творчих задач.

3. Використання знань, що дозволяють учню самому обирати тип, вид і форму засвоєння (використання) матеріалу.
4. Створення позитивного емоційного фону для забезпечення роботи всіх учнів.
5. Обговорення з дітьми наприкінці уроку не тільки того, «що ми дізналися», але й того, що сподобалось (не сподобалось), і чому.
6. Заохочення учнів до самостійного використання різних способів виконання завдань.
7. Оцінювання не тільки правильності (результату) діяльності учня, а й проведення аналізу того, як учень мислив, чому й у чому помилився.
8. Оцінка, яку одержує учень наприкінці уроку, повинна бути аргументованою за такими параметрами: правильність, самостійність, оригінальність.
9. Домашнє завдання містить не тільки тему й обсяг завдання, а й пояснюється, як потрібно організувати навчальний процес під час виконання домашнього завдання.

Аналіз результатів дослідження.

Технологія дослідження містить у собі два аспекти:

- модель модульно-розвиваючої системи у процесі викладання фізичної культури (додаток 1);
- модель технології проектування комфортного особистісно орієнтованого педагогічного процесу.

Модель модульно-розвиваючої системи у навчанні фізичної культури містить у собі наступні компоненти: а) етапи модульно-розвиваючого процесу й навчально-методичний арсенал реалізації кожного етапу, блок-схеми модульних занять, міні-підручники і програми самореалізації особистості учня, а також комплекс дидактичного матеріалу з реалізації особистісно орієнтованого підходу в навчанні фізичної культури; б) позакласна робота (індивідуальні і групові заняття, програми самореалізації учнів).

Дана система проектується на основі діагностики рівня фізичної працездатності (рівня здоров'я) та ведення учнями щоденника самоконтролю

(додаток 3).

II. Основна частина.

1. Формування фізичних якостей учнів засобами атлетичної гімнастики

*Люди, від природи немічні тілом,
завдяки вправам стають міцніші силачів.*

Сократ

1.1. Розвиток силового виду спорту

Витоки сучасних силових видів спорту можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найосвіченіші люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, надаючи перевагу естетичному вихованню. Давньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що ґрунтувалися на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами.

На межі XIX-XX ст. у Росії та Україні значного поширення набула важка атлетика. Одним із видатних представників атлетики був В.Ф. Краєвський, який у 1885 р. в Санкт-Петербурзі заснував «Гурток аматорів атлетики», де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою. Гуртківці намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягти розмірів м'язів давньогрецьких атлетів. Усі фізичні вправи на той час умовно поділяли на атлетику, спорт та гімнастику. До атлетики належали спеціальні вправи для розвитку максимальної сили, до спорту — вправи для задоволення, а гімнастика об'єднувала вправи для м'язів шиї, тулуба, рук і ніг, а також на гімнастичних приладах і лікувальну гімнастику.

Аналогічні гуртки було створено у Москві, Києві, Ризі. Київський лікар Є.Ф. Гарнич-Гарницький у лютому 1895 р. заснував Київський атлетичний гурток. Київське атлетичне товариство виховало на той час чудових спортсменів-рекордсменів Росії та світу, переможців всеросійських чемпіонатів та олімпіад — К.Павленка, Ф.Гриненка.

Фахівці, які розробляли методи збільшення сили й формування гарних м'язів, уже тоді мали своїх послідовників. В.Ф. Краєвський став автором оригінальної системи формування й розвитку сили; О.К. Анохін — системи гантельної гімнастики, О.Засс, що виступав під псевдонімом Залізний Самсон, — методики ізометричного тренування у поєднанні з динамічними вправами та винайшов кистьовий динамометр. Починаючи з Ігор XV Олімпіади важкоатлети СРСР, посідали провідні позиції у світовій важкій атлетиці. Значний внесок у ці досягнення зробили саме українські спортсмени.

На XVI Олімпійських Іграх першим чемпіоном став харків'янин І.Рибак, звання чемпіона XVIII і XIX Олімпіад виборов Л.Жаботинський. На Іграх XXI Олімпіади чемпіоном став П.Король, XXII — С.Рахманов, XVI — Т.Таймазов. Тож саме українська важка атлетика готувала спортсменів вищої кваліфікації у світі.

1.2. Система фізичного виховання у загальноосвітній школі

З 2009/2010 навчального року у 5-9 класах вступила в дію нова навчальна програма з фізичної культури (авт. І.Ю. Круцевич та інші, видавництво «Літера», 2009р.). Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їх інтересів, матеріально-технічної оснащеності навчального процесу. Навчальна програма складається з двох інваріантних (обов'язкових) модулів і варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Таким чином з'явилася можливість для учнів старших класів вивчати модуль «Атлетизм та загальна фізична підготовка». Слід зазначити, що основним критерієм відбору варіативного модуля стало бажання учнів. При виборі модуля враховано наявність створеної на протязі багатьох років матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції та особистий досвід вчителя з даного виду спорту.

Особливістю методики є проведення занять з атлетизму, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Не слід об'єднувати або змішувати ці поняття. Тільки достатній рівень загальної фізичної підготовки є умовою якісного й результативного проведення занять з атлетизму та спеціальної фізичної підготовки.

2. Методи розвитку силових якостей та м'язової маси учнів

*Дерево також потребує догляду, впливу вітрів, дощів, холодів –
інакше воно швидко стає слабким і в'яне.*

*Так само і людському тілу необхідні різні рухи,
діяльність і серйозні вправи.*

Я.Коменський

Для старших класів вершиною системи роботи щодо зміцнення рівня здоров'я та фізичної підготовленості є атлетизм. І шлях до цієї вершини вчителі фізичної культури разом з учнями починали освоювати ще в початковій школі. У 1—4 класах формувались такі рухові здібності, як спритність, гнучкість, координація рухів, швидкість. На уроках з елементами легкої атлетики, гімнастики, рухливих ігор, футболу тощо для вирішення цих завдань використовувалась загальна і спеціальна фізична підготовка. Остання була спрямована на розвиток певних здібностей, необхідних для якісного засвоєння техніки конкретних розділів програми.

На більш високому, за інтенсивністю, рівні навантаження робота щодо забезпечення належного рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки здійснювалась у 5—9 класах. Окрім зазначених вище рухових здібностей у цих класах певна увага приділялась розвитку загальної і спеціальної витривалості, сили, швидкісно-силових якостей.

У 10—11 класах продовжується активний розвиток основних рухових здібностей, але на більш високому рівні, який передбачає підвищення темпу й ритму виконання вправ, збільшення навантаження.

Наприклад, для розвитку швидкості використовуються: біг 30, 60, 100, 200 м; повторне пробігання відрізків 3 x 60, 2 x 80 м; естафета 4 x 100 м.

Для подальшого формування гнучкості пропонуємо застосовувати: «міст», із допомогою й без допомоги, з різних вихідних положень; різноманітні вправи біля гімнастичної стінки (для верхнього плечового поясу, тулуба, тазостегнових суглобів, нижніх кінцівок), які виконуються з великою амплітудою; вправи на гнучкість і розтягування м'язів і суглобів (стретчинг); повздовжні й поперечні шпагати тощо.

Розвиток спритності та координації рухів передбачає включення до змісту навчальних занять: «човникового» бігу 4x9 м, 10x 10 м; різноманітних вправ із предметами (м'ячами, гімнастичними палками, обручами, стрічками, скакалками тощо); швидкісно-силових вправ у парах; рухливих, наближених до спортивних, і спортивних ігор; вправ для розпитку рівноваги (на лаві, колоді); вправ на перекладині, брусах, акробатичних вправ; опорних стрибків, стрибків у довжину й висоту з розбігу; метання різноманітних предметів (м'яча, гранати, штовхання ядра) тощо.

Для формування сили й швидкісно-силових здібностей застосовуються: загальнорозвивальні вправи силового характеру з набивними м'ячами, гантелями, гумовим бинтом або амортизатором, зі скакалкою; вправи на гімнастичних снарядах (перекладина, бруси, кінь, канат, жердина тощо); біг 300, 400, 500, 600, 800, 1000 м; повторне пробігання відрізків 2 x 150, 2 x 200, 2 x 300 м тощо; багаторазові стрибки зі скакалкою протягом 1, 2, 3 хвилин або 2 x 150, 3 x 100, 3 x 150 разів; стрибки в довжину з місця і з розбігу, у висоту з розбігу.

Загальна і спеціальна витривалість розвивається за допомогою вправ тривалого характеру: біг 1000, 1500, 2000, 3000 м; крос від 1000 до 5000 м; ходьба на лижах на дистанції 1000, 1500, 2000, 3000, 5000 м; спортивні ігри

(баскетбол, футбол, волейбол, гандбол тощо); плавання на дистанції 100 і більше метрів; багаторазове виконання стрибків у довжину й висоту з розбігу.

Заняття атлетизмом вводяться з 10 класу і більшість учителів ще не ознайомлені з методикою їх проведення. Розкриваючи її, у своїй роботі спираюся на матеріали С. О. Сичова.

«Сьогодні,— підкреслює С. О. Сичов,— існує велика кількість методів, які дозволяють розвивати необхідні силові якості і розрізняються за режимом м'язової діяльності та засобами навантаження». До основних він відносить метод максимальних зусиль і метод повторних зусиль.

Різновидами цих методів є:

- *читинг* (різновид пліометричного методу) застосовується для розвитку максимальної сили м'язів. Полягає в поєднанні роботи подолання та поступливості м'язів у режимі скорочення (за рахунок маху й підбивання снаряда) та повільного опускання й вимушеного подовження м'язів;

- *ізометричний метод* застосовується для розвитку сили опору м'язів у певному положенні й кутах кінцівок. Режим роботи м'язів без зміни їх довжини;

- *статичний метод* застосовується для розвитку силових якостей м'язів і, на відміну від ізометричного, виконується в режимі ваги у найважчих точках вправи;

- *метод зупинок (інтермедіальний)* об'єднує характер роботи м'язів при динамічному та статичному режимах. В одній або кількох точках траєкторії робляться зупинки, щоб ускладнити подальше виконання вправи за рахунок подолання інерції спокою. Сприяє створенню рельєфу м'язів і силовій витривалості. Зупинки тривають 1—2 с;

- *метод найвищого скорочення* (правило збігу піків) виконується при зміненому положенні тіла для підсилення кінцевого напруження м'язів у верхніх частинах траєкторії. Застосовуються гнуті грифи, вправи з нахилами, вправи з амортизаторами (де навантаження зростає в кінцевих фазах), на

блочних пристроях (де навантаження постійне на всій траєкторії руху). Застосовується для створення рельєфу м'язів;

- *метод утримуваного найвищого скорочення* виконується як і метод найвищого скорочення, але із зупинкою в кінці на 3—5 с. Сприяє створенню рельєфу та статичної витривалості м'язів;

- *метод пріоритету* в часі виконується на початку тренування, коли немає втоми, для розвитку групи м'язів, що відстають;

- *метод протилежного скорочення* — комбіновані вправи для м'язів-антагоністів або різних ділянок одного м'яза (передні, середні, задні пучки дельтоподібного м'яза). Забезпечує формування симетричного «профілю» атлета. Рекомендується спочатку виконувати вправи для розгиначів, а потім для згиначів;

- *метод концентрації напруження* виконується для груп м'язів із метою їх інтенсивного розвитку за рахунок сильного припливу крові. Застосовують різні вправи з різними снарядами для певного м'яза або групи м'язів із різними навантаженнями і кількістю повторювань;

- *метод роздільного тренування* застосовується у випадку настання застоїв, із метою адаптації до навантажень під час тренування. Слід розділити проробку груп м'язів на різних заняттях на верхні й нижні м'язи частин тіла. Дозволяє посилити відновлення й ріст м'язів;

- *метод вимушеного повторення* застосовується для інтенсивного розвитку максимальної сили з великими й граничними навантаженням зі страховкою або за допомогою партнера у найважчих фазах руху;

- *метод скороченої амплітуди* (метод спазматичного скорочення м'язів) — різновид читингу. Виконується вправа з граничною вагою спочатку скільки можна частково, а потім у цілому, зі сторонньою допомогою;

- *метод ізоляції* (різновид локальної проробки м'язів) виконується для «шліфування» окремих м'язів і м'язових груп, їх об'єму та рельєфу.

