Міністерство освіти і науки України

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

(затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407)

Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів підготовлена робочою групою у 2012 році:

Т. Ю. Круцевич – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (*голова робочої групи*)

Л. А. Галенко – учитель ліцею № 38 м. Києва

В. В. Деревянко – начальник відділу Інституту інноваційних технологій та змісту освіти МОНмолодьспорту України

С. М. Дятленко – начальник відділу нормативного забезпечення та організаційної роботи МОНмолодьспорту України

А. І. Ільченко – начальник Київського обласного управління з фізичного виховання та спорту

Н. С. Кравченко – викладач кафедри життєвих компетентностей Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, заслужений учитель України

І. Х. Турчик – доцент Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

С. М. Чешейко – учитель ЗОШ № 78 м. Києва, заслужений учитель України

Робоча група, яка здійснила оновлення програми відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017:

М. В. Тимчик – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук (*голова робочої групи*)

Є. Ю. Алексєйчук - учитель СШ № 2 ім. Д. Карбишева м. Києва, старший вчитель

В. В. Деревянко – завідувач сектору наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту загальної середньої освіти в Новій українській школі ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»

Т. А. Дмітрієва – учитель ЗОШ І-ІІІ ст. № 78 м. Києва, вчитель-методист

Е. А. Єрьоменко – професор кафедри фізичного виховання та спорту Інституту спеціальної бойової і фізичної підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби, кандидат педагогічних наук

І. Р. Захарчук – завідувач спортивного відділу Українського державного центру позашкільної освіти

О. М. Лакіза – в.о. завідувача кафедри філософії освіти та управління КВНЗ Київської обласної ради «Академія неперервної освіти», кандидат педагогічних наук

В. О. Сілкова – учитель ЗОШ І-ІІІ ст. № 306 м. Києва, вчитель-методист

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення **загальної мети** базової загальної освіти. Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

	Ключові компетентності	Компоненти

1	Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами	**Уміння:** правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. **Ставлення:** усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі. **Навчальні ресурси:** інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.
2	Спілкування іноземними мовами.	**Уміння:** за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини. **Ставлення:** усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті. **Навчальні ресурси:** спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.
3	Математична компетентність.	**Уміння:** використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах

		спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо. **Ставлення:** усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. **Навчальні ресурси:** завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.
4	Основні компетентності у природничих науках і технологіях.	**Уміння:** організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури. **Ставлення:** розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування. **Навчальні ресурси:** туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.
5	Інформаційно-цифрова компетентність	**Уміння:** використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ,

		оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності. **Ставлення:** усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності. **Навчальні ресурси:** комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.
6	Уміння вчитися впродовж життя	**Уміння:** розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. **Ставлення:** розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення. **Навчальні ресурси:** приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.
7	Ініціативність і підприємливість	**Уміння:** боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати

		недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо). **Ставлення:** ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій. **Навчальні ресурси:** спортивні змагання з різних видів спорту.
8	Соціальна та громадянська компетентності	**Уміння:** організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою. **Ставлення:** поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. **Навчальні ресурси:** командні види спорту.
9	Обізнаність та самовираження у сфері культури	**Уміння:** виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів. **Ставлення:**

		усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету. **Навчальні ресурси:** форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.
10	Екологічна грамотність і здорове життя.	**Уміння:** свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності **Ставлення:** усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання. **Навчальні ресурси:** форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

Призначення змістових ліній.

Змістова лінія **«Екологічна безпека та сталий розвиток»** націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природнім середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформувати учня/учениці як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.

Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Змістова лінія «**Підприємливість та фінансова грамотність»** націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знаннєвий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць».

Структура навчального процесу з фізичної культури

Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» розроблена на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016)

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнівства, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма забезпечує:

- безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою;
- розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;
- формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 3–5, у 9 класі – 3–4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та

бажання учнів/учениць. Бажання учнів/учениць визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

Наприклад, учні/учениці вивчають:

у 5 класі – футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення);

у 6 класі – футбол (2 рік вивчення), волейбол (2 рік вивчення), плавання (2 рік вивчення), легку атлетику (2 рік вивчення) та бадмінтон (1 рік вивчення);

у 7 класі – футбол (3 рік вивчення), легку атлетику (3 рік вивчення), плавання (3 рік вивчення) та бадмінтон (2 рік вивчення);

у 8 класі – футбол (4 рік вивчення), настільний теніс (1 рік вивчення), гімнастику (1 рік вивчення) та баскетбол (1 рік вивчення);

у 9 класі – футбол (5 рік вивчення), гімнастику (2 рік вивчення) та баскетбол (2 рік вивчення).

За потреби у 6–9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5 класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Організація навчального процесу з фізичної культури

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

– формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їх мотивів та інтересів до занятть фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за

№ 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8–9 класах разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів/учениць з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають діти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Учні/учениці мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах.

При оцінюванні навчальних досягнень ш колярів/школярокз фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності часть у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів/учениць до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Теоретико-методичні знання
та загальна фізична підготовка
5 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** здоровий спосіб життя; поняття: фізичний розвиток, фізична підготовленість, вид спорту та Олімпійський принцип «Fair Play» **наводить приклади:** особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції; чесної поведінки під час занять з видів спорту та у повсякденному житті; видів спорту. **Ціннісний компонент** **володіє:** методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами; **Діяльнісний компонент** **дотримується правил:** гігієни та санітарії; безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять; Олімпійського принципу «Fair Play»: повага до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.	Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості, вид спорту. «Олімпійський принцип Fair Play». Фізичне виховання у Стародавній Греції. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.
Загальна фізична підготовка	
Когнітивний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці; ходьбу по діагоналі, «протиходом» та	*Стройові вправи* *ходьба, біг; стрибки;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
«змійкою»; різновиди ходьби, бігу та стрибків; загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями**;** стрибки з поворотами на 90 та 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, рухливі та народні ігри, естафети. **бере участь** у рухливих, народних іграх та естафетах; **виконує:** згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; **виконує:** вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення рік та рук за допомогою партнер(а/-ки); вправи на розтягування; рівномірний біг до 1000 м; повторний біг 4×30 м, 2×60 м	*загальнорозвивальні вправи;* *вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;* *танцювальні вправи;* *вправи для розвитку швидкості* *спритності;* *сили;* *швидкісно-силових якостей;* *гнучкості;* *витривалості*
Діяльнісний та ціннісний компонент **бере участь** у рухливих, народних,	*Рухливі, народні,спортивні ігри та*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення	*естафети*

6 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **наводить приклади** впливу шкідливих звичок на здоров'я людини; **характеризує:** Олімпійські ігри у Стародавній Греції; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи контролю витривалості; **Ціннісний та діяльнісний компонент** **володіє** методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості; **пояснює** значення та **дотримується** правил: поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах; безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;	Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді. Засоби розвитку витривалості та методи контролю. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах
Загальна фізична підготовка	
Когнітивний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** шикування та перешикування раніше вивченими способами; стройовий крок, розмикання та змикання на місці; команди: «Збільшити дистанцію», «Зменшити дистанцію»; рух по межах, кутах і точках залу; **виконує:** різновиди ходьби, бігу та стрибків; **виконує:** загальнорозвивальні вправи	*Стройові вправи;* *ходьба, біг; стрибки;* *загальнорозвивальні вправи;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах; **виконує:** вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; акробатичні вправи; вправи на підвіщеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, біг з різних вихідних положень; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; пересування в упорі на руках; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; серійні стрибки з поштовхом однією та двох ніг; кидки і ловіння набивного м'яча (1кг); вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; **виконує:** рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі с прискореною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку	*вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;* *танцювальні вправи;* *Вправи для розвитку швидкості;* *спритності;* *сили;* *швидкісно-силових якостей;* *гнучкості;* *витривалості*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Ціннісний та діяльнісний компонент **бере участь** в рухливих, народних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення	*Рухливі, народні , спортивні ігри та естафети*

7 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; **називає** форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; **характеризує:** відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми; **Ціннісний компонент** **володіє:** методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; **Діяльнісний компонент** **дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять	Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять
Загальна фізична підготовка	
Когнітивний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** шикування та перешикування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках;	*Стройові вправи* *ходьба, біг, стрибки;* *загальнорозвивальні вправи;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг), у парах; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями зі зміною напряму; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м; рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку; згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл.) від лави (дівч.); підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування	*вправи для формування постави;* *танцювальні вправи;* *вправи для розвитку швидкості;* *вправи для розвитку спритності;* *вправи для розвитку витривалості;* *вправи для розвитку сили;* *вправи для розвитку гнучкості*
Діяльнісний компонент **бере участь** у спортивних іграх та естафетах	*Спортивні ігри та естафети*

8 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **наводить приклади** визначних спортивних досягнень олімпійців; **характеризує** цінності олімпізму, **називає:** ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодовими та тепловими процедурами; **Ціннісний компонент** **пояснює** значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності; **характеризує** засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей; **Діяльнісний компонент** **дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять	Визначні спортивні досягнення олімпійців. Основні цінності олімпізму. Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять
Загальна фізична підготовка	
Знаннєвий та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організовувальні вправи; різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; повторний біг на відрізках 15–30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; **виконує:** різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання	*Стройові вправи* *ходьба; біг; стрибки;* *загальнорозвивальні вправи;* *вправи для формування постави;* *вправи для розвитку швидкості;* *вправи для розвитку спритності;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ; рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку; згинання і розгинання рук в упорі лежачи підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнер(а/-ки); вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; вистрибування з присіду; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами;	*вправи для розвитку витривалості;* *вправи для розвитку сили;* *вправи для розвитку гнучкості;* *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей*
Діяльнісний компонент **бере участь** у спортивних іграх; **дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять	*Спортивні ігри*

9 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **пояснює** основи раціонального харчування;	Основи раціонального харчування.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
називає: досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;	Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.
має уявлення про правила домедичної допомоги під час травм;	Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).
дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;	Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.
Ціннісний компонент **характеризує** правила самостійних занять фізичними вправами;	Правила самостійних занять фізичними вправами.
Загальна фізична підготовка	
Знаннєвий та діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	
виконує: організовувальні вправи, поворот кругом в русі;	*Стройові вправи;*
різновиди ходьби, бігу, стрибків;	*ходьба; біг; стрибки;*
загальнорозвивальні вправи; вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами;	*загальнорозвивальні вправи;*
вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;	*вправи для формування та корекції постави;*
повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом;	*вправи для розвитку швидкості;*
різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м;	*вправи для розвитку спритності;*
рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку;	*вправи для розвитку витривалості;*
виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; вправи з	*вправи для розвитку сили;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах	*вправи для розвитку гнучкості;* *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей*
Діяльнісний компонент **бере участь** у спортивних іграх	*Спортивні ігри*

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

5 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	Достатній	високий
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук	Хл. від	До 4	4	7	10

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	Достатній	високий
в упорі лежачи (кількість разів)	підлоги				
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

6 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
	Дівч.	До 600	600	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До2	2	4	6
	Дівч.	До 6	6	8	11
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	4	5
	Дівч. у висі лежачи	До 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 6	6	10	14
	Дівч. від лави	До 5	5	7	9

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Спритність:човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,9	12,3	11,7	11,1
	Дівч.	13,7	13,1	12,5	11,9
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
	Дівч.	До 120	120	130	150
Метання малого м’яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
	Дівч.	До 12	12	15	18
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	17	21
	Дівч.	До 10	10	16	20

7 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
Витривалість: рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	7
	Дівч.	До 7	7	9	12
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл.у висі	До 3	3	5	7
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	10	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 9	9	14	18
	Дівч. від лави	До 6	6	9	12
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,5	11,9	11,3	10,8
	Дівч.	13,4	12,8	12,3	11,8
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Метання малого м’яча на	Хл.	До 20	20	26	34

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
дальність (м)	Дівч.	До 14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
	Дівч.	До 11	11	17	21

8 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
	Дівч.	До 130	130	145	165
Метання малого м’яча на дальність (м)	Хл.	До 23	23	30	36
	Дівч.	До 15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
	Дівч.	До 12	12	18	23

9 клас

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності

		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл.у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м’яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

Автор: **В. В. Білецька**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль АЕРОБІКА

Пояснювальна записка

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовано на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконує група учнів/учениць під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

Варіативний модуль «Аеробіка» складається зі змісту навчального матеріалу для учнів 5–9 класів, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів з аеробіки.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, технічну підготовку, загальну та спеціальну фізичні підготовки.

На першому, другому та третьому роках вивчення учні/учениці опановують основні базові кроки танцювальної аеробіки, вчаться виконувати їх одночасно з різноманітними рухами руками, поєднують базові кроки у комплекс вправ та виконують їх з переміщенням у різних напрямках залу. На четвертому та п'ятому роках вивчення учні/учениці опановують вправи силової спрямованості у різних вихідних положеннях, вчаться виконувати вправи з різною інтенсивністю, інтервальний тренінг та основи стретчингу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок вивченого матеріалу.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу: самостійно виконують в темпі музики танцювальну комбінацію, самостійно виконують в темпі музичного супроводу комплекс вправ силової спрямованості та комплекс вправ на розтягування і розслаблення.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **називає** роль та місце аеробіки в системі фітнесу, базові кроки аеробіки; **характеризує** історію виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки; **Ціннісний компонент** усвідомлює, що «Аеробіка» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; **дотримується** заходів щодо попередження травм при заняттях аеробікою	Роль та місце аеробіки в системі фітнесу. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Назва базових кроків в аеробіці. Правила безпеки при заняттях аеробікою. Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою
Технічна та загальна фізична підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** основні рухи та базові кроки, що використовуються в заняттях аеробікою. **Діяльнісний компонент** **виконує** базові кроки: MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках SIDE TO SIDE Відкритий крок, перекат STEP TOUCH Приставний крок DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно TOE TAP Нога в сторону на носок KNEE UP Коліно піднімається вгору LEG KURL Зігнути ногу назад HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку LUNGE Випад **володіє** поєднанням базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ	Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою. Навчання техніці виконання базових кроків: MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках. SIDE TO SIDE Відкритий крок, перекат. STEP TOUCH Приставний крок. DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки. V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно. TOE TAP Нога в сторону на носок. KNEE UP Коліно піднімається вгору. LEG KURL Зігнути ногу назад. HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку. LUNGE Випад. Виконання базових кроків у поєднанні з рухами рук. Поєднання базових кроків аеробіки

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	з різноманітними рухами руками у комплекс вправ
2 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку аеробіки в Україні; **розкриває** основні знання про здоровий спосіб життя; **обґрунтовує** вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається; **володіє** термінологією, що використовується при заняттях аеробікою, знає базові кроки та невербальні команди	Історія розвитку аеробіки в Україні. Основні знання про здоровий спосіб життя. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Термінологія, що використовується при заняттях аеробікою. Назва базових кроків в аеробіці. Невербальні команди.
Ціннісний компонент **дотримується** правил безпеки та знає заборонені вправи в аеробіці;	Правила безпеки. Заборонені вправи в аеробіці.
Технічна та загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає та виконує** базові кроки: GRAPE WINE Схресний крок; PIVOT TURN Мамбо в повороті; JOGGING Біг; KICK Max ногою; MAMBO Танцювальний крок мамбо; JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом; BASIC STEP Базовий крок вперед; CROSS Хрест; LOW KICK Max ногою з ударом гомілкою; SLIDE Ковзання; CHASSE Галоп; CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»; TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон; SKIP Підскік; **володіє** навичками поєднання роботи	Повторення базових кроків, що вивчалися на 1-му році занять. Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою. Навчання техніці виконання базових кроків: GRAPE WINE Схресний крок. PIVOT TURN Мамбо в повороті. JOGGING Біг. KICK Max ногою. MAMBO Танцювальний крок мамбо. JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом. BASIC STEP Базовий крок вперед. CROSS Хрест. LOW KICK Max ногою з ударом гомілкою. SLIDE Ковзання. CHASSE Галоп.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки; **застосовує** навички поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ	СНА-СНА-СНА Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча». TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон. SKIP Підскік. Поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки. Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ
3 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **розкриває з**міст фізкультурно-оздоровчих занять; **називає** різновиди аеробіки; **володіє** знаннями про матеріально-технічне забезпечення занять (обладнання для проведення занять степ-аеробікою, тераробікою, фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою, памп-аеробікою); **Ціннісний компонент** **застосовує** заходи щодо попередження травматизму при заняттях аеробікою	Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Характеристика різних видів аеробіки. Матеріально-технічне забезпечення занять. Аеробіка з використанням спеціального обладнання (степ-аеробіка, тераробіка, фітбол – гімнастика та фітбол – аеробіка, памп-аеробіка). Причини травматизму при заняттях аеробікою
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає та вміє виконувати:** базові кроки 1-го та 2-го років навчання, невербальні команди («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази»; «стоп»; «спочатку»; «маршировати»; «руки сюди»; «вперед, назад, праворуч/ліворуч»; «добре»; «поворот»; «лоу-імпект»; «хай-імпект»; «тільки дивитись»; **володіє** вправами ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками,	Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання. Вивчення невербальних команд. Вивчення вправ ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками. Виконання базових кроків аеробіки