Спираючись на дослідження В. Н. Плехова, С. О. Сичов наводить такі системи сучасного атлетизму:

1. Система «Спліт» означає систему роздільних тренувань різних м'язових груп.
2. Система «Читинг-поштовх» застосовується на певному етапі тренувального процесу для форсованого розвитку сили та м'язової маси.
3. Система «Активне опускання». В основу системи покладений принцип негативних рухів. Концепція базується на активному використанні не тільки позитивної, волаючої, а й негативної, поступливої, фази вправи. Прикладом застосування цього методу є такі вправи: жим штанги з різних вихідних положень, підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі тощо.
4. Система «Суперсет» поєднує в собі різні вправи, що виконуються без перерви. «Суперсет» — комбінація з двох вправ на одну частину тіла, але на різні групи м'язів (біцепс-трицепс, груди-спина тощо).
5. Система колового тренування. До тренування залучається велика група різноманітних вправ зі штангою, гантелями, гирями, на блочних та гімнастичних снарядах. Усі вправи виконуються послідовно з мінімальними перервами. Для цього готується ланцюг «станцій» з певними снарядами, плануються кількість повторень і приблизний час виконання.
6. Система суперкомпенсації полягає в тому, що компенсація енергетичних витрат організму прискорюється, якщо тренувальні навантаження рознесені в часі особливим способом. Відповідний режим вправ і обґрунтована структура занять дозволяють максимально використовувати енергетичні запаси організму та оптимізувати умови білкового синтезу

Головні принципи тренувань (за відомим теоретиком атлетизму Д. Вейдером)

- Поступовість. Тренувальні навантаження повинні зростати поступово як за обсягом, так і за інтенсивністю.

- Повторення. Відомо, що основні системи організму (кровообіг, дихання тощо) розвиваються лише в процесі постійно повторюваної циклічної роботи. Саме повторення полегшує адаптацію організму до нових умов, засвоєння правильної техніки вправ.
- Підвищення навантажень. Існують різні способи підвищення впливу тренування, збільшення ваги снарядів і кількості підходів та повторень; підвищення темпу роботи та її «насиченості», тобто сумарної роботи за одиницю часу.
- Варіативність. Періоди високих тренувальних навантажень повинні чергуватися з періодами їх зменшення для запобігання перевантажень і сповільнення (зменшення) тренувальних ефектів.
- Прогресивність. Постійне розширення можливостей тих, хто займається.
- Постійність. Вправи та їх поєднання повторюються в певному ритмічному циклі.
- Універсальність. Принцип всебічного розвитку, пов'язаний із поняттям гармонії. Необхідно прагнути розвитку всього комплексу фізичних якостей.
- Індивідуалізація. Передбачається врахування психофізіологічних особливостей тих, хто займається, їх віку, статі, стану здоров'я, рівня тренуваності й фізичної підготовки.
- Осмисленість. Необхідно тому, хто займається, мати чітке розуміння проблем, пов'язаних з вправами, різними їх поєднаннями, методами, видами спортивних снарядів, варіаціями виконання тощо.

Для забезпечення оптимального циклу навчання учнів старших класів С. О. Сичов пропонує наступний алгоритм засобів.

Вправи для м'язів-згиначів і розгиначів рук

1. Стоячи, руки опущені, штанга або гантелі біля стегон, захват знизу. Згинання і розгинання рук при зафіксованих ліктях. Вагу поступово збільшувати. Кількість повторів і підходів 6х 10—12 разів.

2. Сидячи на лаві, лікті впираються в стегна. Гантелі або штанга утримуються захватом знизу або зверху. Згинання і розгинання рук у ліктях. Кількість повторів і підходів 6 x 10—12 разів.

3. Сидячи, опершись спиною на похилу дошку. Згинання і розгинання рук у ліктях зі штангою або гантелями. У цій позиції збільшується амплітуда руху, що підвищує ефект тренування. Кількість повторів і підходів 6x10 разів.

4. Стоячи, штанга за головою, хват вузький, лікті виведені вперед-угору. Французький жим. Більш ефективно ця вправа виконується з вигнутим грифом, тоді одночасно навантажуються й м'язи згиначів кистей. Кількість повторів і підходів 6 x 10—12 разів.

5. Лежачи на лаві, французький жим штанги з опусканням за голову. Кількість повторів і підходів 6x 10—12 разів.

Вправи для м'язів черевного преса і талії

Піднімання тулуба й ніг, лежачи на похилій площині, обертання тулуба з утримуванням навантаження в зігнутих руках. Кількість повторів і підходів 6—10 x 30—50 разів.

Вправи для м'язів передпліччя

Сидячи на лаві, передпліччя спираються на стегна, штанга або гантелі утримуються захватом зверху. Кількість повторів і підходів 5 x 15—20 разів.

Вправи для м'язів спини, плечового пояса і грудних м'язів

1. Підтягування на перекладині. Чергувати серії підтягувань із положенням голови перед перекладиною з положенням голови за перекладеною. Хват широкий. Кількість повторів і підходів (серій) 5 x 12 разів. Можна до пояса підвішувати додатковий вантаж.

2. Тяга штанги в нахилі, хват широкий, виконується з помосту або підставки. Кількість повторів і підходів 5 x 10 разів.

3. Підтягування зовнішнього кінця грифа штанги до грудей у нахилі — «весло». Кількість повторів і підходів 5 x 10—12 разів.

4. Жим лежачи, хват середній, вага прогресивно збільшується. Кількість повторів і підходів 6х 12, 10, 10, 8, 6 і 4 рази.
5. Жим, лежачи на похилій лаві (45°). Кількість повторів і підходів 5х8—10 разів.
6. Розведення гантелей, лежачи на горизонтальній лаві. Кількість повторів і підходів 5 х 10—12 разів.
7. Лежачи на лаві, опускання гантелей за голову й назад до тулуба прямими руками. Сприяє розвитку грудних, спинних м'язів та черевного преса. Кількість повторів і підходів 5 х 15 разів.
8. Жим сидячи, з-за голови, середнім хватом. Кількість повторів і підходів 5х10—12 разів.
9. Стоячи, розведення гантелей у сторони для розвитку середніх пучків дельти. Кількість повторів і підходів 5х8 разів.
10. Розведення гантелей у нахилі — для розвитку задніх пучків дельтоподібного м'яза. Кількість повторів і підходів 5х8 разів.
11. Обертання тулуба сидячи, навантаження на плечах. Основне призначення — зменшення жирових відкладень на талії. Кількість повторів і підходів 5 х 50 разів.

Вправи для м'язів ніг

1. Присідання з гантелями (вага 5 кг) за головою.
2. Присідання з малою штангою на плечах або грудях (вага до 20 кг).
3. З присіду, тримаючи гирю між ніг, піднімання в основну стійку.
4. Розгинання ніг у колінах із вагою, сидячи на станку або підвищенні.
5. Піднімання на носки на підставці, вага на плечах.
6. Ходьба випадами з вагою на плечах.
7. З вихідного положення «широка стійка» поперемінні присідання на праву (ліву) ногу з вагою на плечах.
8. Повільний біг із вагою на плечах.
9. Різноманітні стрибки з вагою на плечах.



3. Особливості проведення навчальних занять з атлетизму та загальної фізичної підготовки з дівчатами 10—11 класів

Враховуючи особливості жіночого організму, С. О. Сичов вважає, що більшість рекомендацій і комплексних вправ, запропонованих вище, можуть бути використані й жінками. Однак психофізіологічні та фізичні особливості жіночого організму визначають специфіку жіночих тренувань.

Тому він пропонує диференціювати вправи для окремих частин тіла.

Шия. Гімнастика шиї позитивно впливає на м'язи й шкіру обличчя, поліпшує мозковий кровообіг, запобігає відкладенню солей у шийному відділі хребта та застою крові в судинах голови, знімає головний біль і втому.

Вихідне положення для більшості вправ — стоячи або сидячи, ноги розведені, поза стійка.

1. Повороти голови зліва-направо. Амплітуда до максимальної із зусиллям. Плечі нерухомі, спина пряма. Темп помірний, без ривків.
2. Нахили вперед-назад. Рекомендації ті самі.
3. Нахили голови назад з одночасним відведенням плечей і ліктів.

4. Нахили голови до лівого і правого плечей поперемінно, темп рівномірний, ритмічний.
5. Колові рухи головою зліва-направо, нахиляючи голову вперед і викидаючи назад.
6. Притримуючи рукою підборіддя, сильно натиснути язиком на нижні зуби.
7. Максимально висунути вперед нижню щелепу, напружуючи м'язи.
8. Надути щоки, потім втягнути їх.
9. Витягнути губи вперед.

Груди. Формування грудей в основному закінчується у 18 років. Використовуючи атлетичні вправи, можна суттєво вплинути на корекцію грудей. Для цього необхідно визначити завдання і дібрати відповідні вправи як для збільшення розмірів м'язів грудей, так і зменшення жирового прошарку, провисання грудей тощо. Перед атлетичним тренуванням обов'язкова розминка. Вага навантажень, дозування, амплітуда збільшуються поступово, щоб запобігти розтягненню зв'язок, м'язів, шкіри.

1. Жим штанги, лежачи горизонтально. Хват широкий, темп повільний, плавний, лікті в площині грифа, опускати гриф на груди. 3 x 8—12 разів.
2. Те саме середнім хватом, у вихідному положенні лікті зігнуті й притиснуті до тулуба, опускати гриф під груди до сонячного сплетіння 3x8—10 разів.
3. Те саме вузьким хватом, гриф під грудьми. 2—3 x 8—12 разів.
4. Те саме сидячи, з упором на похилу спинку (45—60°). Хват від широкого до вузького. Лікті в площині грифа, жим вертикально. Темп повільний. 3 x 10—15 разів.
5. Жим гантелей, лежачи горизонтально. Долоні всередину. Темп середній. 2—3 x 8—12 разів.
6. Те саме на похилій лаві. Темп повільний. 2—3 x 8—12 разів.

7. Розведення рук із гантелями перед грудьми, лежачи на спині, горизонтально. Темп повільний і середній, руки трохи зігнуті в ліктях, долоні всередину. 3—4 x 12—15 разів.

8. Те саме на похилій лаві. 3—4 x 12—15 разів.

9. Віджимання від підлоги широким хватом, навантаження на спині. 2 x 15—20 разів.

10. Зведення рук, сидячи на тренажері. Зігнуті руки впираються в привідні важелі. Темп повільний. 2—3 x 10—12 разів.

Прес, талія. М'язи черевного преса і талії необхідно тренувати, виходячи не тільки з естетичних міркувань, а й з міркувань фізіології, збереження здоров'я та життєвого тонусу. Ці м'язи необхідні для надання тілу правильної постави, утримання його у вертикальному положенні. Слаборозвинені м'язи сприяють збільшенню живота, його відвисанню, створюючи додаткове навантаження на хребет. Добре розвинені м'язи преса полегшують пологи, запобігають болям у хребті. Талія та живіт — малорухомі частини тіла, де накопичуються жирові відкладення, тому для підтримання їх у належній формі необхідні систематичні тренування.

1. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки схрещені перед грудьми. Обертання тулуба. Темп середній, виконання ритмічне, амплітуда максимальна. 3 x 20—25 разів.

2. «Надрозгинання» на римській лаві животом униз, опора під стегнами, стопи закріплені, розгинання назад уверх. 3 x 10—15 разів.

3. Піднімання тулуба, лежачи на спині горизонтально, ноги трохи зігнуті й закріплені, руки на потилиці. 2—3 x 10—15 разів.

4. Піднімання ніг на похилій лаві. 2—3 x 10—12 разів.

5. Підтягування колін до грудей у висі на шведській стінці. 2—3 x 20—25 разів.

6. Обертання тулуба, стоячи в нахилі з гімнастичною палицею на плечах. 2—3 x 25—30 разів.

7. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Прямі ноги підняті під кутом, носки відтягнуті, перехресні рухи ногами — «ножиці». 2—3 х 15—20 разів.
8. Обертання тулуба сидячи, гриф на плечах. 2 х 10—15 разів.
9. Сидячи на литках, перенесення тазу зліва-направо до торкання стегнами підлоги. 2—3 х 10—12 разів.

М'язи сідниць і стегон. М'язи, про які йдеться, досить потужні й призначені природою для виконання значних навантажень. Вони просто потребують роботи, і малорухливий спосіб життя для них згубний: м'язи стають в'ялими, втрачають тонус. Надмірне накопичення жирових відкладень у цій ділянці несприятливо позначається на зовнішньому вигляді, фігура розповзається, пропорції руйнуються. Красива будова і красива форма ніг, тазу — не лише дар природи, але й свідчення піклування про своє здоров'я, впливу активного способу життя, за якого можна і треба знайти час для систематичних занять. Починати тренування потрібно з простих гімнастичних вправ з акцентом на м'язи стегон і тазу.