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
стрибковими вправами на двох ногах, зі зміною положення ніг; **виконує** базові кроки аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, базові кроки аеробіки з переміщенням по колу; **застосовує** поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками, вправи з хореографії	з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі. Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу. Виконання вправ з хореографії
4 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** аеробні та силові вправи; **обґрунтовує:** регулюючий ефект аеробних та силових вправ; термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування; **володіє** навиками надання домедичної допомоги при травмах; **застосовує** принципи побудови занять з аеробіки; **Ціннісний компонент** **дотримується** заходів щодо профілактики травматизму на заняттях	Принципи побудови занять з аеробіки. Характеристика аеробних та силових вправ. Регулюючий ефект аеробних та силових вправ. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування. Профілактика травматизму, правила надання домедичної допомоги при травмах
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає:** вправи ходьби та бігу, стрибкові вправи, вправи з хореографії, базові кроки з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання; **виконує:** вправи у в. п. – сидячи та лежачи: – вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи); – вправи для ніг у положенні лежачи	Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ з хореографії, базових кроків з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання. Виконання вправ у В.п. – сидячи та лежачи: – вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи); – вправи для ніг у положенні

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи); – вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг); – вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба); **Виконує:** вправи на розтягування: – у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна; – у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна; – у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; – стоячи для м'язів грудей та плечевого поясу	лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи); – вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг); – вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба). Виконання вправ на розтягування: – у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна; – у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна; – у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; – стоячи для м'язів грудей та плечевого поясу
5 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку; **надає** рекомендації по контролю за масою тіла; **володіє** методикою проведення самостійних занять з аеробіки; **застосовує** навики контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними	Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами. Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
показниками; **Ціннісний компонент** **дотримується** вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою	аеробіки
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT); **застосовує** вправи для розтягування різних груп м'язів; **володіє** основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі; **здійснює:** поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками; **Ціннісний компонент** **дотримується** вимог правил безпеки під час занять	Спеціальна фізична підготовка в аеробіці. 1. Танцювальна аеробіка: HIGH IMPACT (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності. LOW IMPACT (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності. 2. Інтервальне тренування: TWB (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності. CALLANETICS (Калланетіка) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів. UPPER BODY – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності. SCULPT – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності. ABT (Abdominal, Bams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	інтенсивності. 3. Розтягування STRETCHING (Стретчінг)– вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів. Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками

Орієнтовні навчальні нормативи
1 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музики танцювальної зв'язки

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрям руху
1–16	MARCHING	На пояс	На місці
1–8	STEP TOUCH	В сторони	В сторони
1–8	SIDE TO SIDE	За голову	В сторони
1–16	DOUBLE STEP TOUCH	По одній в сторону руху	В сторони
1–16	V-STEP	По одній вперед	В перед
1–8	TOE TAP	На пояс	В сторони
1–16	KNEE UP	Вперед	В перед
1–16	LEG KURL	Вгору	В сторони
1–8	HEEL TOUCH	На пояс	В перед
1–8	LUNGE	Вперед	Назад
1–16	MARCHING	На пояс	На місці

Рівні компетентності

Низький – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

Середній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

Достатній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

Високий – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

2 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрям руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	По одній вгору	В сторони
1–8	SIDE TO SIDE	В сторону	В сторони
1–8	V-STEP	За спину	Назад
1–8	TOE TAP	На пояс	В сторону
1–8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1–8	LEG KURL	Вперед	В сторону
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	В сторону
1–8	PIVOT TURN	Вільно	На місці
1–8	JOGGING	Вільно	На місці
1–8	KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	В сторони
1–8	MAMBO	Вільно	Вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1–8	BASIC STEP	Зігнути руки вперед	Вперед
1–8	CROSS	Вільно	На місці
1–8	LOW KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	SLIDE	Вперед	В сторони
1–8	CHASSE	Коло руками в сторону руху	В сторони
1–8	CHA-CHA-CHA	Вільно	В сторони
1–8	TWIST JUMP	Зігнути у ліктях	На місці
1–8	SKIP	На пояс	На місці
1–8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

Рівні компетентності

Низький – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

Середній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

Достатній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

Високий – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

3 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки у різних напрямках руху

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрям руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі вперед
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі назад
1–8	SIDE TO SIDE	По одній в сторону	В сторони
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По квадрату
1–8	V-STEP	За спину	Назад
1–8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1–8	LEG KURL	Вперед	По квадрату
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	По діагоналі вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	По діагоналі назад
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	JOGGING	Вільно	Вперед–назад
1–8	KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	По квадрату
1–2	CHASSE	Вільно	Вправо
1–2	MAMBO	Вільно	Вперед
1–2	CHASSE	Вільно	Вліво
1–2	MAMBO	Вільно	Вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	Просуваючись вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	Просуваючись назад
1–8	BASIC STEP	Зігнути руки вперед	Вперед
1–8	CROSS	Вільно	На місці
1–8	LOW KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	SLIDE	Вільно	В сторони
1–8	CHASSE	Вільно	По квадрату

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрям руху
1–8	CHA-CHA-CHA	Вільно	В сторони
1–8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

Рівні компетентності

Низький – помилки послідовності виконання вправ, помилки при виборі напрямку руху, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

Середній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

Достатній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

Високий – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

4 рік вивчення

Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу комплексу силових вправ

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – широка стійка ноги нарізно; 1–4 – напівприсіди вправо; 1–4 – напівприсіди вліво	4	Вугол між стегном та гомілкою 90°
2	1–4 – почергові випади назад	4	Тримати спину прямо
3	1–4 – почергові випади вперед	4	Стопи паралельно
4	Stretching м’язів задньої поверхні стегна та сідниць	10 с	Виконувати в парах
5	В. п. – сидячи; 1–16 – піднімання прямої правої ноги вгору ; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги вгору	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, максимальна амплітуда
6	В. п. – сидячи; 1–16 – відведення правої ноги в сторону; 1–16 – відведення лівої ноги в сторону	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, стопа на себе

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
7	В. п. – лежачи на правому боці; 1–16 – піднімання зігнутої лівої ноги; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги; 1–16 – колові рухи прямою лівою ногою. Те саме на лівому боці	2	Стопа на себе, м'язи живота напружені
8	В. п. – лежачи на спині, стопи на полу, ноги зігнуті під кутом 90°, руки під головою; 1–16 – піднімання тазу	2	М'язи сідниць та стегон напружені, підйом максимально вгору
9	В. п. – те саме; 1–16 – піднімання тулуба	2	Лікті в сторону, поперек притиснути до підлоги, погляд вперед
10	В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно, руки за голову; 1–16 – піднімання тулуба; 1–16 – піднімання ніг; 1–16 –піднімання тулуба та ніг одночасно	2	Руки в замок, прогнутися, підняти стегна
11	В. п. – стоячи на колінах, опір на передпліччя; 1–16 – махи вгору прямою ногою; 1–16 –махи зігнутою ногою; 1–16 –махи в сторону прямою ногою	2	Стопа на себе; кут 90°
12	Stretching м'язів гомілки, стегна	10 с	Стопа на себе
13	В. п. – напівприсід ноги нарізно, руки на колінах 1–4 – кругла спина 1–4 – прогнута спина	2	Подивитися вниз; подивитися вгору
14	В. п. – стійка схресно позаду правою, права рука вгору; 1–4 – нахили вліво; 1–4 – те саме вправо	2	Тягнутися за рукою, вперед і назад не відхилятися
15	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–2 – дугами назовні руки вгору; 1–2 – дугами назовні руки вниз	2	Вдих. Видих

Рівні компетентності

Низький – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.

Середній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів.

Достатній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи.

Високий – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних силових вправ, правильні рухи руками, ногами.

5 рік вивчення

Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу
комплекс вправ на розтягування і розслаблення

№ пор.	**Зміст**	**Дозування**, разів	**Організаційно-методичні вказівки**
1	В. п. – стійка ноги нарізно; 1 –руки вгору; 2–3 – нахил руки вперед 4 – в. п.	2	Повільний вдих; повільний видих
2	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–8 – напівколо головою спереду (вправо–вліво); 1–8 – колові рухи тулубом вправо-вліво; 1–8 – колові рухи тазом вправо–вліво; 1–8 – нахили прогнувшись вперед	4 4 4 4	Голову назад не нахиляти; з максимальною амплітудою; м’язи пресу напружені; торкнутися долонями підлоги
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору; 1–4 – прогнутися вперед–назад; 1–4 –потягнутися вгору	4	У «замок»; дивитися вгору
4	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–16 нахили руки вперед; 1–8 тримати у нижньому положенні	2	Торкнутися долонями підлоги
5	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–4 – ліву ногу зігнути назад, захват стопи долонею; 1–4 – те саме на лівій	4 4	Тулуб прямо, вперед не нахилятися
6	В. п. – сидячи; 1–16 – нахили руки вперед; 1–8 – тримати у нижньому положенні	4	Перед початком вправи максимально «витягнути» хребет

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
7	В. п. – сидячи ноги нарізно, руки за голову; 1–16 – нахили вправо–вліво 1–8 – тримати у нижньому положенні	4	Торкнутися ліктем підлоги поза коліном
8	В. п. – сидячи ноги нарізно; 1–16 – нахили передпліччя вперед; 1–8 – тримати	4	Передпліччями торкнутися підлоги
9	В. п. – лежачи на животі в упорі долонями; 1–2 – підйом тулуба; 1–2 –в. п.	8	Долоні біля грудей, лікті зведені, прогнутися, темп повільний
10	«Кішечка»	6	Максимально прогнутися і вигнутися
11	Дихальні вправи В. п. – сидячи 1– повний повільний вдих, затримка 2–3 с; 2 – повний повільний видих, затримка 2–3 с	4	«повне дихання йогів», дихання виконується безшумно таким чином, щоб свого дихання не було чутно
12	Релаксація		
А)	В. п. – лежачи на спині, руки і ноги вгору, розслабити; 1–8 – струшувальні рухи руками і ногами	4	Долоні і стопи розслаблені
Б)	В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно; 1–8 – повне розслаблення	1	Долоні догори, всі м’язи розслаблені

Рівні компетентності

Низький – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.

Середній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів.

Достатній – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи.

Високий – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, правильні рухи руками, ногами.

Автори: **Бакіко І.В., Цьось А.В., Семененко В.П.**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ З АКВААЕРОБІКИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Аквааеробіки» складається з наступних розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць та, крім цього, передбачені орієнтовні навчальні нормативи.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, технічна та спеціальна фізична підготовка.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

В орієнтовних навчальних нормативах оцінюється техніка виконання комплексу вправ учнем/ученицею.

Модуль містить теоретичний і практичний матеріал навчально–оздоровчого, прикладного характеру, розрахований на проведення занять аквааербікою в басейнах різного розміру з використанням наступних груп вправ для учнів/учениць 5 - 9 класів загальноосвітніх шкіл:

1. Прикладне плавання (рекомендується починати і закінчувати заняття).
2. Вправи, які виконуються на «мілководді» - ходьба, біг, стрибки, випади, різні пересування, дихальні вправи.
3. Вправи, які виконуються біля бортику басейну – імітаційні рухи ногами «кролем», «брасом», «ножиці», «велосипед», махи, нахили, повороти, згинання та розгинання рук, різних видів стретчингу.
4. Вправи в «опорному положенні» стоячи на дні басейну: ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водяний стретчинг», вправи для м'язів рук, тулуба.
5. Вправи в «без опорному положенні» - ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по елементах, елементи синхронного плавання.
6. Вправи зі спеціальними предметами: спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо.

На заняттях аквааеробікою музика використовується більше як фон, створює настрій, а не задає ритм. Музика відповідає ЧСС 128-132 ударів у хвилину. Крім цього, бажано, щоб вона була пов'язана з якимись асоціаціями.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вправ з аквааеробіки.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
1 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує**: загальне уявлення про аквааеробіку; **пояснює**: значення і правила виконання вправ з аквааеробіки; **Ціннісний компонент** **дотримується правил**: безпеки і поведінки в басейні та на воді.	Загальне уявлення про аквааеробіку. Значення і правила виконання вправ з аквааеробіки. Правила безпеки і поведінки в басейні та на воді.
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє:** технікою виконання вправ; **виконує:** ходьбу, стрибки, пересування, присідання занурення у воду до підборіддя, відкривання очей у воді, діставання предметів з дна, спливання, «Поплавок», «Медузою», «Зірочку», затримку дихання та ковзання, елементарні плавальні рухи вдих над водою і видих у воду. рухливі ігри для ознайомлення з властивостями води («Море хвилюється», «Хвилі на морі», «Невід», «Гойдалки», «Карасі та коропи», «Піймав воду», «Переправа», «Бігом за м'ячем»), базові кроки (MARCHING / WALKING - ходьба на місці / ходьба в різних напрямках**,** SIDE TO SIDE - відкритий крок, перекат, STEP TOUCH - приставний крок, DOUBLE STEP TOUCH - два приставних кроки, V-STEP крок	Спеціальні вправи для плавців, спеціальні вправи для освоєння водного середовища (глибина нижче пояса), рухливі ігри для ознайомлення з властивостями води. Комплекси базових вправ (у поєднанні з рухами рук, з різноманітними рухами руками у комплексі вправ). Елементарні плавальні рухи.

вперед у стійку ноги нарізно, TOE TAP - нога в сторону на носок, KNEE UP - коліно піднімається вверх, LEG KURL - зігнути ногу назад, HEEL TOUCH - вільна нога виставляється вперед на п’ятку).	
2 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує**: загальні відомості про аквааеробіку; **пояснює**: значення рухової активності учнів протягом дня; **розповідає**: про оздоровчий вплив засобів аквааеробіки на організм людини; **Ціннісний компонент** **дотримується**: правил безпеки на заняттях фізичними вправами	Загальні відомості про аквааеробіку. Рухова активність протягом дня. Аквааеробіка та її оздоровчий вплив на організм людини. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання кролем на грудях.
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє:** технікою виконання вправ; **виконує**: імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (грибкові рухи) (на суші); дихальні вправи; узгодження рухів руками і дихання; узгодження рухів руками, ногами та дихання; виконує вправи у воді (рухи руками та ногами способом кроль на грудях; ковзання на грудях; рух правою (лівою) рукою; плавальні рухи руками, ногами пересуватись по дну; повороти голови вправо (вліво) - вдих, повернувши голову обличчям у воду - видих; поєднання техніки дихання з роботою рук), рухливі ігри («Фонтан», «Щука», «Хоровод», «Поїзд в тунель!», «Насос» тощо), базові кроки (GRAPE WINE - схресний крок, JOGGING - біг, KICK - мах ногою, MAMBO - танцювальний крок мамбо, JUMPING JACK - стрибок ноги нарізно – ноги	Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на грудях; плавання способом кроль на грудях; техніка дихання з поворотом голови; рухливі ігри з зануренням у воду з головою. Навчання техніці виконання базових кроків.

разом, BASIC STEP - базовий крок вперед, CROSS – крок навхрест, LOW KICK - удар гомілкою, CHASSE – галоп, TWIST JUMP - стрибки на двох з поворотом стегон, SKIP - підскік (у воді).	
3 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує:** гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою; **пояснює:** значення правил гігієни під час занять в воді; **володіє:** знаннями про техніку плавання кролем на спині; **Ціннісний компонент** **дотримується правил** безпеки під час уроків аквааеробікою.	Гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє:** технікою виконання вправ; **здійснює:** раціональне використання вивчених технічних прийомів; **виконує:** імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (гребкові рухи), дихальні вправи (на суші); невербальних команд («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази», «стоп», «спочатку», «марширувати», «руки сюди», «вперед, назад, праворуч/ліворуч», «добре», «поворот», «лоу-імпакт», «хай-імпакт», «тільки дивитись»), робота ногами, ковзання в положенні на спині, рухи ногами способом кроль; гребок правою (лівою) рукою; плавання з дощечкою; узгодження рухів з диханням; плавання способом кроль на спині, рухливі ігри («Жвавий м'яч», «Гойдалки» тощо), вправи біля бортика (нахили вліво, вправо, руки на бортику, відведення рук назад по черзі (рука на бортику), спиною до бортика (30 - 45 см,	Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на спині; плавання способом кроль на спині; рухливі ігри. Вправи, які виконуються біля бортику басейну. Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання. Вивчення подання команд за допомогою жестів. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками.