1. Глибокі випади ногами вперед і в сторони по чергово. Штанга на плечах. 3 х 10 разів.
2. Глибокі присідання зі штангою на плечах. Ноги на ширині плечей, під п'ятками брусок 3—5 см. 3 х 10 разів.
3. Сидячи на підлозі, руки в упорі за спиною, ноги підняті під прямим кутом. Зведення й розведення ніг — «ножиці». 3 х 25—30 разів.
4. Глибокі нахили, стоячи з прямими ногами. Штанга на плечах. 3 х 10-12 разів.
5. Піднімання на ноги з положення «турецького присіду». 2х15 разів.
6. Стоячи біля шведської стінки, виконувати махи прямою ногою вперед-вгору, назад і в сторони до знемоги. Опорна нога пряма. На литку можна прикріпити навантаження. 3 х 25—30 разів.
7. Піднімання на носках, стоячи на краю бруска, штанга на плечах. 3 х 15—20 разів.

8. Згинання ніг на тренажері. 3 x 12—15 разів.
9. Стрибки вгору, у довжину з максимальною роботою литок.



III. Висновки

**Спорт стає засобом виховання тоді,
коли він є улюбленим заняттям кожного.**

В.О.Сухомлинський

Особистісно орієнтований підхід у навчанні ґрунтується на сприйнятті індивідуальності, самоцінності дитини як носія суб'єктивного досвіду, який у нього накопичується з перших днів його життя. Учень має право на особистий шлях розвитку, вибір засобів навчальної діяльності у межах її цілей. Тому,

ставлячись до учня як до особистості, на уроках фізичної культури даю йому змогу саморозвиватися та самореалізуватися, враховую його можливості, особливості, здібності.

Своїм завданням вважаю встановити зв'язки з дітьми, створити і збагатити їхній досвід емоційних переживань. Якщо учитель ставитиметься до учня без справжнього інтересу і поваги, у того не буде жодних підстав сприймати себе як особистість. Щоб зрозуміти учня, його думки, почуття, вчинки, треба брати емоційну участь у взаєминах з ним, навчитися відчувати до нього постійний інтерес. Позиція безпристрасного арбітра — згубна для справи. Учителю, форми і способи діяльності якого статичні, не змінюються від уроку до уроку, від року до року, сьогодні нічого робити у школі. Якщо учень не сприймає ваших дій (способів впливу) щодо нього, то це означає лише одне: ці дії не відповідають його особистісним особливостям.

Професійну діяльність будую лише узгоджуючи свої дії з батьками учнів. У батьках бачу однодумців і співників.

Високу оцінку я ставлю своїм учням не тільки за успішне засвоєння навчального матеріалу. Навіть не дуже сильний учень може отримати високу оцінку, якщо він сумлінно, з повною віддачею працює на уроці, зробив хоча б невеликий крок уперед, адже в такому разі в учня з'являється віра в свої сили, інтерес до занять.

Головне завдання учителя — виховати у всіх дітей справжню фізичну культуру, спонукати до занять спортом. Нехай не всі мої вихованці досягнуть високої спортивної майстерності, але вони будуть здоровими, вправними працівниками готовими стати на захист своєї країни.

На кожному уроці, починаючи з першого класу, я веду спостереження за кожним учнем, адже це обов'язкова складова моєї роботи, оскільки метою є формування високих моральних та особистісних якостей. Для мене важливо підготувати морально і фізично здорову, життєрадісну людину. При цьому особливу увагу приділяю тим якостям учня, які треба викорінити, бо вчитель

повинен уміти бачити слабкі сторони учнів, знаходити потрібні слова для засудження негативних вчинків та для заохочення. До речі, словесні методи навчання та виховання мені здаються поки що недостатньо вивченими в методиці шкільного фізичного виховання. Вивчаю моральні якості учнів та їхніх батьків, бо зрозумів, як дуже схожі у них риси характеру. Завжди намагаюся виховати в учнів кращі людські риси: цілеспрямованість, чесність, товариськість.

Важливо у роботі вчителя — не стримувати волю дитини, а вміти розуміти ті складні ситуації, які постійно виникають у процесі спілкування з учнями, миттєво приймати правильні рішення та доброзичливо доносити їх до учнів.

Намагаюся аби моє слово було знанням, справою, силою. Співвідношення індивідуальних та колективних форм навчання учнів теж потребує вдосконалення як методичний елемент шкільного уроку. Весь час контролюючи себе, свої рішення та їхні наслідки, я навчився розуміти основні, стрижневі риси характеру дитини, їхній взаємозв'язок з моральними та вольовими проявами вихованця. Але є ще одна проблема: треба, щоб індивідуальна фізкультурна грамотність, набута за період навчання у школі, відповідала інтересам держави. Україні потрібна ґрунтовна наука про фізичну культуру, підручники з її основ для всіх класів, наукові дослідження з методики викладання предмета.

Багаторічний досвід роботи зі старшокласниками переконав мене у тому, що особистісний підхід до навчання та виховання школярів неможливий без виховання в учнів психологічної стійкості на уроках фізичної культури, яка повинна враховувати вікові особливості, фізичний і психічний розвиток. Спостереження засвідчують, що старшокласники спроможні свідомо керувати своїми діями: виконувати рухи з належними координацією, м'язовим напруженням, швидкістю протягом відносно короткого часу; долати втому, невпевненість, страх. У цьому віці виразніше проявляються вольові риси характеру, що дуже важливо враховувати під час виховання психологічної

стійкості. Учні стають сміливішими, наполегливішими. Але є юнаки з недостатньо розвиненими вольовими рисами. Тому починаю роз'яснювальну роботу, пов'язану з профорієнтацією, вибором професії, підготовкою до служби в армії. На вступних уроках, у коротких особистих бесідах розповідаю про те, які вимоги ставить та чи інша професія перед людиною.

Важливою умовою успіху в цій роботі вважаю регулювання фізичних навантажень на уроці, їх дозування, а також створення сприятливого психологічного клімату, атмосфери відчуття сил і здібностей, які розкриваються в роботі, радісного переживання від виявлення сміливості й рішучості. На уроках дозування здійснюю різними способами: диференційованим визначенням кількості повторень вправ, амплітуди, швидкості та сили рухів, їхнього темпу, загальної тривалості; ускладненням шляху пересування; визначенням розміру та характеру перешкод, які слід подолати.

Фізичні вправи даю як загальнорозвивальні, так і спеціальні, що дають змогу диференційовано розвивати і вдосконалювати фізичні та психологічні якості юнаків-старшокласників.

Багаторічні спостереження за дівчатками-підлітками показали, що мені, як учителю фізичної культури, варто враховувати їхні індивідуальні особливості, оскільки дівчатка 11—14 років, маючи той самий паспортний вік, зовсім різні за морфофункціональними ознаками. Наприклад, у 7-му класі є дівчатка з початковими ознаками статевого дозрівання, а є вже сформовані. У зв'язку з цим і якісні показники координації рухів у них різні. Тобто у дівчаток 11—14 років зміни координації рухів мають складну динаміку і залежать від стадії статевого дозрівання, що пов'язано зі складними морфофункціональними перебудовами. Потреба враховувати біологічний вік під час виконання складно координаційних дій на уроці очевидна. Отже, цілеспрямований особистісний підхід на уроках фізичної культури дає можливість підвищити ефективність навчання і не тільки компенсувати чи запобігти погіршенню у координації рухів у дівчаток-підлітків, а й суттєво поліпшити їхні рухові здібності.

У своїй діяльності спираюся на *принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури*. Організую навчальний процес так, щоб він сприяв профілактиці захворювань учнів, зміцненню їхнього здоров'я. Вважаю, що фізична культура школяра – це ставлення до власного здоров'я, розвитку і збереження можливостей свого організму, на якому й будується повсякденне життя учнів.

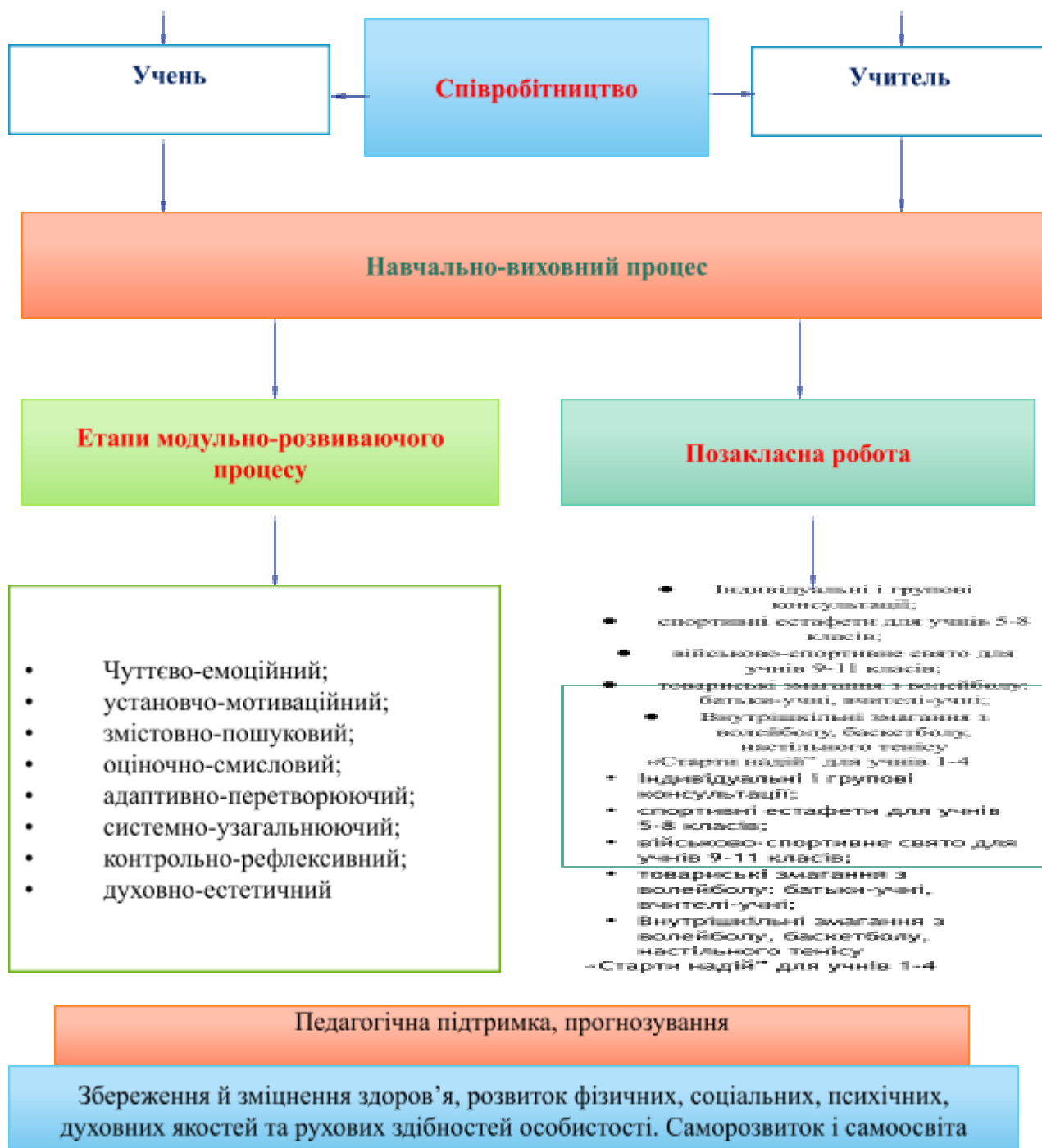


IV. Додатки

Додаток 1

7. Модель модульно-розвиваючої системи у процесі викладання фізичної культури

Ортостатична проба	Проба з присіданнями	Проба з бігом підтюпцем	Індекс Руф'є
Діагностика			



Додаток 2

**Розробки уроків фізичної культури.
Модуль «Атлетична гімнастика та загальна і спеціальна
фізична підготовка»**

(10 год)

№ урок	Зміст уроку	Дата
1	Гігієнічні основи організації занять фізичними вправами, загартовування. Правила безпеки під час занять атлетизмом. Стройові та організовуючі вправи на місці. Загальнорозвивальні вправи. Підготовчий комплекс вправ без вантажу. Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на гімнастичній лаві (підлозі). Силові вправи для м'язів тулуба.	
2	Постава і статура, засоби її корекції. Стройові та організовуючі вправи на місці. Загальнорозвивальні вправи в парах. Підготовчий комплекс вправ з набивним м'ячем. Підтягування на низькій перекладині. Силові вправи для м'язів тулуба за методом колового тренування.	
3	Поняття про системи сучасного атлетизму. Стройові та організовуючі вправи на місці. Загальнорозвивальні вправи (стретчинг). Піднімання тулуба з положення лежачи. Згинання та розгинання рук на паралельних брусах. Силові вправи для м'язів тулуба.	
4	Поняття про системи сучасного атлетизму. Стройові та організовуючі вправи на місці. Загальнорозвивальні вправи (стретчинг). Піднімання тулуба з положення лежачи. Згинання та розгинання рук на паралельних брусах. Силові вправи для м'язів тулуба.	
5	Стройові та організовуючі вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи з гантелями. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Вправи на тренажерах. Силові вправи з елементами легкої атлетики (біг, стрибки).	
6	Правила безпеки під час занять атлетизмом. Стройові та організовуючі вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи з гумовим амортизатором. Вправи на тренажерах. Вправи з гантелями. Вправи для розтягування м'язів (стретчинг).	