повороти тулуба навкруги, руки на стінку басейну, «велосипед» стійка ноги нарізно, ледве присівши, руки позаду в замок, нахили вперед з відведенням рук тощо) (у воді).	
4 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує:** правила самоконтролю; **пояснює:** значення і правила виконання вправ з акваеробіки; **володіє:** знаннями про техніку плавання брасом; **Ціннісний компонент** **дотримується правил** безпеки під час уроків акваеробіки;	Правила самоконтролю. Значення і правила виконання вправ з акваеробіки. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання брасом.
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє:** технікою виконання вправ; **здійснює:** раціональне використання вивчених технічних прийомів; **виконує:** ходьбу, біг, стрибки, нахили, присідання, імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом (на суші), затримку дихання та ковзання, ігри для розвитку фізичних якостей («Сміливі хлопці», «Брід» тощо), плавання кролем на грудях, кролем на спині та брасом по елементам та у повній координації, вправи без опори та з видів єдиноборств (руки зігнуті до пліч у сторони, кругові рухи руками руки в сторони, повороти тіла навколо осі, за допомогою одних рук руки в замок перед грудьми, повороти тулуба вліво, вправо руки в сторони, долоні догори, кругові рухи руками, удари та махи ногами) (у воді).	Спеціальні вправи для плавців, плавання брасом за елементами; плавання способом брас; рухливі ігри. Вправи без опори. Вправи з видів єдиноборств. Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ, які виконуються біля бортику басейну, базових кроків з переміщенням, що вивчались на протязі попередніх років навчання.
5 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент	Правила безпеки під час занять

характеризує: основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях у воді; **володіє:** знаннями про домедичну допомогу при нещасних випадках на воді та про техніку плавання батерфляєм; **Ціннісний компонент** **дотримується правил** безпеки під час уроків аквааеробіки	фізичними вправами. Профілактика травматизму та захворювань при заняттях в воді. Домедична допомога при нещасних випадках на воді. Техніка плавання батерфляєм.
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє:** технікою виконання вправ; **здійснює:** раціональне використання вивчених технічних прийомів, вправи для розтягування різних груп м'язів; **виконує:** стрибкові вправи, імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом, батерфляєм (на суші); плавання батерфляєм по елементам, кролем на грудях, кролем на спині, брасом по елементам та в повній координації, ігри для розвитку фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд в тунель!», «Дзеркальце» «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?»), вправи без опори (ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по елементах, елементи синхронного плавання, удари та махи ногами), вправи зі спеціальними предметами (спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо), колове тренування в воді (3-5 станції) (у воді).	Спеціальні вправи для плавців, плавання батерфляєм за елементами; плавання способом батерфляй; рухливі ігри. Вправи зі спеціальними предметами. Вправи на релаксацію та статичну гнучкість. Повторення вправ без опори. Колове тренування в воді.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
		низький	середній	достатній	високий

1 рік навчання	Поплавок, медуза (хлопці та дівчата)	не виконує вправи	неправильне горизонтальне положення тулуба у воді	надмірно піднята голова	помилки відсутні
	Ковзання на грудях (хлопці та дівчата)	великий кут атаки тулуба («плавання стоячи»)	голова сильно занурена у воду	руки та ноги недостат-ньо витягнуті	помилки відсутні
	Комплекс 1 (хлопці та дівчата)	помилки послідов-ності виконання вправ, помилки при виконанні базових кроків	помилки при виконанні базових кроків	дотриман-ня техніки виконання основних базових кроків	помилки відсутні
2 рік навчання	Плавання на ногах способом кроль на грудях із дощечкою (хлопці та дівчата)	не виконує вправи	5 м	10 м	15 м
	Ковзання на спині (хлопці та дівчата)	не виконує вправи	таз провалює-ться донизу	руки та ноги недостат-ньо витягнуті	помилки відсутні
	Комплекс 2 (хлопці та дівчата)	помилки послідов-ності виконання вправ, помилки при виконанні базових кроків	помилки при виконанні базових кроків	дотриман-ня техніки виконання основних базових кроків	помилки відсутні
3 рік навчання	Плавання на ногах способом кроль на спині (хлопці та дівчата)	не виконує вправи	5 м	10 м	15 м

	Комплекс 3(хлопці та дівчата)		помилки послідов-ності виконання вправ, помилки при виконанні базових кроків	помилки при виконанні базових кроків	дотриман-ня техніки виконання основних базових кроків	помилки відсутні
4 рік навчання	Плавання на ногах способом брас із дощечкою, м(хлопці та дівчата)		не виконує вправи	5 м	10 м	15 м
	Комплекс 4 (хлопці та дівчата)		помилки послідовності виконання вправ, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.	помилки при виконанні рухів	нечіткі рухи	помилки відсутні
5 рік навчання	Плавання 25м кролем на грудях, хв.	х	10 м	15 м	20 м	25 м
		д	не виконує вправи	10 м	15 м	20 м
	Комплекс 5 (хлопці та дівчата)		не виконує вправ	не виконує 3 станцію	на 3 станції пропливає 10 м	виконує все

Комплекс 1

Рахунок	**Рухи ногами**	**Рухи руками**	**Напрям руху**
1-8	MARCHING	на пояс	на місці
1-8	STEP TOUCH	коло в сторону руху	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	на пояс	в сторони
1-4	TOE TAP	на пояс	в сторони
1-4	V-STEP	по одній вгору	Вперед
1-8	KNEE UP	Вперед	Вперед
1-8	LEG KURL	Вгору	в сторони

1-4	HEEL TOUCH	на пояс	Вперед
1-8	STEP TOUCH	коло в сторону руху	в сторони
1-16	MARCHING	на пояс	на місці

Комплекс 2

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрям руху
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці
1-8	STEP TOUCH	по одній вгору	в сторони
1-8	SIDE TO SIDE	в сторону	в сторони
1-8	V-STEP	Вільно	Назад
1-8	TOE TAP	на пояс	в сторону
1-8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1-8	LEG KURL	Вільно	в сторону
1-8	GRAPE WINE	Вільно	в сторону
1-8	JOGGING	Вільно	на місці
1-8	KICK	Вільно	Вперед
1-8	STEP TOUCH	зігнути руки в сторони	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	Батерфляй	в сторони
1-8	MAMBO	Вільно	Вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
1-8	BASIC STEP	руки вперед	Вперед
1-8	CROSS	Вільно	на місці
1-8	LOW KICK	по одній вперед	Вперед
1-8	SLIDE	Вперед	в сторони
1-8	CHASSE	круг руками в сторону руху	в сторони
1-8	TWIST JUMP	Вільно	на місці
1-8	SKIP	Вільно	на місці
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці

Комплекс 3

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрям руху
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по діагоналі вперед
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по діагоналі назад
1-8	SIDE TO SIDE	по одній в сторону	в сторони
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по квадрату
1-8	V-STEP	Вільно	Назад
1-8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1-8	GRAPE WINE	Вільно	по діагоналі вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
1-8	GRAPE WINE	Вільно	по діагоналі назад
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
1-8	JOGGING	Вільно	вперед-назад
1-8	KICK	Вільно	Вперед
1-8	STEP TOUCH	Вільно	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	Батерфляй	в сторони
1-2	CHASSE	Вільно	Вправо
1-2	MAMBO	Вільно	Вперед
1-2	CHASSE	Вільно	Вліво
1-2	MAMBO	Вільно	Вперед

1-8	JUMPING JACK	Вільно	на місці
1-8	BASIC STEP	Вільно	Вперед
1-8	CROSS	Вільно	на місці
1-8	LOW KICK	по одній вперед	Вперед
1-8	CHASSE	Вільно	по квадрату
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці

Комплекс 4 (біля бортика)

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Нахили вліво, вправо, руки на бортику	4 р.	середній темп
2.	Відведення рук назад по черзі (руки на бортику)	4 р.	спину пряма
3.	Прогнутися назад, руки на бортику	4 р.	намагатися головою дістати до води
4.	Нахили вперед, прогнутися	8 р.	видох в воду
5.	Лежачи на воді, руки на бортику, робота ногами кролем	8 р.	горизонтальне положення тіла, руки витягнуті
6.	Спиною до бортику ≈ 30-45 см, повороти тулуба вправо-вліво, руки на бортик басейна	8 р.	повороти – повільній темп
7.	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом	8 р.	руки витягнуті, видих в воду
8.	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом, почергово лівою правою ногою	8 р.	руки витягнуті
9.	Стійка ноги нарізно, напівприсід, руки за спиною в замок, нахили вперед з відведення рук в сторони	8 р.	плечі і руки в воді
10.	Руки зігнуті до плечей в сторони, кругові рухи руками	4 р.	руки в воді
11.	Руки в сторони, долоні вгору, кругові рухи руками	8 р.	руки в воді, плечі паралельно дну
12.	Руки в сторони, повороти тіла навколо осі, за допомогою одних рук	4 р.	амплітуда велика

Комплекс 5 (колове тренування)
Інтервал відпочинку між станціями 30 секунд

Станція	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Стоячі у воді у півнахилі в руках дошка, згинання розгинання рук (або від бортика басейна)	10 р.	
2.	Лежачи на груді в воді, руки на бортику, робота ногами кролем	30 раз	руки витягнуті
3.	Плавання	25 м	
4.	Видихи в воду	12 р.	

Автори: **В. Г. Гусєв Н., М. Михальчук О., О. Гречанюк**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ БАДМІНТОН

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів/учениць; підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму.

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів/учениць знань щодо ефективного використання навичок гри у бадмінтон, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять бадмінтоном.

Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, зміст навчального матеріалу, орієнтовних навчальних нормативів, переліку необхідного обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Програма модулю «Бадмінтон» розрахована на п'ять років послідовного вивчення матеріалу, від простого до складного. Зміст навчання кожного року включає закріплення й удосконалення вже вивчених елементів та навчання новим.

Теоретичні відомості надаються дітям як на початку уроку у формі короткого пояснення, так і під час періодів відпочинку як інформхвилинки, та під час виконання вправ у практичному контексті.

Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною заняття з бадмінтону. Вправи для розвитку необхідних бадмінтоністу фізичних якостей переважно включають у підготовчу та на початку основної частин уроку. При підборі вправ особливу увагу слід приділяти розвитку рухливості кисті та плечового суглобу, сили м'язів рук і плечового поясу, виконанню випадів і стрибкових вправ, бігу та пересуванням різними способами, із прискоренням та зміною напрямку і швидкості бігу, розвитку швидкісної

сили, частоти рухів, координаційних здібностей, спритності та витривалості.

Надзвичайно ефективною, для початкового ознайомлення дітей із властивостями ракетки та волану є вправа з підбирання волану ракеткою (жонглювання воланом), яка дає змогу вивчити правильний хват ракетки, одержати поняття про застосування ударів відкритою та закритою стороною ракетки, навчитися керувати польотом волану, відчути силу удару, висоту та напрямок польоту волана. При навчанні жонглюванню воланом слід звернути увагу на хват ракетки, роботу кисті, випрямлення руки у момент удару, вихід ноги до волану в момент удару, правильне положення ракетки (відкрита чи закрита) при ударі по волану справа-зліва.

Для відпрацювання техніки ударних рухів застосовується «гра зі стінкою», яка дозволяє у стандартних умовах удосконалювати удар та окремі його фази. Ця вправа позитивно впливає на збільшення частоти рухів, силу удару, витривалість при виконанні ударів, покращенню реакції на волан.

Правильному навчанню технічним елементам у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ (кидки, і ловіння тенісного м'яча або волану). Наведемо приблизну послідовність навчання ударним діям: підвідні вправи, імітаційні вправи (використовуються підвісні стрічки, натягнутий джгут, сітка або штора), виконання руху після власного накидання волана в необхідну точку та після накидання партнером, двосторонній обмін ударами. При навчанні ударних дій особливу увагу слід звертати на точку удару, положення кисті, ліктя, ніг, випрямлення руки в момент удару, траєкторію польоту волана. Приблизна послідовність навчання переміщень на майданчику: підвідні вправи (пересування приставним кроком, навхрест, випадом, стрибком), імітація поєднання кроків, пересування з перенесенням волану, пересування з імітацією ударів, пересування з виконанням удару по волану після накидання партнером або подачею, пересування при двосторонньому обміні ударами. При вивченні переміщень враховують ритм, кількість кроків, положення стоп.

Для зацікавленості дітей у досягненні кращих результатів, а також для підняття емоційності заняття, доцільно використовувати набір вправ у ігровій або змагальній формі.

Після засвоєння навчального матеріалу, учні/учениці складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів бадмінтону. Вчитель визначає їх кількість в залежності від кількості годин відведених на навчальний рік. У вправах, які виконуються до втрати волану, надається дві спроби.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
1 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент**	Історія розвитку українського

характеризує історію розвитку українського бадмінтону; **називає** загальні положення гри, назви ліній, розміри майданчика; **Ціннісний компонент** **дотримується:** режиму дня та особистої гігієна учнів; правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.	бадмінтону. Загальна характеристика гри. Режим дня та особиста гігієна учнів. Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент ***Учень, учениця:*** **виконує:** пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; **бере участь** у рухливих іграх та естафетах.	Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.
Техніко-тактична підготовка	
Знаннєвий компонент **характеризує:** основні стійки та положення бадмінтоніста; **має уявлення про** точку удару; **Діяльнісний компонент** **виконує:** спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару справа); жонглювання, окремі удари справа та зліва; серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачу та удар над головою; **вміє** корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану.	Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою.
2 рік навчання	
Теоретичні відомості	

Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **розкриває** місце українського бадмінтону на сучасному етапі; **володіє** правилами гри; **характеризує** поняття точка удару, вихідне та ударне положення; **Ціннісний компонент** **застосовує** прийоми щодо попередження травматизму на уроках; **дотримується** правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном	Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Поняття точка удару, вихідне та ударне положення. Основні правила змагань. Попередження травматизму на уроках.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент ***Учень, учениця:*** **виконує** пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; **бере участь** у рухливих іграх та естафетах.	Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує** удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва; **здійснює** вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; **вміє** коригувати підхід до волану та постановку ніг; **звертає увагу** на вчасну готовність до удару та точку удару	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо.
3 рік навчання	

Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує** досягнення українських бадмінтоністів; **називає** видатних бадмінтоністів України, основні змагання з бадмінтону; **обґрунтовує значення** спеціальних та підготовчих вправ; **пояснює** методику здійснення самоконтролю за фізичним навантаженням під час занять	Досягнення українських бадмінтоністів. Організація самостійних занять з бадмінтону. Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів. Морально-вольові якості спортсменів. Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент ***Учень, учениця:*** **виконує** вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.	Вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **застосовує** стійки під час подачі (правобічні, лівобічні); **виконує** зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку «стрілою», скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером.	Стійки під час подачі. Подачі відкритим та закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух волана). Підхід до волану. Скорочений удар висока та низька «свічка». Атака «стрілою», підставки біля сітки. Удари зверху, збоку, знизу в умовах гри з партнером та ігрових діях.
4 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує:** особливості фізичної	Особливості фізичної підготовки

підготовки бадмінтоністів; вплив занять бадмінтоном на основні системи та функції організму; **називає** вправи, які запобігають травматизму юних бадмінтоністів; **пояснює** методику розвитку фізичних якостей; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час виконання фізичних вправ	бадмінтоністів з урахуванням віку та статі. Розвиток основних фізичних якостей юних бадмінтоністів. Методика розвитку фізичних якостей (витривалість, спритність). Профілактика шкільного та спортивного травматизму.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент ***Учень, учениця:*** **виконує:** біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; човниковий біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості.	Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; човниковий біг; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **застосовує** різноманітні стійки під час прийому волана; **виконує** прийом подачі, удари з ходу, удари по волану з виходом до сітки; **здійснює** нападаючий удар «смеш»; фронтальні удари закритим боком ракетки зверху; **бере участь** у навчальній грі.	Стійки під час подачі: правобічна, лівобічна (висока, середня). Прийом подачі. Удари по волану з виходом до сітки. Нападаючий удар «смеш». Фронтальні удари закритим боком ракетки зверху: високий атакуючий, плаский, нападаючий. Навчальна гра з використанням коротких подач, м'яких і високо-далеких ударів.
5 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує:** досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методику розвитку фізичних якостей; тактичну	Український бадмінтон на сучасному етапі. Тактико-технічна підготовка бадмінтоністів. Індивідуальні та