7	Метод максимальних зусиль. Стройові та організовуючі вправи на місці. Загальнорозвивальні вправи. Використання кругового методу. Вправи на нестандартному обладнанні (тренажерах). Підтягування на перекладині у висі (юнаки). Підтягування на перекладині у висі лежачи (дівчата).	
8	Бодібілдинг. Стройові та організовуючі вправи на місці. Загальнорозвивальні вправи. Використання кругового методу. Вправи на нестандартному обладнанні (тренажерах). Піднімання тулуба з положення лежачи.	
9	Метод повторних зусиль. Стройові та організовуючі вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Піднімання тулуба з положення лежачи. Силові вправи з елементами легкої атлетики (біг, стрибки). Вправи для розтягування м'язів (стретчинг). Ігри-естафети з бігом і стрибками	
10	Стройові та організовуючі вправи в русі. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Вправи для розтягування м'язів (стретчинг). Силові вправи для м'язів тулуба. Ігри-естафети з бігом і стрибками	

1. Урок-пояснення.

Завдання уроку:

1. Розучити комплекс вправ для зміцнення м'язів тулуба, рук та ніг.
2. Удосконалити навички самостійного виконання вправ атлетичної гімнастики для корекції фігури.
3. Сприяти розвитку сили, витривалості до навантаження.
4. Ознайомити учнів з прийомами самомасажу.
5. Виховувати волевільності якості, формувати відчуття прекрасного, естетичного сприйняття навколишнього середовища.

Місце проведення: тренажерний зал.

Інвентар: гімнастичні мати — 10 шт.; гумові джгути — 16 шт.; еспандер — 2 шт.; диски «Грація» — 2 шт.;

гантелі — 10 шт.; гімнастична стінка; набивний м'яч — 2 шт.; нестандартне обладнання: скалки з обтяженням — 2 шт.; похила дошка; дидактичний матеріал(додаток).

№ п. п.	Зміст уроку	Дозув ання	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
I. Підготовча частина (10—15 хв)			
1	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення теми і завдань уроку. Гігієнічні основи організації занять фізичними вправами, загартовування.	1 хв	Правила безпеки під час занять атлетизмом.
2	Бесіда «Як стати скульптором свого тіла»	3 хв	Видів спорту — величезна кількість. Але у нашому випадку, напевне, кращого за атлетичну гімнастику немає. Перевага атлетизму полягає в тому, що він доступний людям будь-якого віку (від 12 років і до старості). Друга перевага атлетичної гімнастики — можливість займатися не лише у секції, а й у домашніх умовах. Це влаштовує багатьох. Ще однією з привабливих сторін атлетизму (для багатьох вона є найголовнішою) є те, що паралельно з удосконаленням сили й витривалості, поліпшення здоров'я — ви створюєте абсолютно нову фігуру, позбавляєтесь усіх її недоліків. Саме в цьому атлетизм не має собі рівних серед інших видів спорту. Кожна людина є скульптором свого тіла, щоб досягти бажаного результату, ви повинні постійно працювати над собою
3	Стройові та організовуючі вправи на місці.	20 с	

4	Загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу: • ходьба на носках; • хлопки в долоні; • ходьба на п'ятках; • хлопки в долоні; • ходьба на внутрішньому боці стопи; • ходьба на зовнішньому боці стопи; • біг; • приставні кроки (правим, лівим боком)	1 хв	Вправи для активізації уваги учнів. Різновиди ходьби та бігу виконуються на 8 рахунків у заданому ритмі. Профілактика плоскостопості
5	Підготовчий комплекс вправ без вантажу. 1. В.п. — о.с. 1 — нахил голови вправо; 2 — нахил голови вліво; 3 — нахил голови вперед; 4 — нахил голови назад	6х 8	Підготувати організм до фізичного навантаження
	2. В.п. — ноги нарізно, руки вгору. 1—2—3—4—5—6—7—8 — відведення піднятої правої руки за головою вліво. Те саме лівою рукою	8 разів	Стежити за поставою
	3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки опущені, долоні вперед. 1 — підняти праве плече; 2 — опустити плече; 3—4 — те саме лівим плечем	8 разів	Намагатися тягнути пальці вниз
	4. В.п. — стійка ноги нарізно руки в сторони. 1 — колові оберти передпліччями; 2 — напівприсід, хлопок у долоні над головою; 3 — повернутись у в.п., коло передпліччям назовні; 4 — напівприсід, опускаючи руки, хлопок долонями за спиною	8 разів	Стежити щоб лікті не опускалися

5. В.п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки зігнуті в ліктях до плечей; 2 — руки в сторони; 3 — прямими руками хлопок долоньями над головою; 4 — опустити руки через сторони, хлопок долоньями по стегнах	12 разів	
6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 — напівприсід з поворотом уліво; 2 — в.п.; 3 — нахил уперед, прогнувшись, руки вгору; 4 — в.п. Те саме з поворотом управо	8 разів	Під час нахилу коліна не згинати
В.п. — стійка ноги нарізно руки в сторони. 1 — нахил управо, згинаючи ліву ногу, ліву руку вгору-вправо, торкання долоні правої руки; 2 — в.п.; 3 — нахил уперед, торкаючись долоньями підлоги; 4 — в.п. Те саме з нахилом уліво	4 рази	Вправа для розвитку гнучкості
8. В.п. — руки вгору, пальці переплетені. 1 — з напівприсідом на лівій нозі підняти вперед зігнуту праву ногу і, не роз'єднуючи пальців, пронести руку під ногою; 2 — зберігати положення напівприсіду, випрямити праву ногу; 3 — згинаючи праву ногу, пронести під нею руку вперед; 4 — в.п. Те саме з іншої ноги	8 разів	Стежити, щоб учні тримали рівновагу
9. В.п. — руки в сторони. 1 — праву ногу поставити схресно перед лівою;	12 разів	Стежити за правильною поставою

	2 — поворот на носках уліво на 360°; 3 — присід, ноги схресно руки в упорі перед собою; 4 — піднятися, ноги нарізно, руки вгору. Те саме в інший бік		
	10. В.п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — глибокий випад управо, спираючись руками об підлогу перед собою; 3—4 — з поворотом уліво перейти в положення сидячи на зігнутій правій нозі, ліва вперед; 5—6 — спираючись руками об підлогу, випрямити праву ногу, лобом торкнутися лівого коліна; 7—8 — згинаючи ліву ногу, глибокий випад на лівій нозі з опорою об підлогу. Те саме в інший бік	8 разів	Деякі з учнів (хто може) виконують вправу без опори рук
II. Основна частина(25 хв)			
1	Виконання вправ із джгутом: • вправи для зміцнення м'язів рук; • вправи для зміцнення м'язів ніг; • вправи для зміцнення м'язів живота	6 хв	Стежити за технікою виконання вправ. Вправи виконуються у парах
2	Виконання серії стрибків: 1.В.п.— о.с. 1 — стрибок на двох ногах; 2 — стрибок на лівій нозі; 3 — стрибок на двох ногах; 4 — стрибок на правій нозі	12 разів	
	2. В.п. — о.с. 1 — стрибок, ноги нарізно, праву руку на пояс; 2 — стрибок, ноги нарізно праву руку до плеча; 3—стрибок, ноги нарізно праву до плеча;	4 рази	Вправи для координації рухів 2 рази робиться в повільному темпі, потім у швидкому
	4—стрибок у в.п., ліву руку до плеча; 5 — стрибок, ноги нарізно, праву руку вгору,		

	6—в.п., ліва рука вгору; 7—стрибок, ноги нарізно хлопок у долоні. Те саме в зворотному напрямку по 7—8 хлопків по стегнах		
	9. В.п.—о.с, руки в сторони. 1 — стрибок, ноги нарізно з поворотом управо; 2—вл. Те саме з поворотом уліво	4 рази	На 1 — вдих; на 2 — видих
	10. Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на гімнастичній лаві (підлозі)	15- 20 разів	Намагатися тримати тулуб прямо, грудьми торкатися лави
3	Виконання дихальних вправ	3 хв	
4	Аутотренінг	1 хв	Підготовка учнів до інтенсивного навантаження
5	Виконання силових вправ по станціях (див. додаток):	15 хв	Метод регулятивної вправи
	Станція № 1. «Тонка талія»		Помилка: зігнута спина, втрата рівноваги
	Станція № 2. «Міцна спина»		Помилка: розведення рук
	Станція № 3. «Стрибок у висоту»		Помилка: стрибок із розбігу
	Станція № 4. «Гарні груди»		Помилка: прогин спини
	Станція № 5. «Стальний прес»		Дотримувати техніку безпеки
	Станція № 6. «Універсальна»		
III. Заключна частина (7 хв)			
1	Самомасаж з використанням грецьких горіхів. Розминка долонь, м'язів грудей, живота, спини, рук і ніг. Усі масажні рухи виконують від периферії до центру. Ділянки скупчення лімфатичних вузлів не масажувати.	3 хв	Бесіда про самомасаж. Масаж широко застосовувався не тільки в медицині, а й у побуті, спорті, його впроваджували у школі

	Великі групи м'язів масажують енергійно, лінійними, коловими або спіралеподібними рухами. Закінчують масаж легким погладжуванням. По завершенні контроль ЧСС		й армії. Спочатку масаж використовували як засіб для збереження і відновлення працездатності. Саме такий метод масажу пропонується вам сьогодні.
2	Підбиття підсумків уроку	2хв	Оцінювання учнів
3	Домашнє завдання	2 хв	Визначити рівень фізичної працездатності за 1-2 видами діагностик та заповнити технологічну карту.



Додаток

Дидактичний матеріал

Станція № 1. Вправа для вироблення талії
Стати на диск «Грация». В опущених руках гантелі.



Повороти тулуба вправо-вліво з допомогою рук— 2 хв.

Помилка — зігнута спина, втрата рівноваги.

Станція № 2. Вправи для м'язів спини

1. Нахили тулуба вперед із джгутом.

В.п. — випад уперед правою ногою.

1 — нахил уперед;

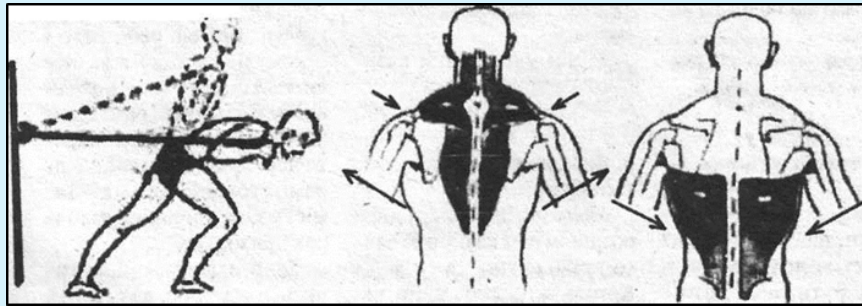
2 — повернутись у в.п. Повторити 15 разів.

2. Нахил тулуба назад з еспандером.

В.п. — закріпити еспандер на ногах, ручка еспандера в руках.

1 — нахил тулуба назад;

2 — повернутись у в.п. Повторити 15 разів. **Помилка** — розведення рук.



Станція № 3. Вправа для м'язів ніг

.Стрибок у довжину вгору:

— змастити пальці рук крейдою;

— стати обличчям до стіни;

— підняти руку і торкнутися шкали, запам'ятати результат;

— опустити руки, ледь присісти, мах руками вгору, відштовхнутись ногами, стрибнути вгору;

торкнутися розмітки, запам'ятати результат. Зробити 3 спроби.

Помилка — не стрибати з розбігу.

2. Стрибки на двох ногах із гантелями в руках. Загальний час 2 хв.

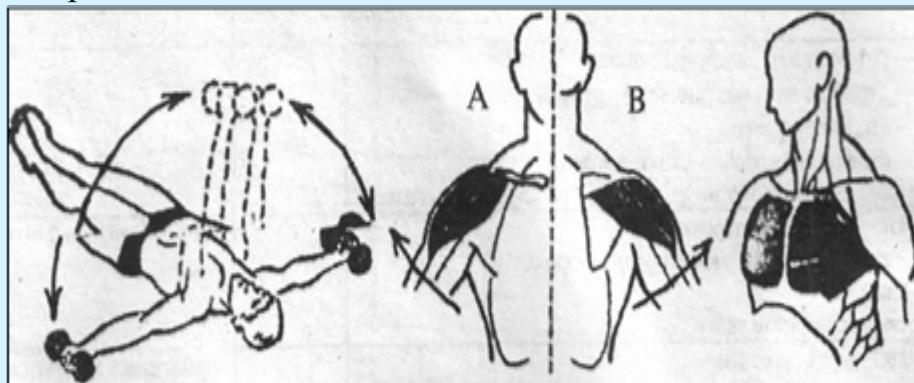
Станція № 4. Вправи для м'язів плечового поясу: грудних і передніх пучків дельтоподібних м'язів

1. В.п. — лягти на спину, ноги покласти на підвищення, зігнути в колінах на 90° , руки в сторони, в руках гантелі.