підготовку бадмінтоністів (індивідуальні та групові дії гравців); **називає** основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри; **аналізує** спеціальні вправи бадмінтоніста, технічні прийоми (подачі, удари, пересування тощо); **Ціннісний компонент** **дотримується:** основних правил проведення самостійних занять з бадмінтону; основних положень та правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; **володіє** прийомами надання домедичної допомоги.	групові дії гравців. Методика розвитку швидкісно-силових якостей. Основні засади суддівства, покарання за порушення правил гри. Профілактика травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент ***Учень, учениця:*** **виконує:** біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами.	Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** різноманітні подачі в одиночній та парній грі; удар «смеш» в стрибку; обманні дії; **застосовує:** удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі; **володіє:** технікою ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів); **бере участь** у грі проти трьох партнерів (3 серії по 3 хв.).	Подачі в одиночній та парній грі. Особливості тактики жіночої парної та змішаної гри. Удосконалення техніки ігрових вправ: подачі, «коротких» ударів, прийом подачі, гра проти трьох партнерів. Удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, «смеш» у стрибку. Обманні дії (фінти), застосування ударів «незручних» для суперника, з наступною атакою. Удар знизу з затримкою. Обманні подачі. Контратака під час прийому

	подачі суперника, скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
1 рік навчання	Підбивання (жонглювання) ракеткою	хл.	25	30	40	45
		дівч.	20	25	30	35
	Виконання подачі з положення готовності (10 подач)	хл	2	5	7	9
		дівч	1	3	5	7
2 рік навчання	Підбивання (жонглювання) ракеткою	хл	30	35	42	47
		дівч	25	30	35	37
	Бігова імітація «конверт»*, сек.	Хл	40	37	35	33
		дівч	45	40	37	35
3 рік навчання	Коротка подача (10 подач)	хл	1	2	4	6
		дівч	1	2	3	5
	Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	хл	1	2	3	4
		дівч	жодного влучного удару	1	2	3
4 рік навчання	Високодалека подача (10 подач)	хл	2	3	4	6
		дівч	жодного влучного удару	2	3	4
	Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	хл	2	3	4	5
		дівч	1	2	3	4
5 рік навчання	Прямий удар зверху у зазначену зону 1,2,3,4 (10 ударів)	хл	2	4	5	6
		дівч	1	2	3	4
	Прийом «смеша» коротким ударом (10 спроб)	хл	1	2	3	6
		дівч	жодного влучного удару	1	2	4

*** Вправа виконується послідовно без зупинок.**

Учень стоїть на своїй половині в центрі майданчика обличчям до сітки. За командою про початок виконання вправи учитель накидає волан над учнем, який ударом зверху перебиває волан на сторону суперника. Учитель зразу же накидає волан у лівий передній кут майданчика. Учень в кроці (випаді) відбиває волан ударом знизу і вертається у вихідне положення (в центр майданчика); учитель накидає волан у правий передній кут майданчика, учень повторює дію перебиваючи волан на сторону суперника, та вертаючись у вихідне положення. Учитель накидає волан в правий задній кут учень виконує дію перебиваючи волан ударом зверху на сторону суперника, та вертаючись у вихідне положення, учитель накидає волан у лівий задній кут, учень повторює дію перебиваючи волан ударом зверху на сторону суперника, та вертаючись у вихідне положення.

Обладнання, яке необхідне для вивчення модулю «Бадмінтон»

1. Спортивний зал із розміткою майданчиків для гри у бадмінтон.
2. Бадмінтоні сітки – одна на кожен майданчик.
3. Бадмінтоні стійки – по дві на кожен майданчик.
4. Бадмінтоні ракетки – одна для кожного учня.
5. Волани – один на кожного учня.
6. Скакалки – одна на кожного учня.
7. Гімнастичні лави – одна на 7-8 учнів.
8. Тенісні м’ячі – один на кожного учня.
9. Набивні м’ячі (0,5 – 2 кг) – один на двох учнів.

Автор: **О.М. Лакіза**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
БАСКЕТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок

поданого матеріалу.

Під час навчання технічних прийомів з баскетболу треба на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакувальних і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання треба застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з баскетболу.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** основні етапи історії розвитку баскетболу; **пояснює** принципи гігієни та санітарії баскетболіста; **визначає** основні елементи техніки і правила гри; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань	Історія розвитку баскетболу. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4×5 м; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками; **володіє** серійними стрибками з діставанням високо підвішених предметів **Ціннісний компонент** свідомо ставиться до власного здоров'я	Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри
Техніко-тактична підготовка	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стійки баскетболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; **володіє:** ловінням і передачами м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі; веденням м'яча на місці, у русі, з обведенням предметів; **застосовує** технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри	Стійки, способи пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення м'яча, передачі, кидки м'яча

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку баскетболу в Україні; **обґрунтовує** особливості харчування баскетболіста; **наводить приклади** негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань	Історія розвитку баскетболу в Україні. Раціональне харчування спортсменів. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; **застосовує:** серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** чергування вивчених способів пересувань; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання штрафного кидка; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячем; **застосовує:**ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри; **здійснює:** ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника	Пересування; ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча; кидки однією рукою зверху; подвійний крок, штрафний кидок, фінти

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** стан українського	Українській баскетбол на

баскетболу на сучасному етапі; **називає:** провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; **пояснює:** засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку витривалості; **розкриває** правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; **Ціннісний компонент** **усвідомлює**, що спортивна гра «Баскетбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; **дотримується** правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань	сучасному етапі. Методика розвитку витривалості. Самоконтроль на заняттях баскетболом. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук: гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; **застосовує:** чергування різних	Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м'яча. Подвійний крок. Гра в захисті: протидія атакувальним прийомам суперника

способів ведення м’яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м’яча в корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри.	

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; швидкісно-силові якості, спритність; **застосовує** правила під час навчальної гри; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять баскетболом	Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Методика розвитку швидкісно-силових якостей, спритності. Правила гри Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м’ячами; естафети; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** поєднання різних способів пересувань зупинок, стійок із технічними прийомами нападу й захисту; асинхронне ведення м’яча без зорового контролю; «перекладання» м’яча при опорі захисника; кидки	Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м’яча; подвійний крок, протидії атакувальним діям суперників

однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника, штрафний кидок; кидки м'яча в корзину після подвійного кроку; **застосовує:** передачі м'яча у стрибку; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри; **здійснює:** накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита	

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:**	
характеризує методику розвитку спритності;	Методика розвитку спритності.
пояснює профілактику травматизму на заняттях баскетболом;	Профілактика травматизму і надання домедичної допомоги.
Діяльнісний компонент **наводить приклади** домедичної допомоги;	
застосовує правила гри під час навчальної гри;	Правила гри з баскетболу.
Ціннісний компонент **дотримується** правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань	Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	
виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; гнучкості; **застосовує:** зупинки, повороти, біг зі	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети

зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; накривання м'яча і блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита; **застосовує:** асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами при опорі захисника кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника; **раціонально використовує** технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри	Різні способи пересувань, ловіння і передач м'яча, ведення та кидки в умовах жорсткого опору захисників. Штрафні та дальні кидки. Подвійний крок

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Початковий	середній	достатній	Високий
1 рік вивчення	6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита (кількість влучень):	Жодного влучного кидка	1	2	3
	передача м'яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60 см) на	Жодної			

	рівні грудей учня/учениці з відстані 3 м: хлопці дівчата	правильно виконаної передачі	2 1	3 2	5 4
2 рік вивчення	6 кидків однією рукою зверху(хл), двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 3 м від щита:	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 передач м'яча (на місці) у парах на відстані 4 м одним із вивчених способів виконання: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	3 1	5 2	8 5
3 рік вивчення	Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб)(хлопці і дівчата)	Жодного влучного кидка	1	2	3
	6 штрафних кидків (хлопці і дівчата):	Жодного влучного кидка	1	2	3
4 рік вивчення	7 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху (хлопці) та двома руками зверху (дівчата):	Жодного влучного кидка	1	2	3
	7 штрафних кидків: хлопці дівчата	Жодного влучного кидка	1 1	2 2	4 3
5 рік вивчення	6 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху в стрибку (хлопці) та двома руками зверху дівчата:	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 штрафних кидків: хлопці дівчата	Жодного влучного кидка	1 1	2 2	5 4

Обладнання, потрібне для вивчення
модуля «Баскетбол»

(За наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Баскетбол» або літнього майданчику із розміткою, зі стійками і щитами)

№	Обладнання	Кількість, шт
1	Сітка для баскетбольного кільця	4
2	Баскетбольний м’яч	15
3	Міні-баскетбольний або волейбольний м’яч	15

Автори: **Моїсеєв С. О., Бреус І. В.**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КОНОЕ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Веслування на байдарках і каное» є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів рівня стандарту.

Основна мета модулю – виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним самопочуттям; фізична, технічна та тактична підготовка підлітків до веслування на байдарках і каное; розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів.

Провідними структурними одиницями варіативного модулю «Веслування на байдарках і каное» є: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів; зміст навчального матеріалу; орієнтовні навчальні нормативи і вимоги та перелік обладнання, необхідний для занять веслуванням на байдарках і каное.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» комплексно характеризує на рівні знаннєвого, ціннісного та діяльнісного компонентів якість теоретичної, фізичної, тактичної та технічної готовності учнів до занять веслуванням на байдарках і каное.

Розділ «Зміст навчального матеріалу» містить: теоретичні відомості з техніки та тактики веслування на байдарках і каное, історії виду спорту, правил змагань, здорового способу життя, охорони праці під час занять фізичною культурою і спортом, професійного шляху видатних веслувальників України та світу, фізичного самовиховання; спеціальні фізичні вправи, спрямовані на фізичну, технічну і тактичну підготовку веслувальників на байдарках і каное.

У розділі «Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги» наведені кількісні показники низького, середнього, достатнього та високого рівнів загальної та спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості учнів до занять веслуванням на байдарках і каное. Загальна фізична підготовленість учнів оцінюється за допомогою фізичних вправ: біг на короткі та середні дистанції, віджимання в упорі лежачи, підтягування у висі. Якість техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовки визначається за допомогою наступних

рухових тестів: плавання, веслування на байдарці/каное на гладкі (200м, 500м, 1000м) та довгі (3000 м, 5000 м) дистанції.

Під час календарно-тематичного планування предмету «Фізична культура» на рік необхідно враховувати, що навчальний модуль «Веслування на байдарках і каное» доцільно проводити в осінній (вересень, жовтень) та весняний (квітень, травень) періоди. Уроки, що проводяться на воді, бажано здвоювати (2 уроки по 45 хвилин поспіль) та ставити у розклад на початку (1 та 2 уроки) або/та наприкінці (5-7 уроки) навчального дня.

Такий спосіб організації вивчення модулю дозволяє: збільшити кількість часу перебування учнів на воді до науково обґрунтованого мінімуму; дотримуватись учням шкільного режиму дня та не спізнюватись на навчальні заняття.

Протягом перших років вивчення модулю «Веслування на байдарках і каное» учні ознайомлюються з основами техніки веслування, коригують свій фізичний розвиток, підвищують рівень функціональної підготовки та мотивації до занять веслуванням на байдарках і каное. Окрім того, школярі вивчають техніку гребка на веслувальному тренажері, у басейні, на суші і на воді, прийоми керування човном і збереження рівноваги; ознайомлюються з правилами охорони праці на воді та експлуатації веслувального інвентарю. Після того, як учні добре засвоять техніку веслування на байдарках і каное на суші, плотику, веслувальних тренажерах, вони переходять до засвоєння техніки і тактики веслування на воді.

На подальших етапах вивчення навчального модулю «Веслування на байдарках і каное» учні закріплюють техніку виконання гребка, розвивають та вдосконалюють загальну, спеціальну та техніко-тактичну підготовку. Опановують техніку старту, фінішу, командного веслування та беруть участь у контрольних змаганнях у класі.

Основною формою фізичного виховання учнів у загальноосвітньому навчальному закладі є урок. Протягом вивчення модулю «Веслування на байдарках і каное» можуть використовуватись наступні типи уроків:

- навчальні, спрямовані на вивчення та закріплення техніки веслування;
- навчально-тренувальні, зорієнтовані на ознайомлення та вивчення учнями техніки, тактики веслування на байдарках і каное, розширення рухового досвіду, розвиток фізичних якостей;
- тренувальні, спрямовані на закріплення та вдосконалення в учнів техніки, тактики веслування на байдарках і каное; розвиток спеціальних фізичних якостей;
- контрольні, зорієнтовані на моніторинг (вихідний рівень та динаміка зростання) ефективності фізичної, технічної та тактичної підготовки учнів до веслування на байдарках і каное на основі орієнтовних навчальних нормативів.

Вивчення навчального модулю «Веслування на байдарках і каное» пов’язане з ризиком для життя і здоров’я учнів, тому на першому занятті модуля необхідно провести первинний інструктаж учнів з охорони праці під час занять веслуванням на байдарках і каное.

До занять на воді можуть бути допущені учні, які належать лише до основної медичної групи. Учні, які віднесені за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп, займаються на суші за індивідуальною рекреаційно-оздоровчою програмою.

Перше практичне заняття на воді має починатись зі складання учнями навчального нормативу з плавання. Учні, які змогли самостійно проплисти дистанцію більше 40 м, допускаються до занять на воді.

З метою забезпечення для учнів безпечних умов праці учителю необхідно перед кожним заняттям перевірити справність спортивного інвентарю (човни, весла та їх комплектуючі) та безпечність зони виходу на воду, а також проінструктувати учнів щодо правил поведінки на воді.

1-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: ***Теоретичний компонент*** - **характеризує** загальну будову байдарок і каное. Їх відмінність. Класи човнів. Типи корпусів. Їх конструкцію та обладнання. Функції окремих елементів конструкції човнів; - **володіє** знаннями основ техніки веслування на байдарках і каное; ***Ціннісний компонент*** - **усвідомлює** позитивний вплив занять веслуванням на байдарках і каное на особистісний та професійний розвиток людини; - **ціннісно ставиться** до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів; - **виявляє інтерес** до будови та класів спортивних човнів, що використовуються у веслуванні; ***Діяльнісний компонент*** - **дотримується** правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді	Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивному залі та на воді. Вплив занять веслуванням на байдарках і каное на особистісний та професійний розвиток людини. Загальна будова байдарок і каное. Їх відмінність. Класи човнів. Типи корпусів. Їх конструкція. Функції окремих елементів конструкції човнів. Обладнання байдарок і каное. Основи техніки веслування на байдарках і каное
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний компонент - **бачить** взаємозв'язок між фізичною	*На суші:* вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на

підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - **здатен** долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; ***Діяльнісний компонент*** - **виконує** *на суші* комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба, вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, біг 30, 500 м, рівномірний біг до 1000 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол), імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное); - **виконує** *у воді* плавання вільним стилем на дистанцію більше 40 м (допуск до занять на воді);	гнучкість. Гра у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). Біг 30 м, 500 м та 1000 м. Імітаційні вправи з веслування. *У воді:* плавання вільним стилем
Технічна підготовка	
Ціннісний компонент - **цікавиться** особливостями техніко-тактичної підготовленості кращих веслярів свого регіону та України; - **проявляє інтерес** до систематичних занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час; ***Діяльнісний компонент*** - **володіє** технікою виконання вправ, технікою стояння (каное) або сидіння (байдарка), балансування у човні та правильного утримування весла; - **визначається** зі штовховою ногою та стороною веслування на каное; - **виконує** *на воді* основні фази гребка, сидячи/стоячи на плотику; посадку в човен з плотику та берегу, вихід із човна на плотик та берег, рівномірне веслування на дистанцію 5000 м; - **здійснює** *на воді* раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування, балансування,	*На воді:* елементарні веслувальні рухи. Вправи на визначення сторони веслування спортсмена на каное. Посадка у човен і вихід із човна. Стійка в каное, сидіння у байдарці. Утримування весла, балансування у човні. Основні фази гребка (захват, проводка, закінчення проводки, занос).

стійки, виходу та посадки у човен	

2-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: ***Знаннєвий компонент*** - **характеризує** оздоровчий вплив на організм людини веслування на байдарках і каное, спортивні досягнення сучасних українських веслувальників; - **володіє** знаннями про техніку руління при веслуванні на байдарці/каное; ***Ціннісний компонент*** - **ціннісно ставиться** до власного здоров'я та здоров'я свого соціального оточення; - **пишається** успіхами провідних українських веслярів на міжнародних змаганнях; - **популяризує** здоровий спосіб життя; ***Діяльнісний компонент*** - **дотримується** правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді	Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Спортивні досягнення сучасних українських веслувальників. Оздоровчий вплив веслування на байдарках і каное на організм людини. Техніка руління при веслуванні на байдарці/каное
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний компонент - **бачить** взаємозв'язок між систематичними заняттями фізичною культурою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - **здатен** долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; ***Діяльнісний компонент*** - **володіє** технікою виконання вправ; - **виконує** *на суші* комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба, вправи на розтягування, що забезпечують	*На суші:* вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Біг 60 м, 500 м та 1000 м. Гра у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). Імітаційні вправи з веслування. Вправи на веслувальному тренажері. *У/на воді:* плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное з заданими швидкісними та силовими параметрами

вільне виконання рухів з великою амплітудою при гребку, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, біг 60 м, 500 м, рівномірний біг до 1000 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); - **виконує** *на суші* імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное); вправи на веслувальному тренажері; - **виконує** *у воді* плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); - **здійснює** *на воді* проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м та 3000 м за заданими швидкісними та силовими параметрами.	
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний компонент - **цікавиться** техніко-тактичною підготовленістю провідних веслярів України; - **позитивно ставиться** до систематичних занять веслуванням на байдарці та каное; - **прагне** перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники; ***Діяльнісний компонент*** - **володіє** технікою виконання вправ, технікою стояння (каное) або сидіння (байдарка), балансування та руління на байдарці та каное; - **здійснює** *на воді* правильне та плавне переміщення тулубу при виконанні гребка в поєднанні з диханням; - **виконує** *на воді* вправи для закріплення техніки виконання 4 фаз гребка, вправи на вивчення техніки руління на байдарці та каное, веслування на дистанції: 200 м, 500 м, 1000 м зі стартовим прискоренням 50 м;	*На воді:* техніка веслування на байдарках і каное. Стійка в каное, сидіння у байдарці. Балансування у човні. Основні фази гребка (захват, проводка, закінчення проводки, занос). Техніка руління при веслуванні на байдарці та каное

- **здійснює** *на воді* раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування	

3-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: ***Знаннєвий компонент*** - **пояснює** значення самоконтролю на заняттях веслуванням на байдарках і каное; - **характеризує** досягнення українських веслувальників у складі збірних команд Радянського Союзу; правила змагань з веслування на байдарках і каное (класи човнів, дистанції, олімпійські та неолімпійські номери програми); ***Ціннісний компонент*** - **відповідально ставиться** до власного здоров'я та самоконтролю під час занять фізичною культурою та спортом; - **пишається** досягненнями українських веслувальників у складі збірних команд Радянського Союзу; - **дотримується** провідних цінностей Олімпійського руху та fair play; ***Діяльнісний компонент*** - **дотримується** правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді	Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Досягнення українських веслувальників у складі збірних команд Радянського Союзу. Правила змагань з веслування на байдарках і каное (класи човнів, дистанції, олімпійські та неолімпійські номери програми). Самоконтроль на заняттях з веслування на байдарках і каное
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний компонент - **бачить** взаємозв'язок між систематичною руховою активністю та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - **здатен** долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; ***Діяльнісний компонент***	*На суші:* вправи на координацію рухів, рівновагу, силові вправи, вправи на гнучкість, гра у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). Біг 100 м, 800 м та 1500 м. Імітаційні вправи з веслування на байдарках і каное. Вправи на веслувальному тренажері. *У/на воді:* плавання вільним стилем,

- **володіє** технікою виконання вправ; - **виконує** *на суші* комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, біг на дистанції 100 м, 800 м та 1500 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); - **виконує** *на суші* імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное), вправи на веслувальному тренажері; - **виконує** *у воді* плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); - **здійснює** *на воді* проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м та 5000 м за заданими швидкісними та силовими параметрами	веслування на байдарці та каное за заданими швидкісними та силовими параметрами
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний компонент - **цікавиться** особливостями техніко-тактичної підготовленості кращих веслярів України та світу; - **позитивно ставиться** до систематичних занять веслуванням на байдарці та каное; - **прагне** перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники; - **відповідально** готується до змагань; ***Діяльнісний компонент*** - **володіє** технікою виконання вправ; - **виконує** *на воді* вправи для вивчення техніки веслування, руління та балансування на байдарках і каное; - **застосовує** *на воді* відповідні методи швартови та способи відходу і підходу до плота за різноманітних погодних умов. - **виконує** *на воді* веслування на дистанції: 200 м, 500 м, 1000 м, 3000	*На воді:* техніка веслування на байдарках і каное, техніка руління при веслуванні на байдарці та каное. Способи відходу та підходу до плота за різноманітних погодних умов, методах швартови. Контрольні змагання у класі.

м, 5000 м зі стартовим прискоренням 50 м; - **здійснює** *на воді* раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування, може змінювати темп та ритм веслування; - **бере учать** у контрольних змаганнях у класі	

4-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: ***Знаннєвий компонент*** - **характеризує** основні етапи розвитку та правила змагань з веслування на байдарках і каное (вікові групи веслувальників, права та обов'язки учасників змагань); деталі техніко-тактичної підготовленості провідних веслувальників-байдарочників та веслувальників-каноїстів, продемонстрованої під час фінальних запливів; - **володіє** знаннями про основні поняття суддівства (загальні обов'язки суддів, їх посади). ***Ціннісний компонент*** - **відповідально ставиться** до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів; - **пропагує** принципи Олімпійського руху та fair play; - **критично порівнює** техніко-тактичну підготовку провідних веслувальників країни та власну; ***Діяльнісний компонент*** - **дотримується** правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді	Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Основні етапи розвитку веслування на байдарках і каное. Правила змагань з веслування на байдарках і каное (вікові групи веслувальників, права та обов'язки учасників змагань). Основні поняття суддівства (загальні обов'язки суддів, їх посади). Аналіз деталей техніко-тактичної підготовленості провідних веслувальників-байдарочників та веслувальників-каноїстів
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний компонент - **бачить** взаємозв'язок між	*На суші:* вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток

систематичними заняттями фізичною культурою та спортом і покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - **здате**н долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; ***Діяльнісний компонент*** - **володіє** технікою виконання вправ; - **виконує** *на суші* комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток вестибулярного апарату, силові вправи, вправи на гнучкість, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, веслування на тренажерах з різним навантаженням та швидкістю, біг на дистанції 100 м, 800 м та 1500 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); - **виконує** *у воді* плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); - **виконує** вправи у веслувальному басейні силового та швидкісного характеру; - **здійснює** *на воді* проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м та 5000 м за заданими швидкісними та силовими параметрами	вестибулярного апарату; силові вправи, вправи на гнучкість. Біг 100 м, 800 м та 1500 м. Гра у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). Вправи на веслувальному тренажері та у веслувальному басейні. *У/на воді:* плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими швидкісними та силовими параметрами.
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний компонент - **здатен** критично проаналізувати техніко-тактичну підготовну однокласників; - **виявляє інтерес** до підвищення ефективності фізичного самовиховання; - **цінує** дружбу та взаємопідримку; - **відповідально** готується до змагань; ***Діяльнісний компонент***	*На воді:* техніка веслування на байдарках і каное, техніка руління при веслуванні на байдарці та каное. Веслування проти хвилі, вітру, при стомленні. Проходження на байдарці та каное відрізків із заданими обсягом та інтенсивністю навантаження. Змагальні запливи.

- володіє технікою виконання вправ; **- виконує** *на воді* вправи для закріплення техніки веслування на байдарках і каное, вправи з різним темпом і ритмом веслування, вправи на модельне проходження змагальної дистанції; **- здійснює** *на воді* веслування проти хвилі, вітру, при стомленні, зі збереженням техніки веслування. **- виконує** *на воді* веслування на дистанції: 200 м, 500 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м зі стартовим та фінішним прискоренням 50 м та «прокатом» у середині дистанції; **- здійснює** *на воді* раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування; **- бере учать** контрольних змаганнях у класі	

5-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: ***Знаннєвий компонент*** **- характеризує** чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності веслувальників; **- пояснює** значення спортивного режиму та правильного харчування веслувальників; **- володіє** знаннями про правила змагань з веслування на байдарках і каное (проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м та понад 1000 м, розподіл учасників за заїздами і «водами») та основні поняття суддівства (система жеребкування); ***Ціннісний компонент*** **- відповідально ставиться** до спортивного режиму; **- наводить приклади** з життя відомих спортсменів-веслувальників,	Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності веслувальників. Спортивний режим і харчування веслувальників. Правила змагань з веслування на байдарках і каное (проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м та понад 1000 м, розподіл учасників за заїздами і «водами»). Основні поняття суддівства (система жеребкування)

щодо подолання ними життєвих та професійних труднощів; - **поділяє** принципи Олімпійського руху та fair play; ***Діяльнісний компонент*** - **дотримується** правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді	
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний компонент - бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; ***Діяльнісний компонент*** - **володіє** технікою виконання вправ; - **виконує** *на суші* комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості зі штангою та гантелями, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное), веслування на тренажерах з різним навантаженням та швидкістю, біг на дистанції 300 м, 500 м та 1500 м, грає у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол; - **виконує** *у веслувальному* басейні вправи силового та швидкісного характеру; - **виконує** *у воді* плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); - **здійснює** *на воді* веслування рівномірним та перемінним методами з обтяженням (вантажем) та гідрогальмом	*На суші:* вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток вестибулярного апарату; силові вправи, вправи на гнучкість. Біг 300 м, 500 м та 1500 м., гра у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол. Імітаційні вправи з веслування на байдарках і каное. Вправи на веслувальному тренажері та у веслувальному басейні. *У/на воді:* плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими швидкісними та силовими параметрами

Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний компонент - **розуміє** взаємозалежність серед членів екіпажу човна; - **відповідально** готується до змагань; - **аналізує та порівнює** техніко-тактичну підготовленість учнів класу; - **прагне** перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники; - **виявляє** зацікавленість до підвищення ефективності фізичного самовиховання; ***Діяльнісний компонент*** - **володіє** технікою виконання вправ; - **виконує** *на воді* вправи для закріплення техніки та тактики веслування на байдарках і каное, вправи для корегування окремих елементів техніки веслування, вправи з модельними швидкостями проходження дистанції; - **здійснює** *на воді* веслування у командних човнах (двійка, четвірка); проходження відрізків 3 х 200 м, 3 х 500 м, 3 х 1000 м з відпочинком 5 хв. між відрізками та 10 хв. між серіями; - **бере участь** у контрольних змаганнях у класі	*На воді:* техніка та тактика веслування на байдарках і каное. Модельне проходження дистанцій. Веслування у командних човнах (двійка, четвірка). Контрольні змагання у класі

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	юн.	Рівні компетентності			
	див.	низький	середній	достатній	високий
1-й рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	40	50	60	Більше 60
	див.	40	50	60	Більше 60
Біг 30 м, с	юн.	6,3	5,9	5,7	5,5
	див.	6,5	6,1	5,9	5,7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	5	7	10	15
	див.	2	4	7	10
Рівномірне веслування	юн.	2000	3000	4000	5000

на байдарці/каное (без урахування часу) (м)	дів.	1000	2000	3000	4000
2-й рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	50	55	60	Більше 60
	дів.	50	55	60	Більше 60
Біг 30 м, с	юн.	6,1	5,7	5,5	5,3
	дів.	6,3	6,0	5,7	5,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	5	10	15	20
	дів.	4	7	10	15
Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	юн.	до 600	600	800	1000
	дів.	до 500	500	800	1000
Веслування на дистанцію 200 м (байдарка/каное)	юн.	1.30,00	1.22,00	1.20,00	1.18,00
	дів.	1.35,00	1.24,00	1.22,00	1.20,00
3-й рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	50	60	75	Більше 75
	дів.	50	60	75	Більше 75
Біг 30 м, с	юн.	6,0	5,5	5,2	5,1
	дів.	6,1	6,7	5,4	5,3
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	8	15	17	20
	дів.	6	10	13	15
Біг 1000 м, хв./с	юн.	7.25	7.15	7.10	7.05
	дів.	8.35	8.25	8.20	8.15
Веслування на дистанцію 500 м (байдарка/каное)	юн.	3.10,00	2.55,00	2.50,00	2.45,00
	дів.	3.15,00	3.05,00	3.00,00	2.55,00
4-й рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	60	75	100	Більше 100
	дів.	60	75	100	Більше 100
Біг 100 м, с	юн.	16,0	15,5	15,0	14,5
	дів.	18,0	17,5	17,0	16,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	10	15	20	25
	дів.	6	10	15	20
Біг 1500 м, хв./с	юн.	8.15	8.05	7.55	7.48
Біг 800 м, хв./с	дів.	3.25	3.15	3.05	2.54
Веслування на дистанцію 1000 м (байдарка/каное)	юн.	5.05,00	4.55,00	4.50,00	4.45,00
	дів.	5.15,00	5.05,00	5.00,00	4.55,00
5-й рік вивчення					

Плавання вільним стилем, м	юн.	60	75	100	100
	дів.	60	75	100	100
Біг 100 м, с	юн.	15,5	14,8	14,4	14,2
	дів.	17,5	16,8	16,4	16,2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	15	20	24	27
	дів.	8	15	20	22
Біг 500 м, хв./с	юн.	2.05	1.55	1.50	1.45
Біг 300 м, хв./с	дів.	1.20	1.10	1.05	1.00
Веслування (байдарка/каное) на дистанції 5000 м (юн.) та 3000 м (дів.)	юн.	45.00,00	40.00,00	35.00,00	30.00,00
	дів.	25.00,00	20.00,00	18.00,00	15.00,00

Необхідне обладнання для проведення занять з веслування на байдарках і каное

№ з/п	Обладнання	Кількість
1.	Човен (байдарка-одиночка)	20
2.	Човен (каное-одиночка)	20
3.	Човен (байдарка-двійка)	5
4.	Човен (каное-двійка)	5
5.	Човен (байдарка-четвірка)	1
6.	Човен (байдарка-четвірка)	1
7.	Човен (каное-четвірка)	1
8.	Весла для байдарки	30
9.	Весла для каное	30
10.	Сидіння (слайд) для байдарки	30
11.	Подушка для каное	30
12.	Рятувальний човен	1
13.	Рятувальні жилети	30
14.	Веслувальний тренажер для байдарки	3
15.	Веслувальний тренажер для каное	3
16.	Секундомір	2
17.	Штанга	3
18.	Гімнастична лава	2
19.	Турнік	1
20.	М’ячі футбольні	3
21.	М’ячі баскетбольні	3
22.	М’ячі волейбольні	3

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

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ

3 роки навчання

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рухова активність та планомірне фізичне навантаження формують фундамент для майбутнього активного та здорового життя людини. Військово-спортивні ігри – це профілактика багатьох захворювань, реалізація ігрових видів діяльності з використанням інноваційних технологій щодо формування гармонійно розвинених, фізично, психічно, соціально і духовно здорових майбутніх громадян – патріотів України.

Варіативний модуль «Військово-спортивні ігри» 3 роки навчання складається із пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів, і переліку обладнання, необхідного для засвоєння модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну фізичну підготовку, спеціальну підготовку та військово-прикладну фізичну культуру, військово-спортивні ігри. Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Кожний урок обов’язково включає в себе:

- загальну фізичну підготовку;
- спеціальну підготовку та військово-прикладну фізичну культуру;
- теоретичні відомості та знайомство з військово-спортивними іграми;
- військово-спортивні ігри, естафети і спортивні змагання.

Метою програми є формування стійкої мотивації до захисту власного життя і здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки засобами військово-спортивних ігор; виховання та розвиток повноцінної особистості, гармонійної людини, патріота Батьківщини; підготовка учнів/учениць до участі у фінальних етапах Всеукраїнських патріотичних військово-

спортивних ігор «Сокіл» («Джура»), «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо.

Основним завданням модуля є сформувати в учнів/учениць почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисципліни.

Під час ігор учні/учениці розвиваються фізично і духовно. Участь в іграх виявляє їх прагнення до збереження духовності та культури власного народу, готовність молодих людей стати справжніми патріотами-захисниками України.

Перевагою варіативного модуля є широкий арсенал різноманітних ігор військово-патріотичного спортивного спрямування, які входять до системи виховання та можливість засобами ігор реалізовувати Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді, що сприяє всебічному гармонійному розвитку учнів/учениць, підвищенню рівня їх патріотизму та фізичної підготовленості, зацікавленості до уроків фізичної культури.

Також варіативний модуль не потребує спеціального обладнання та інвентарю, що набуває особливої значимості в умовах соціально-економічної кризи, яка виникла в нашій країні.

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

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують орієнтовні навчальні нормативи. Під час оцінювання кожна дитина виконує такі випробування окремо або в команді. При цьому в парі з учнем/ученицею може бути вчитель або учень/учениця, який/яка володіє цими навичками на високому рівні.