1— підняти прямі руки вперед – видих; 2— в.п. — вдих. Повторити 15 разів.

2. В.п. — лягти на спину, ноги покласти на підвищення, зігнути в колінах на 90° , руки вгору, в руках гантелі.

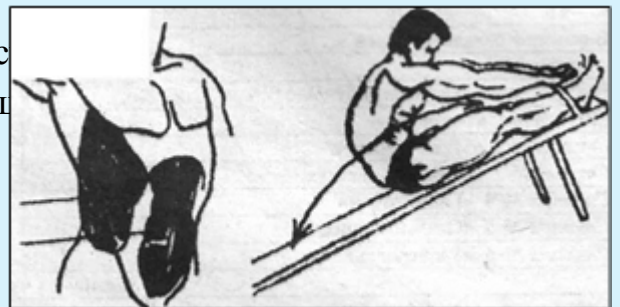
1— опустити руки вниз — видих; 2— в.п. — вдих. Повторити 15 разів.
Помилка — прогин спини.



Станція № 5. Вправи для м'язів живота

1. Для верхнього та середнього пресу лежачи в положення сидючи на похилій дошці.

2. Для нижнього та середнього пресу. Піднімання ніг із м'ячем у кут 90° з положення лежачи (20 разів).



Станція № 6. Для м'язів рук та ніг

Стрибки через скакалку з обтяженням (2 хв)

2. Урок-тренінг

Мета уроку: навчити вести самоконтроль під час фізичних навантажень; зацікавити самостійно виконувати комплекс вправ, спрямованих на гармонійний розвиток.

Завдання уроку:

1. Теоретико-методичні знання: самоконтроль за впливом фізичних навантажень.
2. Розвивати навички самостійного виконання вправ атлетичної гімнастики для корекції фігури.
3. Виховувати волеволі якості, формувати відчуття прекрасного.

Місце проведення: тренажерний зал.

Інвентар: гантелі, скакалки, штанги різної ваги, перекладина, гімнастичні мати.

Хід уроку

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
І. Підготовча частина (15 хв)			
1	Шикування, рапорт, перевірка домашнього завдання, повідомлення завдань уроку	1—2 хв	У шеренгу по одному. Перевірити наявність спортивної форми
2	Теоретико - методичні знання. Постави і статура, засоби її корекції. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень	2хв	Коротка бесіда. Картка-завдання № 1
3	Стройові та організовуючі вправи на місці.	30с	Виконувати чітко
4	Ходьба по колу на різних частинах стопи	1 хв	Мінати положення рук. Стежити за поставою
5	Повільний біг по колу	2—3 хв	Слідкувати за правильністю дихання
6	Загальнорозвивальні вправи з набивним м'ячем (вага 1 кг) 1) В.п. — о.с. — м'яч у двох руках внизу попереду. 1 — м'яч уперед; 2 — м'яч угору; 3—4 — те саме	8 хв 8 разів	Перешикуватися з колони по одному в колону по чотири Руки мають бути прямими

2) В.п. — о.с. — м'яч у двох руках внизу попереду. 1 — м'яч угору, права нога назад на носок; 2 — в.п.; 3—4 — те саме (ліва нога назад на носок)	8 разів	Прогнутись
3) В.п. — о.с. — м'яч на долоні правої руки. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору (м'яч перекласти в ліву руку); 3 — руки в сторони; 4 — в.п.	6—8 разів	Руки тримати прямі
4) В.п. — о.с. — м'яч угору, ноги на ширині плечей. 1 — нахил тулуба вліво; 2 — в.п.; 3—4 — те саме вправо	8 разів	Глибокий нахил
5) В.п. — о.с. — м'яч за головою, ноги на ширині плечей. 1—4 — кругові оберти тулуба вліво; 5—8 — кругові оберти тулуба вправо	6 разів	Оберти виконувати з найбільшою амплітудою
6) В.п. — сидячи — ноги нарізно, руки з м'ячем угору. 1,2,3 — глибокі нахили до лівої ноги, до правої ноги, до середини; 4 — в.п.	6 разів	Ноги прямі
7) В.п. — упор сидячи ззаду, м'яч затиснений між стопами. 1 — зігнути ноги; 2 — випростати ноги з м'ячем угору; 3 — зігнути ноги; 4 — в.п.	6 разів	М'яч утримувати, не випускати
8) В.п. — о.с. — м'яч на підлозі біля ніг. Стрибки через м'яч	10-12 разів	Руки на поясі
II. Основна частина (25 хв)		
1. Фізичні вправи для корекції фігури		

1	Човниковий біг 6 х 9 м	2 хв	Біжать по 2 з передачею естафети далі
2	Колове тренування а) підтягування у висі лежачи на перекладині; б) стрибки через скакалку; в) вправа на гнучкість біля гімнастичної драбини; г) жим штанги сидячи; д) присідання зі штангою на плечах; е) піднімання тулуба з положення лежачи на гімнастичному маті	18хв	Розділити учнів по 2—3 на кожну станцію Картка-завдання № 2 Картка-завдання № 3 Картка-завдання № 4 Картка-завдання № 5 Картка-завдання № 6 Картка-завдання № 7
	Передача набивного м'яча двома руками від грудей у парах.	5 хв	Виконувати на місці у швидкому 2,5 хв, у повільному 2,5 хв темпі
III. Заключна частина (5 хв)			
1	Шикування в шеренгу по одному	1 хв	
2	Заспокійливі вправи в русі, вправи на увагу	1 хв	Дві—три вправи
3	Підбиття підсумку уроку		
4	Домашнє завдання: 1. Виконувати силові вправи (згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, вправи на гнучкість, стрибки через скакалку). 2. Вести самоконтроль за станом свого організму	3 хв	Вправи виконувати згідно з власними можливостями. Дані записувати в зошит для порівняння

Картки-завдання

1. Правила самоконтролю

Самоконтроль — це самоспостереження за станом свого організму в зв'язку з фізичними навантаженнями. На заняттях фізкультурою кожен повинен стежити за станом свого організму. Під час самоконтролю враховуються суб'єктивні показники (сон, апетит, бажання тренуватися) і об'єктивні дані (пульс, дихання, спірометрія, динамометрія, вага тіла).

Самопочуття оцінюється як добре, задовільне, погане. Хороше самопочуття — ознака нормального стану організму. Самопочуття погіршується внаслідок порушення режиму, малорухливого стану життя, а також за фізичного і розумового перевтомлення. Це супроводжується втратою цікавості до занять, загальною в'ялістю, інколи роздратованістю.

Порушення сну через загальну перевтому або фізичні перевантаження виявляється у вигляді неспокійного сну, безсоння, а іноді сонливості.

Зниження апетиту свідчить про загальну перевтому, фізичні перевантаження або початок захворювання.

Перевіряючи пульс, визначають його частоту, ритмічність.

Тим, хто займається спортом, рекомендується перевіряти вагу тіла 1 — 2 рази на тиждень. Стійке збереження ваги є важливим показником хорошої тренуваності організму і оптимального фізичного навантаження.

2. Підтягування на перекладині

Висота перекладини: 95 см.

В.п. — вис лежачи, п'ятки закріплені, тулуб рівний (не згинатись і не вигинатись).

Виконуємо серіями:

I підхід — 10 підтягувань;

II підхід — 15 підтягувань. Відпочинок між серіями: 10—15 с. Обов'язково здійснювати самоконтроль. За потреби зменшити кількість повторень або підходів.

3. Стрибки через скакалку з урахуванням часу

В.п. — о.с. — скакалка в двох руках унизу. Стрибки на двох ногах.

Вправу виконуємо серіями.

I серія — стрибаємо 10 с;

II серія — стрибаємо 15 с. Обов'язково здійснювати самоконтроль. За потреби зменшити (збільшити) кількість підходів або зменшити (збільшити) час. Відпочинок між серіями: 10—15 с.

4. Вправа на гнучкість

В.п. — стоячи спиною

біля шведської драбини на відстані одного кроку, руки на драбині. Переставляючи руки із щабля на щабель, вигинаємося максимально. Кількість повторень:

I підхід — 5—6 разів;

II підхід — 6—8 разів.

Відпочинок — за потреби страхує, стоячи з боку біля учня, що виконує.

Обов'язково вести самоконтроль. За потреби зменшити (збільшити) кількість повторень або підходів. Зменшити (збільшити) термін відпочинку.

5. Жим штанги лежачи

Вага штанги 10 кг.

В.п. — лежачи на лаві, ноги на підлозі нарізно, штанга на зігнутих руках перед грудьми.

Вправу виконуємо серіями:

I підхід — 5 жимів;

II підхід — 7 жимів. Страхувати стоячи біля голови учня, що виконує вправу, руки того, хто страхує, біля грифу штанги.

Обов'язково здійснювати самоконтроль. За потреби зменшити (збільшити) вагу штанги, кількість підходів і кількість жимів.

6. Присідання зі штангою на плечах

Вага штанги 10 кг.

В.п. — стоячи, ноги на ширині плечей, штангу на плечах тримаємо хватом угорі.

Вправи виконуємо серіями: два підходи по вісім присідань.

Страховку здійснювати стоячи за спиною учня, що виконує вправу. За потреби зменшити (збільшити) вагу штанги, кількість підходів і кількість присідань.

7. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині

В.п. — лежачи на гімнастичному маті на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах — закріплені, руки за головою. Тулуб піднімаємо до торкання ліктем коліна. Вправу виконуємо серіями: два підходи по 15 разів.

Обов'язково здійснювати самоконтроль. За потреби зменшити (збільшити) кількість повторень, кількість підходів.



3-4. Уроки допомоги та взаємодопомоги.

Мета: формувати силу, витривалість, гармонію, пластику та естетику м'язів за допомогою атлетичної гімнастики; оволодіти методом повторних зусиль.

Завдання:

1. Ознайомити учнів з поняттям про системи сучасного атлетизму, правилами та методикою занять;

2. Розучити комплекс вправ зі штангою, гириями та гантелями;

3. Формувати почуття колективізму, взаємодопомоги.

Місце проведення: тренажерний зал.

Інвентар: різної ваги гири, гантелі, штанга.

№	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
I. Підготовча частина (5 хв)			
1	Шикування, рапорт, привітання, пояснення завдань уроку	1 хв	
2	Поняття про системи сучасного атлетизму	1 хв	
2	Загальнорозвивальні вправи (стретчинг)	3 хв	
II. Основна частина (37 хв)			
1	Розвиток м'язів грудей	5 хв	
	1. Жим штанги лежачи	2—4 х 10—1 2	Хват середній. Опускаємо — вдихаємо, піднімаємо — видихаємо
	2. Розведення рук з гантелями	2-4 х 10-12	Розводимо — вдихаємо, зводимо — видихаємо
	3. Полувер в положенні лежачи	2-4х 12-15	Руки напівзігнуті в ліктьових суглобах
2	Розвиток м'язів спини	5 хв	
	Підтягування до грудей і за голову на перекладині	2-4 х 10-12	Хват широкий

3	Біцепс	5 хв	
	1. Піднімання штанги на біцепс	2-4 х 10-12	1—2 піднімання; 1—4 опускання
	2. Піднімання попереми́нне гантелей, руками на біцепс	2-4 х 10-12	
	3. Сидячи, упор ліктем на стегно, піднімання гантелей на біцепс	2-4 х 10-12	
4	Тріцепс	5 хв	
	1. Згинати і розгинати руки на брусах	2-4х 10-15	
	2. Відведення правої, лівої руки з гантелею за голову, другою рукою держимо плече	2-4 х 12-15	
	3. Відведення гірі двома руками за голову	2-4х 12-15	
	4. Тяга штанги до живота в нахилі	2-4 х 10-12	Нахил тулуба 45°
5	Розвиток м'язів у плечах	5 хв	Опускаємо штангу до підборіддя
	1. Жим штанги, гантелі сидячи (стоячи) перед собою із-за голови середнім і широким хватом	2-4 х 10-12	Опускаємо штангу за головою до нижньої частини маківки вуха
	2. Підтягування штанги, гантелі, гірі перед собою до підборіддя	2-4 х 10-12	Лікті вище плечей
	3. Розведення рук з гантелями в сторону — вгору	2-4х 10-12	Руки напівзігнуті в ліктях
6	Розвиток м'язів рук	2 хв	
	<i>Кисті.</i> Згинати і розгинати кисті на опорі хватом знизу, зверху	2-4 х 15-18	
7	Розвиток м'язів ніг	3 хв	
	1. Присідати і вставати зі штангою	2-4х 10-12	Спина прогнута
	2. Присідати і вставати у випаді зі штангою на спині	2-4 х 12-15	
8	Розвиток м'язів гомілки	5 хв	
	1. Стоячи зі штангою на спині підіймання на носки	2-4 х 20-25	