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

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; особливості військової (професійної) діяльності захисника Вітчизни; **розкриває** стан національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення; **називає:** основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді; професійно-важливі якості захисника Вітчизни та засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять.	Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення. Основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді Історія розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах. Особливості військової (професійної) діяльності захисника Вітчизни. Визначення його професійно-важливих якостей. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей. Правила безпеки на уроках і під час та позаурочних заняттях.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість	Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.
Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності, прикладних психофізичних якостей та	Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; підвідні та підготовчі вправи; метання гранат; прийоми самозахисту; **визначає:** рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей; **бере участь: у** подоланні смуги перешкод; заходах з прикладних видів спорту («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).	вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. Система підвідних та підготовчих вправ. Прискорений рух, та метання гранат. Основи самозахисту. Навчання рухових дій: рухові уміння, рухові навички, рухові уміння вищого порядку. Особливості завдань та вибір методів в залежності від предмету навчання. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).
Військово-спортивні ігри	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає і розуміє** організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг**;** **називає:** основні Всеукраїнські військово-спортивні ігри **характеризує** Положення про	Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Всеукраїнські військово-спортивні ігри – як вагомий засіб патріотичного виховання дітей та

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування **володіє** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; **виконує:** етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор **приймає участь:** у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами. **застосовує:** загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами.	молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Молодий українець XXI століття: хто він? Як Всеукраїнська гра «Джура» сприяє цьому процесу. Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Філософське та прикладне значення хортингу в формуванні сучасного патріота України. Всеукраїнський військово-патріотичний фестиваль «Козацький гарт». Значення фестивалю у системі виховання громадянина України. «Школа безпеки» як пожежно-прикладний вид діяльності та профорієнтація на майбутню професію. Гра «Check point» як елемент миротворчої місії на благо України. Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розкриває** місце Всеукраїнської гра «Сокіл» («Джура») у виховній системі; **називає:** основні засоби виховання	Український національний характер і виховний ідеал гри Всеукраїнської гри «Сокіл»

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
волі, характеру, формування світогляду засобами гри «Сокіл» («Джура»); **володіє** знаннями про український національний характер і виховний ідеал гри «Сокіл» («Джура»); технікою виконання прикладних фізичних вправ; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять; **застосовує:** перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань	(«Джура»). Основи виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри. Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх захисників Вітчизни: рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів та ін. Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна спортсмена. Гігієнічні вимоги до місць проведення спортивних змагань. Загартовування організму. Правила безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість	Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.
Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; основні прийоми самозахисту; **визначає:** рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей; **бере участь:** у заходах з прикладних	Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
видів спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).	Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. Подолання смуги перешкод та метання гранати. Основні прийоми самозахисту. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).
Військово-спортивні ігри	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає і розуміє** організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів**;** умови створення і діяльності роїв «козачат», «джур» чи «молодих козаків»; **називає:** основні аспекти Всеукраїнських військово-спортивних ігор; історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види; **володіє** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; вмінням орієнтуватися за топографічною мапою та на місцевості **виконує:** етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор**;**	Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Права і обов'язки учасників змагань. Права і обов'язки суддів. Військове орієнтування: топографічна мапа, компас, орієнтування на місцевості та поняття азимуту. Організація заходів річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляди–

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань; стройову пісню; **застосовує:** загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами; **приймає участь:** у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; **бере участь:** у заходах річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляді–змаганні військово–спортивного вишколу	змагання військово–спортивного вишколу. Основи військового впоряду. Стрій і пісня. Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види. Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо. Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; **розкриває сутність** раціону харчування юного спортсмена, збалансованого білками, жирами, вуглеводами, мінеральними солями і вітамінами; **застосовує:** контроль власного раціону харчування **пояснює** правила, закони і традиції туристів, техніку організації	Напрями, форми, методи та прийоми козацько-лицарського виховання. Роль молодіжних громадських організацій у плеканні нової національної еліти. Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять обраним видом спорту у формуванні здорового способу життя. Правила безпеки на уроках і під

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
туристського бівуака; поняття «бівуак»; **характеризує** фізичну підготовку орієнтувальника; **володіє** елементами орієнтування у заданому напрямку; **наводить приклади** умовних знаків **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять	час позаурочних занять. Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка орієнтувальника.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість	Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.
Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; **визначає:** рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей; **бере участь:** у заходах з прикладних видів спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).	Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг»,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	«Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).
Військово-спортивні ігри	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **Знає і розуміє:** поняття «патріот», «патріотизм», «патріотичне виховання», «національно-патріотичне виховання», «патріотична вихованість» тощо; **називає:** основні якості та риси характеру, які формуються у процесі Всеукраїнських військово-спортивних ігор; **характеризує:** правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань; правила дорожнього руху; правила проведення туристських подорожей з учнівською молоддю; **володіє** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; **виконує:** етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор**;** **застосовує:** загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами; **приймає участь:** у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними	Патріотизм, національно-патріотичне виховання, патріотична вихованість дітей та молоді України у процесі військово-спортивних ігор. Виховання особистості в процесі гри: сміливість, рішучість, активність, організованість, дисциплінованість, повага до товаришів, вміння змагатися в команді. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Проведення шкільного літнього виховного оздоровчого наметового табору, участь козацьких та молодіжних виховних організацій, військових частин, туристичних чи спортивних клубів (організацій), організація табору, підбір місця, підготовка програми, робота таборової старшини. Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо. Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
правилами; шкільному літньому виховному оздоровчому наметовому таборі; в естафетах з проходженням етапів; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу; **володіє:** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор	навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Правила дорожнього руху. Правила проведення туристських подорожей з учнівською молоддю. Естафети з технічним проходженням етапів. Проходження дистанції з елементами крос-походу Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 4	4	7	10
		Дівч. (від лави)	До 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	20	28
		Дівч.	До 9	9	18	27
	«Естафетний» тест (швидкість реакції, см)	Хл.	19,0	18,0	17,3	16,3
		Дівч.	19,5	18,5	17,5	16,5
2 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 6	6	10	14
		Дівч. (від лави)	До 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 11	11	19	29
		Дівч.	До 10	10	18	28

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 700	700	900	1200
		Дівч.	До 500	500	700	900
3 рік вивчення	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Хл.	До 2	2	4	7
		Дівч.	До 7	7	9	12
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	60	65	70	80–90
		Дівч.	67	70	75	90
	Подолання умовного яру за допомогою маятника (см)	Хл.	Менше 150	150	250	350
		Дівч.	Менше 120	120	200	280

Примітки:

Швидкість рухової реакції визначається за допомогою «естафетного» тесту (хват падаючої гімнастичної палиці). Зміст цього тесту такий: учень/учениця набуває вихідного положення – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці однієї руки стиснуті у кулак і вертикально утримують градуйовану в сантиметрах палицю діаметром 3–5 см і завдовжки 70–80 см. За сигналом учень швидко розтискає кисть і також швидко тією ж рукою захоплює палицю. Менша різниця (см) між двома хватами свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2–3 рази. Враховуються середні значення показника.

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Військово-спортивні ігри»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1
2.	Лава гімнастична	4
3.	Мат гімнастичний	4
4.	Канат	2
5.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2
6.	Скакалка	10
7.	Стінка гімнастична	4

8.	Гімнастична палиця	15
9.	Намет	10
10.	Рюкзак туристський на 40, 75–90 літрів	30
11.	Спальник	30
12.	Карімат (килим)	30
13.	Шолом захисний	10
14.	Індивідуальні системи страховки	15
15.	Компас	15
16.	Казанки на 6–8 літрів	4
17.	Мотузка основна 10 мм	500 м
18.	Мотузка допоміжна 8 мм	200 м
19.	Мотузка «репшнур» 6 мм	150 м
20.	Карабін зі звичайною муфтою	50
21.	Карабін з муфтою (автомат)	50
22.	Спусковий пристрій «вісімка»	8
23.	Блок (моно)	2
24.	Блок (тандем)	2
25.	Жумар	6
26.	Блок-затискувач	6
27.	Блок-затискувач грудний	6
28.	Поміст	5
29.	Гиря вагою 8 кг	10
30.	Ємність для магнезії	1
31.	Пристосування для збереження гир	1
32.	Секундомір	1
33.	Лінійка для вимірювання відстаней на мапі	30
34.	Топографічні і спортивні мапи	Різні
35.	Місцеві спортивні мапи пересіченої місцевості	30
36.	Планшет для мапи	30
37.	Перелік умовних знаків для спортивних мап	30

Автори: **В. Г. Гусєв, Н. С. Кравченко**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Волейбол» складається з розділів: змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку волейболістів, техніко-тактична підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

При навчанні технічних прийомів з волейболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4×9 м, вправи з набивними м’ячами (0,5–1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач, нападаючих ударів та блокування, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні передач двома руками зверху та прийомів м’яча двома руками знизу слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування учнем/ученицею стійки волейболіста та правильного пересування учнів/учениць по волейбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри волейбол — «Малюкбол» («Піонербол»).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м’яча двома руками зверху та прийом і передача двома руками знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, яка займається в

секції волейболу у дитячо-юнацькій спортивній школі або учень/учениця, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку українського волейболу; **називає:** загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки та правил гри	Історія розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна спортсмена
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності
Техніко-тактична підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** розміщення гравців на майданчику; правила переходу; **Діяльнісний компонент** **виконує:** пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому м’яча; передачі	Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
м’яча зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера; прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер(а/ки); **бере участь** у рухливій грі «Малюкбол»	м’яча. Передача м’яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер(а/ки). Рухлива гра «Малюкбол»

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розкриває** місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; **обґрунтовує** значення гравців передньої і задньої ліній; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Значення гравців передньої та задньої ліній. Правила безпеки на ігровому майданчику
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м’яча двома руками зверху; прийом м’яча знизу від стіни, в парах	Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м’яча двома руками зверху.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
та колонах; прийом м’яча знизу після переміщення; вибір місця для виконання другої передачі; вибір місця для виконання нижніх подач; нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни; прийом м’яча після подачі; **бере участь:** у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами; у рухливій грі «Малюкбол» **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших	Прийом м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** досягнення українських волейбольних команд; **називає:** основні принципи загартування; склад та обов’язки суддівської бригади; **Діяльнісний компонент** **застосовує** спеціальні вправи волейболіста; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику	Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного	Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидки набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидки волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу; **застосовує:** взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»; **бере участь** у навчальній грі волейбол	Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактиці травматизму юних волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; **називає** правила контролю та самоконтролю; **Ціннісний компонент**	Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей волейболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Профілактика спортивного

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	травматизму
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару; другу передачу через гравця зони 3; **застосовує:** взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі; правила центральної, задньої лінії; **бере участь** у навчальній грі волейбол	Передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3. Правила центральної, задньої ліній. Навчальна гра волейбол

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом; **обґрунтовує** взаємодію гравців передньої та задньої ліній; **називає** основні засади суддівства; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику;	Технічна та тактична підготовки волейболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять волейболом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** передачі м’яча двома руками зверху через сітку в парах; прийом та передачі м’яча двома руками знизу через сітку в парах; верхню та нижню прямі подачі; прийом м’яча після подачі в задану зону; прямий нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар з накидання партнера; нападаючий удар з передачі партнера; нападаючий удар із задньої лінії; блокування нападаючого удару; **застосовує** взаємодію гравців	Передачі м’яча двома руками зверху. Прийом та передачі м’яча двома руками. Подачі м’яча — верхня й нижня. Прийом м’яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. Взаємодії гравців задньої лінії під

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
передньої та задньої ліній під час атакувальних та захисних дій; **бере участь** у навчальній грі волейбол	час прийому м'яча. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакувальних дій. Навчальна гра волейбол

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Передача м'яча над собою двома руками зверху	Хл.	до 3	3	4	5
		Дів ч.	до 2	2	3	4
	Прийом м'яча знизу над собою	Хл.	до 2	3	4	5
		Дів ч.	1	2	3	4
2 рік вивчення	Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3 м)	Хл.	до 4	4	5	6
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	4	6
		Дів ч.	до 2	2	3	4
3 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	5	6
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дів ч.	0	1	2	3
	Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дів ч.	0	1	2	3
4 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Хл.	до 3	3	4	5
		Дів ч.	до 2	2	3	4
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	Хл.	до 2	2	3	4
		Дів ч.	0	1	2	3
	Верхня пряма подача (7	Хл.	1	2	3	4

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	спроб)	Дів ч.	0	1	2	3
5 рік вивчення	Передача м’яча двома руками зверху через сітку в парах	Хл.	до 4	4	5	6
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м’яча двома руками знизу через сітку в парах	Хл.	до 4	4	5	6
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача (6 спроб)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дів ч.	0	1	2	3

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Волейбол»
(За наявності одного спортивного залу
із розміткою для гри «Волейбол»)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Волейбольний м’яч	15
2	Волейбольна сітка	2
3	Волейбольна стійка	4
4	Тенісний м’яч	30
5	Набивний м’яч (0,5–1 кг)	20

Автори*:* **А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль ВПРАВИ З ГИРЯМИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Гирьовий спорт – один з не багатьох видів спорту, історична спадщина якого є складовою національної культури України. Протягом віків вправи з

гирями були неодмінним атрибутом народних свят і розваг, засобом демонстрації та розвитку фізичних якостей.

Найбільшого поширення вправи з гирями набули наприкінці XIX ст. Сучасна історія гирьового спорту починається з 60-х років XX ст. У цей час гирьовий спорт швидко поширюється серед молоді. Загальноосвітні школи відкривають секції з гирьового спорту, з'являються методичні посібники та наукові праці.

Вправи з гирями позитивно впливають на розвиток організму, зміцнюють серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи, сприяють виправленню окремих недоліків статури.

Вивчення модулю «Вправи з гирями» рекомендується починати у 9 класі. Модуль «Вправи з гирями» спрямований на розвиток та підтримку на оптимальному рівні рухових якостей учня/учениці (фізичної сили, спритності (координованості), витривалості, гнучкості та ін.).

Варіативний модуль «Вправи з гирями» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та інвентарю.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку.

Під час проходження навчального матеріалу на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, спрямовані на розвиток фізичних якостей та здібностей.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на правила безпеки життєдіяльності під час занять гирьовим спортом (рекомендована вага гирі для учнів 9 класу до 8 кг). Можливий диференційований поділ класу на групи для роботи на станціях з різним силовим навантаженням (дівчата займаються вправами з обтяженнями із врахуванням особливостей жіночого організму).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості розвитку фізичних якостей та здібностей особистості.

1 рік вивчення (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** гирьовий спорт та	Характеристика гирьового спорту та вправ з гирями.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
вправи з гирями; **називає:** основні поняття та терміни гирьового спорту; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; **характеризує:** вплив занять з обтяженнями на організм школяра/школярки; особливості жіночого організму; фізичні якості, що розвиваються на заняттях з обтяженнями; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки і під час занять гирьовим спортом	Основні поняття та терміни. Вплив занять з обтяженнями на організм школяра/школярки. Особливості жіночого організму. Класифікація фізичних вправ з обтяженнями. Засади розвитку фізичних якостей. Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового спорту. Правила безпеки під час занять з обтяженнями
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; «пуловер» (лежачи на лаві, в руках гиря – переміщення ваги за голову та повернення назад); нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві. **Учениця:** **виконує:** колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря в опущених руках **Учень, учениця**: утримує гирі в опущених руках	Силові вправи (підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою до 8 кг загального призначення. Оригінальні вправи з гирями. Кетлебелхолд (утримання гирі).

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Підтягування у висі, разів	Хл.	до 3	3	7	10
	Підтягування у висі лежачи, разів	Дівч.	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Хл.	до 5	10	15	20
		Дівч.	до 4	7	10	13

Обладнання та інвентар, потрібні для вивчення модуля «Вправи з гирями»

№ пор.	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1	Перекладина	1
2	Поміст	5
3	Гиря вагою 8 кг	10
4	Лава гімнастична	1
5	Ємність для магнезії	1
6	Пристосування для збереження гир	1

Автори: **В.Г. Гусєв, Є. І.Петрушевський**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Матеріал варіативного модуля «Гандбол» спрямований на збереження і зміцнення здоров’я, розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості молодого покоління і є стратегічним завданням розвитку сучасного суспільства, ефективними засобами реалізації яких є спортивні та

рухливі ігри. Під час складання модуля було враховано вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів/учениць; визначено пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення.

Основна мета модуля – формування фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів/учениць; підвищення їх рівня фізичної підготовленості; розвиток основних фізичних якостей; навчання техніки рухових дій; опанування гандболом як базовим модулем.