	2. Підіймання на носках з партнером на спині	2-4х 15-20	
	3. Поперемінне підіймання на правому, лівому носку на бруску	2-4 х 20-25	На «раз» опускаємо, на «раз-два» підіймаємо
9	Розвиток м'язів спини (нижня частина)	5 хв	
	1. Нахили тулуба вперед зі штангою на спині	2-4 х 10-12	Голова в нахилі припіднята
	2. Станова тяга. Тяга штанги спиною	2-4 х 10-12	Після підіймання тулуба прогнутися в поясі
	3. З опорою стегнами на лавку підіймати і опускати тулуб до прогину впоперек	2-4 х 12-15	Підіймаємо тулуб до горизонтального рівня
10	Розвиток м'язів тулуба	5 хв	
	1. Підіймання прямих ніг до торкання хвата рук	2-4 х 15-20	
	2. Підіймання тулуба в положенні лежачи на лаві	2-4 х 25-30	Тулуб на лаву не класти
	3. Повороти тулуба в сторону сидячи або стоячи зі штангою на плечах	2-4 х 25-30	
III. Заключна частина (3 хв)			
1	Вис на перекладині	1 хв	Після вису опуститися по стінці
2	Підведення підсумків уроку	1 хв	
3	Домашнє завдання	1 хв	Дібрати нові вправи для м'язів преса, користуючись додатковою літературою та інтернет-ресурсами



5-6. Урок-тренінг

Мета і завдання:

1. Розвивати основні фізичні якості швидкості, спритності, витривалості);
2. Оцінювати загальну фізичну підготовленість;
3. Виховувати волю, дисциплінованість, колективізм, чесність.

Інвентар і обладнання: скакалка, баскетбольні, гімнастичне колесо, мати гімнастичні, лави, картки-завдання.

Провідний метод: кругове тренування.



(сили,

м'ячі
лінійка,

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
І. Підготовча частина (15 хв)			
1	Шикування. Здача рапорту. Повідомлення теми і завдань уроку.	30 с	Учні проводять розрахунок за номерами.
2	Удосконалювання стройового елемента: «Перешиккування з однієї шеренги в дві і назад»	1 хв	Перешиккування виконують не парні
3	Рух кроком з виконанням вправ на поставу. 1. На носках руки в сторони, вгору, за голову. 2. На п'ятах, руки за спину	1 хв	Плечі розправити, підборіддя підняти, у спині прогнутися
4	Рух бігом, приставними кроками, з виконанням вправ на гімнастичних лавах; прохід по гімнастичних лавах на руках (в упорі) ноги на підлозі, руки на підлозі — ноги на лаві	3 хв	Стрибок вгору на напівзігнутих ногах, тулуб рівний

5	Вправи в парах на гімнастичній лаві: Впр. 1. Прогини спини назад з положення сидючи (хлоп. — 8 разів, дів. — 6 разів). Впр. 2. Згинання рук у ліктях з вихідного положення сидючи. Впр. 3. Прогини спини вгору, вихідне положення упор на стегна, руки за голову. Впр. 4. Згинання і розгинання рук у ліктях в упорі лежачи хлоп, від підлоги, дівчата — від лави. (хлоп. — 15 разів, дів. — 10 разів). Впр. 5. Стрибки на лаву і зіскок (20 секунд). Впр. 6. Вправи на гнучкість, стояти на лаві, зробити нахил уперед	9,5 хв	Головою торкнутися підлоги і повернутися в вихідне положення. Кисті рук якнайближче. Вправа парна, надійна страховка. Згинання рук у ліктях до 90 градусів, тулуб рівний. М'який наскок на лаву. Ноги в колінах не згинати, кисть за завданням
II. Основна частина (25 хв)			
1	Розподіл учнів по станціях по 2 чоловік. Виконання вправ на станціях 30 секунд. Один учень виконує завдання на станції, другий — веде облік. Після виконання першим учнем вони міняються. Початок вправ на станціях за загальним сигналом; припинення — за сигналом свистка. Залікові станції: I, III, V, VII, IX. Станції II, IV, VI, VIII — для зниження навантаження, емоційні. Зміна місць занять відбувається по колу		Пари формуються за рівнем підготовленості (диференційовано)
	Станція 1. Стрибки через скакалку		Поштовх двома ногами
	Станція 2. Метання м'яча з парашутом		Метання через голову з місця

	Станція 3. Згинання і розгинання рук у ліктях в упорі лежачи (хлоп. — від підлоги, дів. — від лави)		Згинання рук до прямого кута в ліктях, тулуб прямий
	Станція 4. Стрибки з положення сидячи		Намагатися в стрибку повністю вирівняти ноги
	Станція 5. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині		Руки за голову, лікті в сторони, повний нахил уперед
	Станція 6. Передача і ловля баскетбольного м'яча		Кидок м'яча від грудей двома руками з кроком. Швидкий темп
	Станція 7. Стрибки в довжину з місця		Поштовх двома ногами, результат фіксується по п'ятах
	Станція 8. Кидки баскетбольного м'яча в кільце		Кидок з довільної точки після подвійного кроку
	Станція 9. Човниковий біг 6 х 9 метрів		Кубик класти за лінію, не кидати
III. Заключна частина (5 хв)			
1	Шикування в одну шеренгу. Повідомлення оцінок за роботу на уроці.	1 хв	Відслідковуємо динаміку покращення результатів
2	Обговорення недоліків, зауваження, відзначення найкращих учнів	3 хв	Створюємо ситуацію успіху
3	Повідомлення домашнього завдання.	1 хв	Скласти індивідуальні програми за методом кругового тренування



7-8. Урок-тренінг.

Мета: повторити вправи на нестандартному обладнанні (тренажерах).

Завдання: розвивати основні фізичні якості за методом кругового тренування;

підготувати учнів до складання контрольного нормативу підтягування на перекладині у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата);

підготувати учнів до складання контрольного нормативу піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв.;

формувати силу, витривалість, гармонію, пластику та естетику м'язів за допомогою атлетичної гімнастики.

Місце проведення: тренажерний зал.

Інвентар: тренажери та блоки, гантелі, штанга.

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
I. Підготовча частина (5 хв)			
1	Шикування, рапорт, привітання, пояснення завдань уроку	1 хв	Метод максимальних зусиль. Бодібілдинг як вид спорту.
2	Загальнорозвивальні вправи в парах	4 хв	
II. Основна частина (37 хв)			
1	Підтягування на перекладині у висі (юнаки). Підтягування на перекладині у висі лежачи (дівчата).		Виконувати на 7 уроці
	Піднімання тулуба з положення лежачи.		Виконувати на 8 уроці
	Вправи на тренажерах, блоках (див. додаток)		Слідкувати за правильністю виконання вправ,

			виконувати в повільному темпі
2	М'язи спини		Виконувати з максимальною амплітудою рухів
	Тяга верхнього блоку за голову та до грудей, сидячи	2 х 10-12	
	Тяга нижнього блоку до живота, сидячи	2 х 10-12	
3	Грудня м'язи		Використовувати спеціальні дихальні вправи
	Зведення рук на спеціальному верстаті	2-3 х 10-12	
	Зведення рук на верхньому блоці, лежачи	2-3 х 8-10	
4	М'язи ніг		Використовувати спеціальні дихальні вправи
	Згинання ніг, лежачи на животі	2 х 15	
	Розгинання ніг, сидячи	2 х 15-25	
5	М'язи рук		Виконувати в повільному темпі, з затримкою на 1-2 с у кінцевій фазі
	Піднімання штанги або гантелі на лаві Скотта	2-3 х 8-10	
	Тріцепсова екстензія	3 х 8-10	
6	М'язи тулуба		Максимально розтягувати м'язи
	Скручування на блоці тулубом вперед	2 х 25	
	Скручування на блоці ліворуч-праворуч	2 х 25	
7	М'язи плечового пояса		
	Піднімання рук в сторони на спеціальному верстаті	2 х 8	
	Піднімання штанги вгору, сидячи	2 х 8	
III. Заключна частина (3 хв)			
1	Підведення підсумків уроку	2 хв	Самоаналіз та аналіз допущених помилок

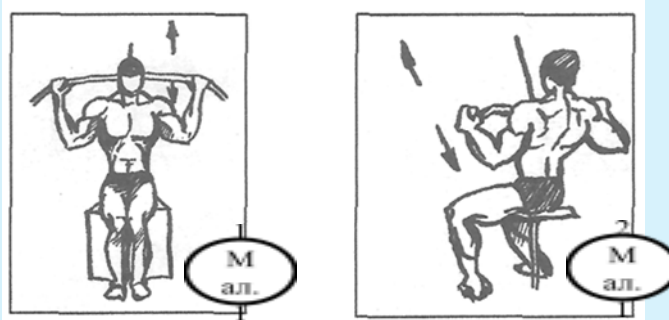
2	Домашнє завдання	1 хв	Вдосконалювати вміння виконувати вправи на нестандартному обладнанні. Ознайомитись із системами тренувань відомих атлетів.
---	------------------	------	--

Додаток

Вправи на тренажерах, блоках

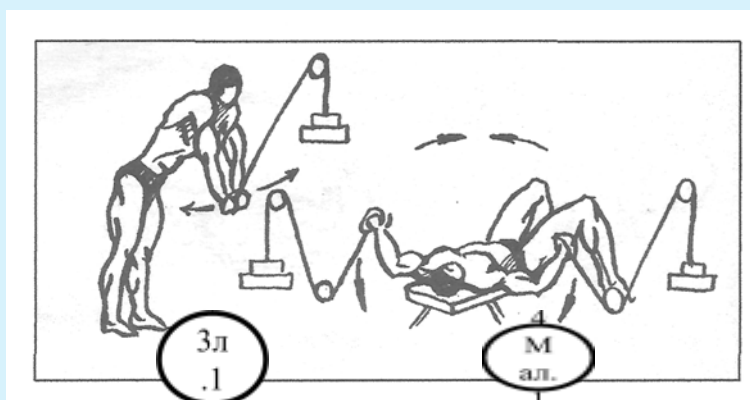
М'язи спини.

1. Тяга нижнього блоку до живота, сидячи.
2. Тяга верхнього блоку за голову та до грудей, сидячи.

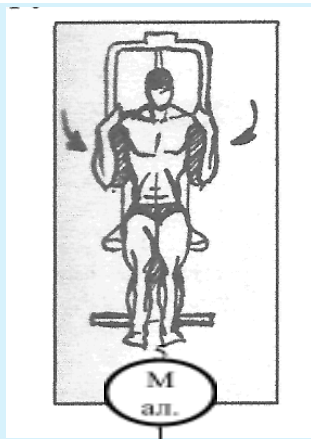


Грудні м'язи

- 3,4. Зведення рук на верхньому блоці, лежачи



5.Зведення рук на спеціальному верстаті



М'язи рук

6,7. Піднімання штанги або гантелі на лаві Скота.

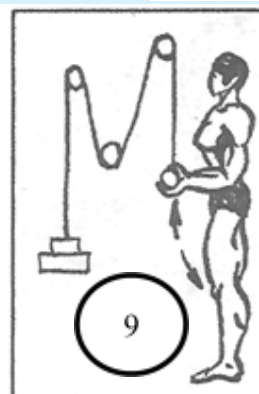
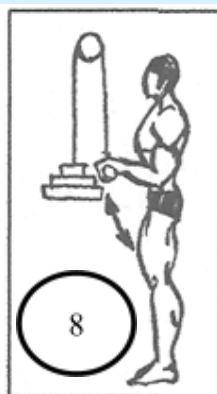
6



7



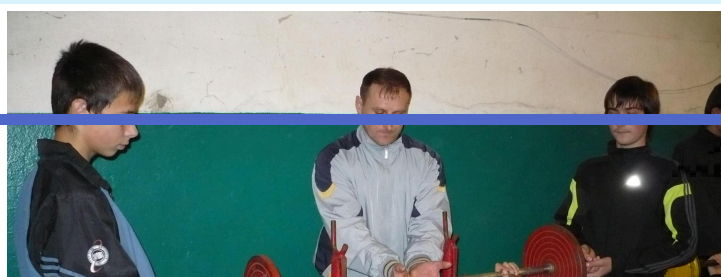
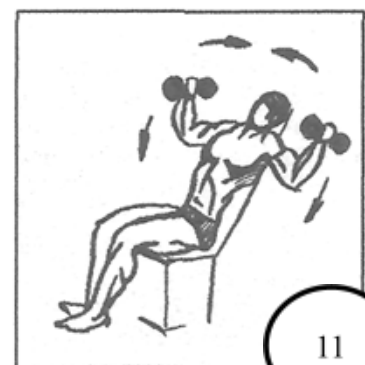
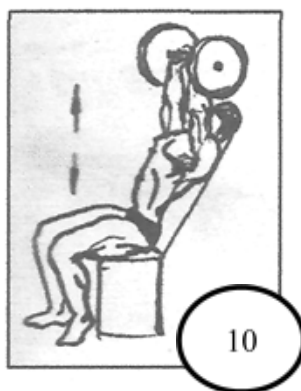
8,9. Трицепсова екстензія.



М'язи плечового пояса.

10. Піднімання штанги вгору, сидячи.

11. Піднімання рук в сторони на спеціальному верстаті.



9-10. Урок перевірки обов'язкових (базових) результатів навчання, засвоєння теми.

Мета: виявити рівень зформованості сили, витривалості, гармонії, пластики та оволодіння різними системами тренувань.

Завдання:

1. Перевірити виконання учнями контрольного нормативу підтягування на перекладині у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата) .

2. Перевірити виконання учнями контрольного нормативу піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв.

3. Продовжувати вдосконалювати вміння учнів виконувати вправи зі штангою, гирями, гантелями.

4. Формувати почуття колективізму, взаємодопомоги.

Місце проведення: тренажерний зал.

Інвентар: різної ваги гири, гантелі, штанга.

№	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина (7 хв)			
1	Шикування, рапорт, привітання, пояснення завдань уроку	30 с	
2	Системи тренувань відомих атлетів. Вправи на окремі групи м'язів.	3 хв	Демонстрація слайд-шоу підготовленого учнями
2	Загальнорозвивальні вправи (стретчінг)	3 хв 30 с.	
II. Основна частина (35 хв)			
1	Виконання учнями контрольного нормативу підтягування на		Урок 9. Виставити оцінки.

	перекладині у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата) .		
	Виконання учнями контрольного нормативу піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв.		Урок 10. Виставити оцінки.
2	Розвиток м'язів грудей		
	1. Жим штанги лежачи	2-4 х 10-12	Хват середній. Опускаємо — вдихаємо, піднімаємо — видихаємо
	2. Розведення рук з гантелями	2-4 х 10-12	Розводимо — вдихаємо, зводимо — видихаємо
	3. Полувер в положенні лежачи	2-4х 12-15	Руки напівзігнуті в ліктьових суглобах
3	Розвиток м'язів спини		
	Підтягування до грудей і за голову на перекладині	2-4 х 10-12	Хват широкий
4	Біцепс		
	1. Піднімання штанги на біцепс	2-4 х 10-12	1—2 піднімання; 1—4 опускання
	2. Піднімання попеременно гантелей, руками на біцепс	2-4 х 10-12	
	3. Сидячи, упор ліктем на стегно, піднімання гантелей на біцепс	2-4 х 10-12	
5	Тріцепс		
	1. Згинати і розгинати руки на брусах	2-4х 10-15	
	2. Відведення правої, лівої руки з гантелею за голову, другою рукою держимо плече	2-4 х 12-15	
	3. Відведення гирі двома руками за голову	2-4х 12-15	
	4. Тяга штанги до живота в нахилі	2-4 х 10-12	Нахил тулуба 45°
6	Розвиток м'язів у плечах		Опускаємо штангу до підборіддя

	1. Жим штанги, гантелі сидячи (стоячи) перед собою із-за голови середнім і широким хватом	2-4 х 10-12	Опускаємо штангу за головою до нижньої частини маківки вуха
	2. Підтягування штанги, гантелі, гирі перед собою до підборіддя	2-4 х 10-12	Лікті вище плечей
	3. Розведення рук з гантелями в сторону — вгору	2-4х 10-12	Руки напівзігнуті в ліктях
7	Розвиток м'язів рук		
	<i>Кисті</i> Згинати і розгинати кисті на опорі хватом знизу, зверху	2-4 х 15-18	
8	Розвиток м'язів ніг		
	1. Присідати і вставати зі штангою	2-4х 10-12	Спина прогнута
	2. Присідати і вставати у випаді зі штангою на спині	2-4 х 12-15	
9	Розвиток м'язів гомілки		
	1. Стоячи зі штангою на спині підймання на носки	2-4 х 20-25	
	2. Підймання на носках з партнером на спині	2-4х 15-20	
	3. Поперемінне підймання на правому, лівому носку на бруску	2-4 х 20-25	На «раз» опускаємо, на «раз-два» підіймаємо
10	Розвиток м'язів спини (нижня частина)		
	1. Нахили тулуба вперед зі штангою на спині	2-4 х 10-12	Голова в нахилі припіднята
	2. Станова тяга. Тяга штанги спиною	2-4 х 10-12	Після підймання тулуба прогнутися в поясі
	3. З опорою стегнами на лавку підіймати і опускати тулуб до прогину впоперек	2-4 х 12-15	Підіймаємо тулуб до горизонтального рівня
11	Розвиток м'язів тулуба		
	1. Підймання прямих ніг до торкання хвата рук	2-4 х 15-20	

	2. Підіймання тулуба в положенні лежачи на лаві	2-4 х 25-30	Тулуб на лаву не класти
	3. Повороти тулуба в сторону сидячи або стоячи зі штангою на плечах	2-4 х 25-30	
III. Заключна частина (3 хв)			
1	Вис на перекладині	1 хв	Після вису опуститися по стінці
2	Підведення підсумків уроку	1 хв	
3	Домашнє завдання	1 хв	Дібрати нові вправи зі штангою, гирями, гантелями, користуючись додатковою літературою та інтернет-ресурсами

Додаток 3

**Визначення рівня фізичної працездатності (рівня здоров'я),
щоденник самоконтролю.**

Людина, яка достатньо і своєчасно займається фізичними вправами, не потребує ніякого лікування, спрямованого на усунення хвороби.

Авіценна

Організм має резервні потужності й здатний підсилювати за потреби свої функції для забезпечення оптимального функціонування (підтримання життєдіяльності) в умовах несприятливого впливу різноманітних чинників. Вимірявши ці резервні потужності, можна зробити висновки про рівень фізичної працездатності (рівень здоров'я) людини. Вважається, що найбільш достовірно про рівень фізичної працездатності свідчать резервні потужності серцево-судинної системи.

Сьогодні відомо багато методів визначення резервних потужностей серцево-судинної системи. Ці методи є **прямі й непрямі**.

Прямі методи набагато точніші. Але вони можуть бути застосовані лише в умовах спеціального кабінету функціональної діагностики, обладнаного досить

дорогою апаратурою, під керівництвом лікаря. Крім того, вони можуть бути небезпечними, оскільки вимагають, щоб обстежуваний виконував роботу максимальної потужності.

Непрямі методи значно простіші, не вимагають максимального напруження і тому менш точні. Та все-таки досить інформативні. До них належать так звані функціональні тести (проби). Суть цих тестів полягає у виявленні реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження (фізична робота відомої потужності). Під час або відразу після стандартного фізичного навантаження підраховують ЧСС. Тестування може проводитися самотійно.

Резервні потужності серцево-судинної системи й організму загалом вищі у того, в кого ЧСС під час стандартного фізичного навантаження порівняно із станом спокою, зростає меншою мірою, а також у кого ЧСС швидше повертається до вихідного рівня.

Проводять діагностику не менше, ніж через 2 год після їди у врівноваженому психоемоційному стані. Виконують навантаження у рівномірному темпі. Під час кожного вимірювання потрібно, щоб навантаження та зовнішні умови були однаковими.

Пропонуємо кілька **функціональних тестів** для діагностики рівня фізичної працездатності за реакцією серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження.

Ортостатична проба. Приблизне уявлення про тренованість серця можна зробити, визначивши як збільшується ЧСС під час переходу з положення лежачи у положення стоячи. Для цього треба лягти на спину й після п'ятихвилинного відпочинку підрахувати ЧСС за 1 хв. Встати і через 1 хв знову підрахувати ЧСС. Якщо ЧСС збільшилася менше, ніж на 10 скорочень — відмінно, на 11—15 добре, до 25 — задовільно, більше 25 — погано.

Проба з присіданнями. Стати прямо, ступні — на ширині плечей. Через 1 хв підрахувати ЧСС. Присісти 20 разів за 30 с. Відразу підрахувати ЧСС за 10 с і

помножити на 6. Вирахувати, на скільки відсотків збільшилась ЧСС після навантаження. Якщо збільшення ЧСС за 1 хв становить менше 25% — відмінно, до 50 — добре, до 75 — задовільно, більше 75% — погано.

Проба з бігом підтюпцем (швидкість 1 км за 10 хв). Підготуй дистанцію для бігу, розмітивши її через кожні 50 м. Можна поставити прапорці на відстані 25 м і бігати навколо них або проводити пробу, бігаючи по периметру волейбольного майданчика. Зроби розминку і розпочинай біг, пробігаючи кожні 50 м приблизно за 30 с. Через 4—5 хв бігу підрахуй ЧСС за 10 с і помнож на 6.

Якщо ЧСС відразу після бігу становить менше 140 — відмінно, 140—160 — добре, 160—180 — задовільно, 180—200 — погано, більше 200 — дуже погано.

Індекс Руф'є. Методика обстеження. Після 5-хвилин-ного відпочинку порахуй ЧСС у положенні сидячи за 1 хв (P_1). Присядь 20 разів за 30 с і одразу підрахуй ЧСС у положенні «стоячи» за 10 с, результат помнож на 6 (P_2). Сядь і через 1 хв знову підрахуй ЧСС за 10 с, результат помнож на 6 (P_3). Далі виконай підрахунки за такою формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{P_1 + P_2 + P_3}{10} - 200$$

10

Якщо частка буде менша за нуль, функціональний стан серцево-судинної системи оцінюється на відмінно, від 0 до 5 — добре, від 5 до 10 — посередньо, від 10 до 15 — погано, 15 і більше — дуже погано.



З метою систематичного стеження за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я учні ведуть спеціальний щоденник самоконтролю. Він

служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Додаток 4

Досягнення учнів

I. Всеукраїнські змагання.

2010 р. - Всеукраїнські змагання з легкоатлетичного чотириборства, м.Скадовськ – Данько А., IX місце.

2003 – чемпіонат України з кікбоксингу, Коханюк І. – I м., Гурін Я. – III м.

II. Обласні змагання.

2001 - легкоатлетичне чотириборство, Минченко Ю., 8 кл. – II м.

2010 – легкоатлетичне чотириборство, Данько А., 8кл. – III м.

III. Районні змагання.

1998 – футбол, юнаки (9-11 кл.) – I м.

1999 - футбол, юнаки (9-11 кл.) – II м,

міні-футбол (8-9 кл.) – III м.

2000 - футбол, юнаки (9-11 кл.) – I м.

2002 – легкоатлетичне чотириборство, Минченко Ю., 8 кл. – I м.,

Трофімова Л. – II м.

міні-футбол (8-9 кл.) – II м.

2007 – волейбол, юнаки, II м.

2008 - футбол, юнаки – III м.

баскетбол, юнаки – IV м.

футбол, юнаки – III м.

2008 - Легкоатлетичний крос, Новохацька О. - I місце , 2000 м,

Бабінець Я. -II місце, 1000м.

Легкоатлетичне чотириборство, Коляда О.- II м., Данько А. – III м.

Настільний теніс , Діхтяренко О., Оголь С., Манжара Т. - III місце

«Шкіряний м'яч» - IV місце

«Козацький гарт» - V місце

«Робінзонада» - II місце

2009 - Настільний теніс , Перук М., Діхтяренко О., Лосіцька Л. - II місце .

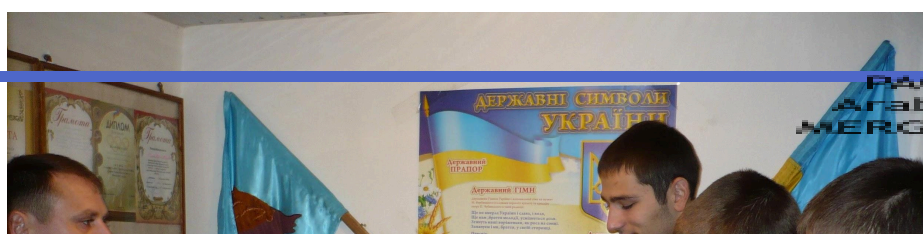
2010 - Легкоатлетичне чотириборство - I м.,

волейбол, юнаки – IV м.

«Козацький гарт» - II місце

2011 – шахи, Кошовий Ю., Шавлак І. – III м.

Настільний теніс, Мехеда В., Кошовий Ю., Кодь К. - IV м.