Вивчення гандболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмету фізична культура в цілому та гри у гандбол зокрема, орієнтації учнів/учениць на допрофільне (8–9 класи) вивчення та обрання в подальшому спортивного профілю навчання в старших класах. Ігрові ситуації розвивають у дитини силові, швидкісні і координаційні якості, а також учні/учениці вчаться думати, працювати, творити, набувати досвід в різних ігрових (життєвих) ситуаціях.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку українського гандболу; дає загальну характеристику гри «Гандбол»; **називає:** розміри майданчика, назви ліній; склад команди; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки та правил гри	Історія розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. (Розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри.) Правила безпеки на ігровому майданчику
Техніко-тактична підготовка	
Знаннєвий та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** основні стійки гандболіста; розміщення гравців на майданчику; **виконує:** пересування, зупинку двома кроками; ведення м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль; **володіє** передачею м'яча однією та	Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування, зупинка двома кроками. Ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
двома руками на місці; **бере участь** у грі «Міні-гандбол» (змішених командах дівчата/хлопці) **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших	Кидки в ціль правою та лівою рукою. Передача м'яча однією та двома руками з місця. Навчальна гра «Міні-гандбол»

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розкриває:** місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка; **обґрунтовує** склад команди та призначення гравців; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Амплуа гравців нападу та захисту. Значення штрафного та вільного кидка. Порушення правил гри. Покарання гравців. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику
Техніко-тактична підготовка	
Знаннєвий та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає та виконує:** різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку; **володіє** умінням виконувати штрафний та вільний кидки; **застосовує** навички гри воротаря; **бере участь** в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами	Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Пересування гравців без м'яча. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Перехват м'яча під час передачі. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	русі. Кидки по воротах. Штрафний і вільний кидки з опорного положення. Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах. Відбивання м'ячів однією та двома руками. Ігрова вправа 2×1; 2×2. Навчальна гра за спрощеними правилами

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** досягнення українських гандбольних команд; **володіє:** знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; **застосовує:** спеціальні підготовчі вправи гандболіста; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику	Досягнення українських гандболістів. Правила змагань та організація суддівства з гандболу. Індивідуальні й групові тактичні дії. Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє:** стійкими навичками пересування в нападі та захисті; передачі та веденні м'яча; прийомами, що відволікають увагу суперника; **здійснює** перехват м'яча, ловіння м'яча, що котиться; **виконує:** заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»; **уміє** правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки;	Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті. Передача і ловіння м'яча при зустрічному русі. Ловіння м'яча, що котиться. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
застосовує: різноманітні способи переміщень та зупинок; навички гри воротаря у навчальній грі; **бере участь** в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами	суперника. Фінт на передачу, фінт переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок — в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Кидок «хльостом» з опорного положення. Штрафний кидок. Різноманітні позиції воротаря під час відбивання кидків. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Амплуа «лінійного». Навчальна гра

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних гандболістів; **знає** правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику	Особливості фізичної підготовки гандболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток основних фізичних якостей юних гандболістів. Організація командних дій. Правила контролю та самоконтролю під час занять гандболом. Профілактика спортивного травматизму, правила надання домедичної допомоги при травмах
Техніко-тактична підготовка	
Знаннєвий та діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	Передача і ловіння м'яча в

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: ведення, ловіння та передачу м’яча в русі різними способами залежно від ігрової ситуації; кидки з 1–2–3 кроків та в стрибку; **здійснює:** перехват м’яча; взаємодію з воротарем; блокування суперника; **бере** участь у командних діях під час нападу та в захисті; **застосовує** обманні дії (фінти) під час навчальної гри	трійках з паралельним пересуванням, схресний рух, рух вісімкою, передача і ловіння м’яча з відскоком від підлоги. Кистьова, скрита передача м’яча. Кидки м’яча в опорному положенні з відхиленням тулуба, з 1–2–3 кроків, кидки в падінні. Вільний кидок. Кидок з відскоком від підлоги. Блокування гравця тулубом. Перехват м’яча під час передачі, блокування кидків. Змішаний захист. Взаємодія воротаря із захисником. Кидок на дальність. Командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра.

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** систему ведення гри в нападі (швидкий відрив) та захисті (зонна та персональна опіка); **володіє** знаннями з тактико-технічної підготовки гандболістів; **називає:** основні положення організації та проведення змагань; **знає** роботу секретаріату; **Ціннісний та діяльнісний компонент** **організовує** самостійні заняття та змагання з гандболу; **дотримується:** правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням	Система ведення гри у нападі та захисті. Тактико-технічна підготовка гандболістів. Основні засади організації змагань та правил суддівства. Робота секретаріату. Методика проведення самостійних занять з гандболу. Профілактика травматизму під час занять гандболом

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** ведення, ловіння та передачу м'яча з максимальною швидкістю та під час активного опору суперника; кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника; **застосовує:** персональний та позиційний захист; підстраховку в захисті; **володіє:** діями, що відволікають увагу суперника; тактикою гри воротаря; **здійснює:** вибір місця згідно з ігровою ситуацією; самоконтроль за станом фізичного навантаження; **визначає** напрямок можливого удару; **бере участь** в ігрових вправах та навчальній грі; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил гри та вимог безпеки під час занять	Ведення, передача та ловіння м'яча у трійках, рух вісімкою, кидки з опорного положення та в русі під час активного опору суперника. Персональний та позиційний захист. Підстраховка, підсилення в захисті. Тактичні дії у захисті та нападі. Напад контратакою, позиційний напад. Взаємодія гравців у нападі. Вихід на вільне місце. Вихід на м'яч з виконанням дій, що відволікають увагу суперника (фінти). Виконання кидків м'яча із закритих позицій. Тактика гри воротаря. Визначення напрямку можливої атаки. Взаємодія із захисниками. Корегування діями захисників. Взаємодія гравців під час нападу «швидкий прорив (контратака)» 2×4; 3×3. Командні дії у захисті Навчальна та двостороння гра

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	Достатній	Високий
1 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 11	11	13	14
		Дівч.	До 8	8	10	12

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	Достатній	Високий
	Ведення гандбольного м'яча 15 м (с)	Хл.	Більше 4,0	4,0	3,8	3,6
		Дівч.	Більше 4,6	4,6	4,4	4,2
2 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 12	12	14	15
		Дівч.	До 10	10	11	13
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 8	8	10	13
		Дівч.	До 6	6	8	10
3 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 13	13	15	16
		Дівч.	До 11	11	12	14
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 10	10	12	15
		Дівч.	До 8	8	10	12
	Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену половину воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
4 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 14	14	16	17
		Дівч.	До 12	12	13	15
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 14	14	15	17
		Дівч.	До 10	10	12	13
	Штрафний кидок з відстані 7 м у визначений кут воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
5 рік вивчення	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 16	16	17	18
		Дівч.	До 14	14	15	16
	Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену вчителем зону воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
	Кидки м'яча з відстані 6 м	Хл.	1	2	3	4

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	Достатній	Високий
	в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Гандбол»
(За наявності одного гандбольного майданчику
з відповідною розміткою)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Гандбольні ворота	2
2	М’яч гандбольний	15
3	М’яч гумовий, середній	10
4	М’яч гумовий, малий	10
5	Стійка для відпрацювання техніки пересування	6
6	Мішень для відпрацювання влучності кидків	3
7	Фішка конусна для відпрацювання техніки кидків	4

Автори: **С. М. Чешейко, Н. С. Кравченко, Л. А. Галенко**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи
Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості,

спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибку, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

У змісті навчального матеріалу з акробатики подано лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів акробатичних вправ при цьому включено елементи, що вивчалися в попередні роки.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання довжини канату.

Під час навчання акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів/учениць. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку гімнастики; **називає** фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; **свідомо ставиться** до власного	Історія розвитку гімнастики. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
здоров'я та здоров'я інших	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки	*Стройові вправи і прийоми;* вправи з предметами; танцювальні кроки
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку (4×30 стрибків)	*Опорний стрибок;* *стрибки через скакалку*
Лазіння	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми	*Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах*
Рівновага	
Діяльнісний компонент **Учениця:** **виконує:** вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з	**Дівчата**: – *вправи у стані рівноваги* (колода, висота 95–100 см)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
утриманням о. с. **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ	
Акробатика	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с. **Учениця:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.	**Хлопці**: *– стійка на голові і руках із зігнутими ногами* (з допомогою) (на розсуд учителя); *– «міст» із положення стоячи* (з допомогою) *– перехід в упор присівши*; *– два перекиди вперед злито*. **Дівчата**: *– два перекиди вперед злито*; *– «міст» із положення стоячи* (з допомогою) *– перехід в упор присівши*
Види та упори	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** *вправи на паралельних брусах (низьких):* орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; **виконує:** *вправи на перекладині (низькій):* орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад	**Хлопці**: *– вправи на паралельних брусах (низьких):* упор на брус з опорою ногами; сід «ноги нарізно»; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°; *– вправи на перекладині (низькій):* махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор; махом назад зіскок

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
зіскок – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині. **Учениця:** **виконує:** *вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині:* орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги	**Дівчата**: *– вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині* (висота 95 см); – поштовхом двох ніг в упор; – опускання вперед у вис присівши

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **наводить** приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; **пояснює** значення корегувальної гімнастики для формування постави; **характеризує** історію розвитку гімнастики в Україні; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки,	*Стройові вправи і прийоми;* *вправи з предметами;* *підстрибування вгору з упору присівши;* *різновиди стрибків;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
танцювальні кроки	*танцювальні кроки*
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (***хлопці*** – способом «зігнувши ноги»; ***дівчата*** – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою	*Опорний стрибок через гімнастичного козла* (***хлопці*** – способом «зігнувши ноги»; ***дівчата*** – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно); *стрибки зі скакалкою*
Лазіння	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** лазіння по канату в три прийоми	*Лазіння по вертикальному канату*
Рівновага	
Діяльнісний компонент **Учениця:** **виконує** зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, сплеск у долоні під нею – мах правою ногою, сплеск у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот праворуч (ліворуч) на 90° – упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – упор присівши на правій (лівій) – поворот направо (наліво) у положенні випаду, руки в сторони – стійка на носках – 2–3 швидких кроки вперед – зіскок вигнувшись; **Ціннісний компонент** **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ	**Дівчата** *Вправи з рівноваги (колода, висота 100–105 см)*
Акробатика	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид уперед – перекид уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о.с. **Учениця:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибком упор присівши – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.	**Хлопці:** – *стійка на голові і руках* (з допомогою); – стійка плавця, довгий перекид уперед. **Дівчата:** – напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень
Виси та упори	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** *вправи на паралельних брусах (низьких):* орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» – сід на стегні – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.; *вправи на перекладині (низький та високій):* орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від	**Хлопці**: *вправи на паралельних брусах (низьких)*: махи в упорі*;* *вправи на перекладині (низький та високій):* перемах правою; спад у вис завісом; підйом завісом у сід верхом; перемах правою назад; зіскок із поворотом на 90◦.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
підлоги. **Діяльнісний компонент** **Учениця:** **виконує:** *вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині:* орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої вис вигнувшись з опорою ногами на верхню – махом однієї і поштовхом другої перехід в упор на нижній – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – вис присівши – вис – з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому (правому) стегні – зіскок з поворотом на 90°; підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см); згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	**Дівчата**: *вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині* (висота 95 см)*:* розмахування у висі на верхній жердині; вис присівши; вис лежачи; махом однієї і поштовхом другої від верхньої жердини перехід в упор на нижню; сід на лівому(правому) стегні; зіскок з поворотом на 90°

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** розвиток гімнастики в Україні; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами **Ціннісний компонент** **усвідомлює**, що «Гімнастика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;	Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м’язової сили в оволодінні руховими діями. Правила безпеки
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Учень, учениця: **виконує:** стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи	*Стройові вправи і прийоми,* *загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи*
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); стрибки через скакалку	*Опорні стрибки;* *стрибки через скакалку*
Лазіння	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує** лазіння по канату у два чи три прийоми	**Хлопці**: *лазіння по вертикальному канату*
Рівновага	
Діяльнісний компонент **Учениця:** **виконує:** зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок. **Ціннісний компонент** **застосовує** самострахування під час	**Дівчата**: *вправи у стані рівноваги* (колода, висота 105–110 см)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконання гімнастичних вправ;	
Акробатика	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с. **Учениця:** **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.	**Хлопці:** *– стійка на долонях з опорою на стіну;* *– перекид назад в упор стоячи ноги нарізно*. **Дівчата:** *– стійка на долонях з опорою на стіну;* *– перекид назад у напівшпагат*
Види та упори	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.; **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. **Ціннісний компонент**	**Хлопці:** *вправи на паралельних брусах* (низьких)*:* вихід в упор поштовхом двома; перемах правою (лівою) в сід на стегні; *на перекладині* (високій та низькій)*:* підйом переворотом в упор поштовхом двома.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ **Діяльнісний компонент** **Учениця:** **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; **Ціннісний компонент** **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ	**Дівчата:** *вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині* (висота 95 см)*:* – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині; – з сіду на стегні зіскок з поворотом на 180°

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **наводить приклади та характеризує** різновиди гімнастики, що культивуються в Україні; **пояснює** значення самострахування під час виконання фізичних вправ; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикування; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили	*Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили*
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (***хлопці*** – у довжину способом «ноги нарізно»; ***дівчата*** – в ширину способом «ноги нарізно»); стрибки через скакалку	*Опорні стрибки;* *стрибки через скакалку*
Лазіння	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує** лазіння по канату в два прийоми	**Хлопці:** *лазіння по вертикальному канату*
Рівновага	
Діяльнісний компонент **Учениця:** **виконує:** зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись	**Дівчата**: *вправи у стані рівноваги* (колода – висота 110 см), *перемінний крок*
Акробатика	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с **Учениця:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.	**Хлопці:** *стійка на руках* (з допомогою)*;* **Дівчата:** *рівновага на одній нозі*
Виси та упори	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с. **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с. підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. **Учениця:** **виконує:** орієнтовну комбінацію	**Хлопці:** *вправи на паралельних брусах:* з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сіду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок; *вправи на низькій перекладині*: – вис на підколінках; – вис зігнувшись; – вис вигнувшись; – опускання в упор присівши через стійку на руках. **Дівчата:** *вправи на різновисоких брусах та*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи	*низькій перекладині (висота 95 см):* з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей; **визначає** оптимальний руховий режим; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки	*Стройові вправи і прийоми;* *загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;* *вправи для формування та корекції постави;* *вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера;* *вправи для розвитку гнучкості;* *вправи на координацію рухів;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** опорні стрибки (***хлопці*** – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»; ***дівчата*** – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см); стрибки через скакалку	*Опорні стрибки;* *стрибки через скакалку*
Лазіння	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує** лазіння по канату без допомоги ніг	**Хлопці:** *лазіння по вертикальному канату*
Рівновага	
Діяльнісний компонент **Учениця:** **виконує:** зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись ноги нарізно	**Дівчата:** *вправи у стані рівноваги*, вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см)
Акробатика	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – перевороти в сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши	**Хлопці:** *перевороти у сторону;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
– перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с; **Учениця:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: переворот в сторону – поворот на 90° – в. п. – о. с.– упор присівши – два перекиди уперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» нахилом назад (з допомогою) – о. с. з «мосту» (з допомогою)	**Дівчата:** «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста», переворот у сторону.
Виси та упори	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комбінації елементів вправ вивчених у попередніх класах; орієнтовні комбінації елементів вправ: із вису підйом силою або переворотом в упор – махом назад зіскок, руки в сторони – о.с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи **Учениця:** **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи	**Хлопці:** *вправи на паралельних брусах:* згинання і розгинання рук в упорі на брусах; *вправи на перекладині:* підйом силою; підйом переворотом в упор. **Дівчата:** *вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині* (висота 95 см)

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
1 рік	Підтягування	Хл.	до 2	2	3	4

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
вивчення	(кількість разів)	у висі				
		Дівч. у висі лежачи	до 3	3	6	8
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 4	4	7	10
		Дівч. від лави	до 4	4	6	8
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	3	5
		Дівч.	до 5	5	7	10
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 10	10	20	28
		Дівч.	до 9	9	18	27
2 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 2	2	4	5
		Дівч. у висі лежачи	до 4	4	8	12
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 6	6	10	14
		Дівч. від лави	до 5	5	7	9
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	6
		Дівч.	до 6	6	8	11
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 11	11	19	29
		Дівч.	до 10	10	18	28
3 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	5	7
		Дівч. у висі лежачи	до 5	4	10	15
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 9	9	14	18
		Дівч. від лави	до 6	6	9	12

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	7
		Дівч.	до 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 12	12	20	30
		Дівч.	до 11	11	19	29
4 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	6	8
		Дівч. у висі лежачи	до 5	5	12	16
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 10	10	15	20
		Дівч. від лави	до 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	8
		Дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 13	13	21	31
		Дівч.	до 12	12	20	30
5 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	7	10
		Дівч. у висі лежачи	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 12	12	18	25
		Дівч. від лави	до 8	8	12	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	9
		Дівч.	до 9	9	11	14
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 14	14	22	32
		Дівч.	до 13	13	21	31

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Гімнастика»

№ Обладнання Кількість,

пор.		шт.
1	Гімнастичний козел	1
2	Гімнастичний міст	1
3	Гімнастичний мат	6
4	Канат	2
5	Гімнастична лава	6
6	Гімнастична колода	1
7	Перекладина	1
8	Низька колода	1
9	Паралельні бруси	1
10	Різновисокі бруси	1
11	Скакалки	30
12	Гантелі розбірні	10
13	Гімнастичні палиці	30
14	Шведські драбини	8
15	Канат для перетягування	1
16	Ваги	1
17	Еспандери	6
18	Магнезія	Достатня кількість
19	Динамометр	1

Автори: **І. В. Бакіко, А. В. Цьось**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль ГОРОДКИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Городки» складається зі змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, переліку обладнання, яке необхідне для вивчення даного модуля та додатку (правила гри у городошний спорт, техніки та тактики гри).