Позакласна спортивно-масова робота

«ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я»

Свято для учнів середніх класів

Завдання:

- 1) пропагувати здоровий спосіб життя;
- 2) зміцнювати здоров'я дітей;
- 3) організувати змістовне рухове дозвілля.

Учасники змагань: учні, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи.



Керівництво змагань: загальне керівництво з організації та проведення змагань здійснює директор школи, безпосередніми керівниками є вчитель фізичної культури та педагог-організатор.

Програма змагань (конкурси): емблема, девіз; крокування з піснею;

теоретичні питання з історії фізичної культури та спорту; спортивні змагання.

Визначення переможців: команда, яка набере найбільшу кількість перемог в окремих конкурсах.

ХІД ЗАХОДУ

I. УРОЧИСТА ЧАСТИНА

- Шиккування команд, рапорт директорів школи
- Виступ директора школи
- Ознайомлення з програмою змагань

II. ХУДОЖНЯ ЧАСТИНА

- Візитка команди (привітання та девіз)
- Урочисте крокування з піснею

III. СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ

► Слалом

На доріжці одна за одною встановлюють 5-6 кеглів. Учасник повинен подолати дистанцію, оббігаючи кеглі, а назад повернутися по прямій і передати естафету наступному учасникові. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

► Передай м'яч



За сигналом учасник біжить із м'ячем у руках, оббігає стояк у кінці дистанції, повертається назад і передає м'яч над головою наступному учасникові. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

► Обведи стояк

Учасник обводить футбольним м'ячем 2-3 стояка, назад повертається у такий самий спосіб і передає м'яч наступному учасникові. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

► Найдовший стрибок

Учасник виконує стрибок у довжину з місця, другий учасник ставить носки ніг на місце приземлення першого. У такий спосіб стрибають усі учасники команд. Перемагає команда, яка прострибає більшу відстань від лінії старту.

► Перенеси предмети

На майданчику знаходяться два обручі, в одному з них — дрібні предмети (кегли, тенісні м'ячі та ін.). Учасники по черзі переносять по одному предмету в інший обруч, завершуючи естафету.



► Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Кожен учасник виконує вправу. Результати всіх учасників команди складають. Перемагає команда, яка набере найбільшу суму.

► Стрибки по «купинах»

На доріжці покладено обручі. Учасник повинен подолати дистанцію, стрибаючи з «купини» на «купину», назад повертатися по прямій. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

IV. ЗАПИТАННЯ З ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

1. Кому присвячено фільм «Борець і клоун»? (/винові Піддубному)
2. Яку назву має велосипед для їзди вдвох? (Тандем)
3. Яку команду дає суддя на ринзі під час обопільного захвату? («Брек!»)

4. Хто з математиків давньої Греції був переможцем на олімпійських іграх із кулачного бою? (*Піфагор*)
5. Яким є справжнє ім'я боксера-професіонала Мохамеда Алі? (*Касіус Клей*)
6. Кому належать слова: «Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи»? (*В. В. Маяковському*)
7. Хто такий стаєр? (*Бігун на довгі дистанції*)
8. Які олімпійські види стрибків ви знаєте?
(*Стрибки у довжину, у висоту, із жердиною, потрійний*)
9. Якою є найдовша дистанція спринтерського бігу? (*200 м*)'
10. Прізвище першого та єдиного олімпійського радянського переможця з бігу 100 м. (*В. Борзов*)
11. Кому з українських спортсменів за життя поставили пам'ятник? (*С. Бубці у Донецьку*)

V. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

► Нагородження переможців

Ми сміливі, спритні і кмітливі

Свято відбувається у спортивній залі, яка обладнана необхідним спортивним інвентарем. Під стіною розміщені столи для суддів. У залі знаходяться вболівальники і гості. Лунає спортивний марш.

До зали заходять команди

1-й ведучий.

Готуймося! На старт!

Нас доріжка чекати не може.

Готуймося! На старт!



Ніякий вітер не зіб'є нас з ніг.

2-й ведучий.

Готуймося! На старт!

Хто в спортивнім бою переможе,

Той на вірнім путі,

Той в упертій труді,

І в суворій борні переміг!

2-й ведучий.

Сьогодні, як і щороку, ми зібралися на наше улюблене фізкультурно-художнє свято, щоб позмагатись у силі, спритності і бути бадьорими, готовими до фізичних випробувань. Змагання буде проводити вчитель фізичного виховання, судитимуть змагання...

Учитель фізкультури.

Команди, рівняйсь, струнко! Капітани, здати рапорти!

(Після здачі рапортів розпочинаються змагання).

Учитель фізкультури. Команди, до змагання в іграх-естафетах приготуйтеся!

1. Гра-естафета «Баскетболіст»

Кожен гравець команди веде м'ячі до баскетбольного щита і закидає його в корзину. Зловивши, передає м'яч наступному гравцеві, який повинен зробити те, що й попередній.



2. Гра-естафета «Пінгвіни»

У грі беруть участь всі учасники команди.

За сигналом перші номери затискають м'яч поміж колін, рухаються, як пінгвіни, до фішки, обійшовши її бігом, тримаючи м'яч в руках, повертаються і передають його наступному гравцеві.

3. Гра-естафета «Біг із вантажем»

Старшокласники беруть руки «в замок» і

саджають на них по черзі молодших школярів, добігають до фішки і повертаються разом на старт бігом, тримаючись за руки.

1-й ведучий.

Ось настав чудовий час.

Капітанів ждем до нас.

Додивимось залюбки.

Чи це справжні ватажки.

Конкурс на спритність. Ось тенісні ракетки, м'ячі.

Ви будете відбивати м'яч від ракетки стільки, скільки зможете, аж поки він не впаде додолу. Гравці кожної команди голос рахуватимуть, скільки ударів ви зробите.

4. Гра-естафета «Футболісти»

Завдання - провести м'ячі ногою між кеглями і повернутися назад, на старт бігом, тримаючи м'ячі в руках.

Спортивна вікторина

1. Який м'яч найважчий і який найлегший? *(Набивний і тенісний)*
2. Скільки гравців у футбольній команді? *(11)*
3. Скільки білих фігур у шахах?
4. Скільки гравців у волейбольній команді?
(6)
5. Які ви знаєте фізичні якості?*(Сила, витривалість, спритність, гнучкість)*

5. Велика естафета

Завдання — по-пластунські пролізти по гімнастичній лаві, потім встати, залізти у мішок, дострибати до корзини з м'ячем, взяти м'ячі у руки і на бігу вцілити ним у визначену мішень. Тоді



бігом вернутися назад.

(Виступають гімнасти, спортсмени-дзюдоїсти).

6. Гра-змагання «Хто сильніший?»

Піднімання гирі вагою 16 кг. Переможе той, хто підніме гирю більше разів.

Судді підводять підсумки змагань, оголошують команду-переможця, вручення при

«СТАРТИ НАДІЙ»

для учнів середніх класів

Мета: 1) пропагувати фізичну культуру та здоровий спосіб життя;

2) розвивати швидкість, спритність;

3) зміцнювати здоров'я;

4) виховувати організованість, дисциплінованість, чесність, сміливість.

ХІД СВЯТА

ПРЕДСТАВЛЕННЯ КОМАНД

► ► Девіз команди «Дружба»

Один за всіх — і всі за одного!

► ► Девіз команди «Парус»

Парус вище піднімаємо, Перемогти всім бажаємо!

Команди шикуються в колони біля стартової лінії.

КОНКУРСИ

► ► **1-й конкурс «Обведення стояків»**

Інвентар: 2 стояки; 2 баскетбольних м'ячі.

Хто швидше стійку обведе

І, звичайно ж, не впаде.

На відстані 7 м від команд розташовані стояки. За сигналом перший гравець у колоні веде м'яч до стояка, обводить його і повертається до колони. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

► ► **2-й конкурс «Проскоч в обруч»**

Інвентар: 2 обручі.

Проскочу в обруч я скоріше,

Бо хочу бути найспритнішим!

На відстані 7 м від команд розташовані обручі. За сигналом учні біжать до обруча, застрибують усередину нього, піднімають його знизу вгору, знімають через голову та кладуть на місце і повертаються до колони. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

►► 3-й конкурс «Естафета з обручем і стійкою»

Інвентар: 2 обручі; 2 стояки.

Надіну обруч і зніму,

І швидко стійку оббіжу.

На відстані 5 м від стартової лінії розташовані обручі, далі на відстані 5 м — стояки. За сигналом учні біжать до обруча, по черзі стрибають у нього, знімають через голову, оббігають стояк і по прямій повертаються до колони. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

►► 4-й конкурс «Віднеси м'яч»

Інвентар: 2 гімнастичних лави; 2 обручі; 2 м'ячі.



*Тин маленький перестрибну —
М'ячик у кошик віднесу.*

На відстані 5 м від стартової лінії впоперек розташовані гімнастичні лави, далі на відстані 5 м — обручі. За сигналом перший учень із колони з м'ячем послідовно перестрибує через лаву, кладе м'яч в обруч та повертається до колони. Наступний учень виконує таке саме завдання, тільки забирає м'яч і передає наступному. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

►► 5-й конкурс «Естафета з веденням та кидком м'яча»

Інвентар: 2 баскетбольних м'ячі.

М'ячик швидко проведу

Та ще й у кошик ним влучу.

Учні шикуються на середній лінії майданчика праворуч від щита. За сигналом перший учень у колоні веде м'яч і кидає його у кошик, підбирає м'яч і передає його наступному гравцеві у колоні. Перемагає команда, яка першою влучить 5 разів.

►► 6-й конкурс «Кидки у кошик»

Інвентар: 2 баскетбольних м'ячі.

Не тільки вмію я стрибати,



Але й у кошик поціляти.

Учні кожної команди перебувають біля протилежних щитів, вишикувавшись у колону по одному на відстані 2 м від них. За сигналом учні мають влучити тричі праворуч від щита, тричі — ліворуч, тричі — посередині. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

►► 7-й конкурс «Який я розумник»

Багато книжок я читаю

І на запитання відповідаю.

Кожній команді по черзі ставлять запитання. Ш Яким жестом суддя позначає пробіжку в баскетболі?

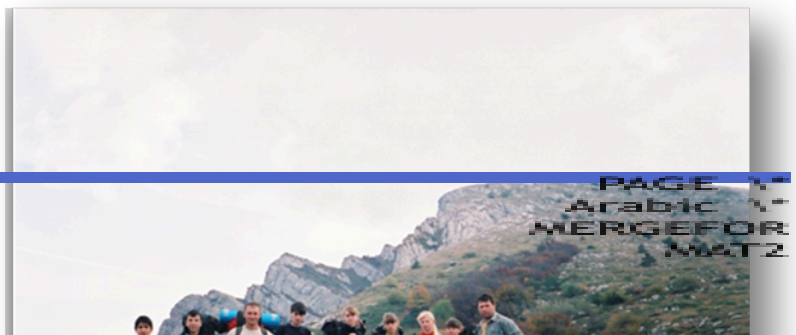
Ш Яким жестом суддя позначає фол?

Ш Що обмежує «правило 5-ти секунд»? (Упродовж 5 с гравець без ведення може володіти м'ячем або викидати його з-за пінії.)

Ш Що обмежує «правило 24 секунд»? (24 с відводять команді для організації атаки.)

Ш Після якої кількості персональних зауважень (фолів) гравець залишає майданчик? (5)

Підбиття підсумків



Нагородження переможців і учасників

V. Література

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. X-XI класи. – Х.: «Ранок», 2009.-208 с.
2. Дубенчук А. Основи методики самостійних занять фізичними вправами // Здоров'я та фізична культура. – Шк.світ.№ 35, 2006, С. 8.
3. Кочубей Л. Атлетична гімнастика // Здоров'я та фізична культура. – Шк.світ.№ 35, 2006, С. 11.
4. Ромащенко В. Методика розвитку силових якостей // Здоров'я та фізична культура. – Шк.світ.№ 36, 2007, С. 5.
5. Пометун О. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. -К.: А.С.К., 2004. - 192 с.
6. Програми для ЗНЗ 1- 4 класи «Фізична культура». – Харків.: Ранок, 2006.
7. Програма з фізичної культури 5-11 класи «Фізична культура». - «Літера», 2009.
8. Садкіна В.І. 101 цікава педагогічна ідея. Як зробити урок. - Х.: Вид. група “Основа”, 2008.
9. Уайдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс Джо Уайдера. – Пер. с англ. К. Савельева. – М.: Фаир-пресс, 2007. – 632 с.
10. Фізична культура в школі: 10-11 класи : методичний посібник/ за загальною ред. С.М.Дятленка.- К.: Літера ЛТД, 2010. – 64 с.
11. Шарко В.Д. Сучасний урок: технологічний аспект / Посібник для вчителів і студентів. - К., 2005. - 220 с.