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

«Городки» розвивають силу, спритність, точність, окомір, волю, витримку. Городошний спорт має велике оздоровче значення, оскільки гра відбувається на свіжому повітрі в будь-яку пору року.

«Городок» виготовляється з різних порід дерев (бажано з твердих) і являє собою циліндр завдовжки 200 мм і діаметром 45 – 50 мм. По краях робиться фаска (зріз) – 3 мм під кутом 45°. Городошник обов’язково повинен навчитися виготовляти для себе відповідні бити, ремонтувати їх, а також доглядати за ними. Це потрібно насамперед тому, що битки городошника – індивідуальне знаряддя, яке майже ніколи не підходить іншому городошникові. До того ж, у процесі тренувань або змагання нерідко буває необхідно відремонтувати битки, замінити ту чи іншу окрему вставку, ручку, підправити окуття тощо. Згідно з правилами гри, довжина битки не повинна перевищувати 1000 мм, а довжина окуття – 130 мм. Відстань між окуттями не може бути меншою 40 мм. Всі інші розміри (товщина, вага тощо) правилами не обмежуються і вибираються городошником відповідно до його смаку, індивідуальних особливостей, зросту, фізичного розвитку тощо. Найкраще битку робити діаметром 32 – 33 мм. Для городошників початківців рекомендується користуватися битками вагою від 1200 до 1600 грамів. Для дівчат, слід використовувати полегшений варіант битки (від 1000 до 1200 грамів). Найбільш доцільним матеріалом для виготовлення биток є кизил або глід.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання рухових дій, застосовуючи спеціальні бігові вправи, вправи для

метань, підвідні та спеціально-розвивальні вправи.

Під час проведення уроків з «Городків» вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів/учениць.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння теоретичного матеріалу та рухових дій.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **володіє:** поняттям про городки; **розповідає:** про місце занять, обладнання, інвентар для занять городошним спортом; правила гри; **називає:** побудову 15 фігур та їх назви: «гармата»; «зірка»; «криниця»; «артилерія»; «кулеметне гніздо»; «вартові»; «тир»; «вилка»; «стріла»; «колінчастий вал»; «ракетка»; «рак»; «серп»; «літак»; «закритий лист»; **Ціннісний компонент** свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Поняття про городки. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Побудова фігур та їх назва. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг 3 – 5 разів по 30 м, 2 – 3 рази по 60 м, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети. **бере участь:** у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.	Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «Шагай», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє:** ігровою стійкою городошника; **виконує:** захват ручки битки; визначати відстань до цілі; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять городошним спортом.	Ігрова стійка городошника. Захват ручки битки. Визначення відстані до цілі. Правила безпеки під час занять городошним спортом.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **володіє:** місцем знаходження города, кона та півкона; **виконує:** три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Поняття: город, кон та півкон. Три види кидків: плечовий, ліктьовий та комбінований. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; **бере участь** у народних рухливих іграх з розвитку спритності.	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; народні рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвініця», «Вежа», «Гори» та

	естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; кидок з повним розворотом битки; кидки з кона по окремих городках, розташованих в центрі квадрата паралельно лицьовій лінії; кидки по штрафних городах з півкона; **дотримується** правил безпеки під час занять городошним спортом.	Виконання кидків. Кидок з повним розворотом битки. Кидки з кона та півкона.

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує:** розвиток городошного спорту в Україні та за кордоном; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Розвиток городошного спорту в Україні та за кордоном. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), вправи з набивними м'ячами, спритності («човниковий» біг 4×9 м); точності, окоміру.	Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами.

Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** кидки по городах, розташованих на лицьовій лінії, в центрі та на задній лінії квадрата; вибиття фігур; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять городошним спортом.	Кидки по городах, розташованих на лицьовій лінії, в центрі та на задній лінії квадрата. Вибиття фігур.

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **володіє:** правилами самостійних занять городошним спортом; **Ціннісний компонент** свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Правила самостійних занять городошним спортом. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: швидкісно-силових якостей, спритності («човниковий» біг 4×9 м); точності, окоміру, вправи з набивними м'ячами для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	Спеціальні вправи для метань. Вправи з набивними м'ячами, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** кидки по лежачих та стоячих фігурах. Кидки по городах з півкону. Вибиття фігур;	Кидки по лежачих фігурах. Кидки по стоячих фігурах. Кидки по городах з півкону. Вибиття фігур.

бере участь у грі «городки»; **Ціннісний компонент дотримується** правил безпеки під час занять городошним спортом.	
5 рік вивчення	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент характеризує:** вибиття окремі фігури; тактику гри, поняття «втрачений удар»; **Ціннісний компонент дотримується** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Вибиті фігури; тактика гри, поняття «втрачений удар». Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент виконує: основні кидки з кону по городках, розташованих на лицьовій лінії (вздовж неї); кидки з півкону, кону та по «закритому листу»; **демонструє** техніку вибиття фігур; **бере участь** у грі «городки»; **Ціннісний компонент дотримується** правил безпеки під час занять городошним спортом.	Основні кидки з кону по городках. Вибиття фігур. Кидки по «закритому листу».

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	**Навчальні нормативи**	**Рівень навчальних досягнень**			
		низький	середній	достатній	високий

1 рік навчання	знати назви та будови фігур: *хлопці і дівчата*	1 – 4	5 – 7	8 – 11	12 – 15
2 рік навчання	вміти виконувати три види кидка биткою, кількість видів: *хлопці і дівчата*	знає техніку виконання	1	2	3
3 рік навчання	з 20 биток вибити 8 фігур (з відстані 10 м) (крім «закритого листа»): *хлопці і дівчата*	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8
4 рік навчання	з 40 биток вибити 14 фігур (з відстані 10 м) (крім «закритого листа»): *хлопці і дівчата*	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 14
5 рік навчання	з 50 биток вибити 15 фігур (з відстані 10 м)*: *хлопці і дівчата*	1 – 5	6 – 9	10 – 13	14 – 15

* - *«закритий лист» не можна вибити менш як трьома битами, в той час коли інші фігури при достатній підготовці вибиваються однією биткою кожна.*

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Городки»

Майданчик для занять городошним спортом	1 шт.
Мішень (горизонтальні та вертикальні)	3 шт.
Битки городошні	30 шт.
Городки	10 шт.
Відеоматеріали - техніка гри в городки	1 екз.

Автори: **О. М. Лакіза, В.В. Зелінський, Ю.Б. Строкін**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль КОРФБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Однією з найважливіших складових зміцнення та збереження здоров'я в підлітковому періоді розвитку дітей є підвищення їх рухової активності. Реалізація цього надважливого завдання тісно пов'язано з оптимізацією навчально-виховного процесу із застосуванням інноваційних засобів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків. Все це повинно знаходити своє відображення в уроках фізичної культури. Одним з доступних, легких в засвоєнні для учнів/учениць середньої школи засобів повинна стати захоплююча спортивна гра - корфбол.

Корфбол – гра для всіх вікових груп завдяки досить простим правилам, відсутності гендерних обмежень і нескладному обладнанню. Навчання корфболу з успіхом можливо починати з початкової школи.

Корфбол - це ігровий вид спорту, що поширений в європейських країнах світу і є різновидом баскетболу. Україна є 60-м членом міжнародної федерації «Корфболу». Гра активно поширюється серед молоді у західних регіонах України. Це змішаний вид спортивних ігор. Команда складається з чотирьох дівчат і чотирьох хлопців. Змагання проводяться як в спортивному залі, так і на відкритому повітрі. У модулі «Корфбол» міститься навчальний матеріал, схожий за технікою і тактикою виконання основних ігрових прийомів і дій до модуля «Баскетбол»: пересування по майданчику, різновиди ловлі і передачі м'яча, кидки м'яча в кошик, взаємодії «Передав і виходь» та ін.

Навчальна програма «Корфбол» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392.

Метою варіативного модуля «Корфбол» є підвищення в учнів/учениць стійкої мотивації щодо занять фізичною культурою; збереження свого здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей; усвідомлення важливості здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних **завдань:**

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, спортивні ігри, корфбол, їх значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій для використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісної орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Програма варіативного модулю «Корфбол» розроблено на п'ять років. Вона містить пояснювальну записку, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості з історії розвитку цього виду спорту, важливі якості спеціальної фізичної підготовки гравців, елементі техніки і тактики гри.

В розділі «Орієнтовні навчальні нормативи» представлені тести для оцінювання розвитку спеціальних якостей та рівня засвоєння учнями техніко - тактичних навичок гри.

Запропонована програма дозволить підвищити рухову активність та мотивацію учнів/учениць до занять фізичною культурою, засвоїти необхідні теоретичні знання, техніко-тактичні прийоми гри, удосконалити рухові вміння і навички, підвищити фізичні якості школярів/школярок.

При навчанні технічних прийомів з корфболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися послідовної методики навчання атакуючих і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи, більшість з яких можуть бути запозичені з гри у баскетбол. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, рухливі ігри та естафети.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з корфболу.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**

Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку корфболу; **пояснює:** основні елементи техніки; правила гри; розміри ігрового майданчика; **визначає** принципи гігієни та санітарії при заняттi корфболом; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять корфболом; правил самоконтролю на заняттях корфболом.	Історія розвитку корфболу. Ігровий майданчик. Правила гри. Поняття про техніку гри. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режим дня. Правила безпеки під час занять корфболом. Самоконтроль на заняттях корфболом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами; «човниковий» біг 4× 5м; рухливі ігри «День і ніч», «Квач», «Невід», «Виклик номерів» та ін..; естафети; **володіє** стрибками в довжину з місця; з розбігу; серійними в гору; з діставанням високопідвішених предметів.	Розвиток спеціальних фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стійки корфболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; подвійний крок, кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; пенальті; вихід на вільне місце для отримання м'яча; **володіє:** ловінням і передачею м’яча двома руками від грудей; однією рукою від плеча на місці і в русі та з відскоком від підлоги; **застосовує:** перехоплення; вірне розташування на майданчику; взаємодію двох гравців «Передай м'яч і виходь»; технічні прийоми нападу і захисту у	Стійки, способи пересувань, зупинки, повороти на місці, подвійний крок. Передачі, кидки м’яча. Перехоплення м’яча. Правильне розташування на майданчику. Взаємодії двох гравців.

взаємодіях з партнерами під час гри. Рухливі ігри «Перестрілка», «М’яч середньому», «М’яч капітану».	

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку корфболу в Україні; **пояснює** методику організації самостійних занять корфболом; **Ціннісний компонент** **обґрунтовує** особливості харчування під час занять фізичними вправами; **наводить приклади** негативного впливу шкідливих звичок на здоров’я людини; **дотримується** правил безпеки під час занять корфболом.	Історія розвитку корфболу в Україні. Організація самостійних занять корфболом. Раціональне харчування під час занять фізичними вправами. Шкідливі звички та їх негативний вплив на здоров’я людини. Правила безпеки на заняттях корфболом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень та бігу, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; вправи на гнучкість; рухливі ігри «День і ніч», «Салки», «Виклик номерів» та ін.; естафети; **застосовує:** серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** чергування вивчених способів пересувань з метою звільнення від опіки захисника; вихід на вільне місце для отримання м'яча; ловля і передача м'яча	Пересування. Ловля і передачі м’яча однією рукою від плеча; двома від грудей. Кидки однією рукою зверху. Пенальті. Фінти.

одній рукою від плеча, двома руками від грудей та знизу; кидки однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); перехоплення м'яча; пенальті; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячем; **застосовує:** різновиди передач м'яча в парах, трійках; вірне розташування на майданчику; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; взаємодію двох гравців «Передай м'яч і виходь»; взаємодії трьох гравців «Трикутник»; взаємодії у четвірках»; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих ігор; рухливі ігри «М'яч капітану», «Боротьба за м'яч» та ін.; навчальні ігри; гру в монокофбол; **здійснює:** передачі в колонах, парах, трійках, четвірках з опором захисника.	Правильне розташування на майданчику при взаємодіях. Взаємодії двох гравців.

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:**	
характеризує розвиток корфболу на сучасному етапі;	Розвиток корфболу на сучасному етапі;
називає провідні країни та міжнародні змагання з виду спорту;	Міжнародні змагання з корфболу.
пояснює: засоби фізичної підготовки корфболіста; методику виховання витривалості;	Методика виховання витривалості.
наводить правила самоконтролю під час занять корфболом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання;	Самоконтроль на заняттях корфболом.
Ціннісний компонент **дотримується** правил безпеки під час занять корфболом.	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10,	

15, 20м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4×9м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса кистей рук та гнучкості; рухливі ігри «Скакуни», «Бігуни»; «Квач – дай руку» та естафети з бігом, зупинками і стрибками.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різноманітні способи пересувань, бігу, фінтів з м'ячем і без м'яча під час активної протидії захисників; поєднання вивчених способів пересувань, фінтів з метою звільнення від опіки захисника; чергування різних прийомів ловлі та передач м'яча двома руками знизу, від грудей та зверху з відскоком від підлоги; перехоплення м'яча; **застосовує:** кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; пенальті; підбір м'яча, що відскочив від кошика; взаємодії гравців в двійках, трійках, четвірках «Передай м'яч і виходь; рухливі ігри «М'яч ловцю», «Квачі – перестрілка», «Колове полювання», «Чотири м'ячі» та ін.; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор; монокорфбол.	Чергування різних способів пересувань, передач та кидків м'яча. Гра в захисті: протидія атакуючим прийомам суперника. Підбір м'яча. Пенальті

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** спеціальну фізичну підготовку корфболіста; швидкісно-силові якості, спритність та методику їх виховання;	Спеціальна фізична підготовка корфболіста. Методика виховання швидкісно-силових якостей та спритності. Правила

Ціннісний компонент **дотримується** правил безпеки під час занять.	безпеки корфболіста.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20м; «човниковий» біг 4×9м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, вправи на гнучкость.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** поєднання різних способів пересувань, зупинок, стійок та обманних рухів (фінтів) з м'ячем і без м'яча в нападу та захисту; поєднання вивчених способів пересувань з метою звільнення від опіки захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника; ловля м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка; пенальті; **застосовує:** передача м'яча двома руками знизу від грудей; передачі м'яча у стрибку; підбір м'яча, що відскочив від кошика; взаємодії двох, трьох, чотирьох гравців «Передай м'яч і виходь»; рухливі ігри «М'яч ловцю», «Квачі – перестрілка», «Колове полювання», «Чотири м'ячі» та ін.; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри 2х2, 3х3, 4х4 на один кошик та двосторонній грі; переключення гравців від дій в нападі до дій в захисті; **здійснює:** протидію кидку м'яча; пенальті; боротьбу за м'яч, що відскочив від кільця; **Ціннісний компонент**	Різні способи пересувань, зупинок, передач, кидків м'яча, фінтів в нападі. Протидії атакуючим діям суперників. Підбір м'яча. Пенальті. Взаємодії двох, трьох, чотирьох гравців.

дотримується правил безпеки під час занять корфболом.	

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** методику виховання спритності; **пояснює** профілактику травматизму на заняттях корфболом; **наводить приклади** домедичної допомоги; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять.	Методика виховання спритності. Профілактика травматизму і надання домедичної допомоги. Правила безпеки під час занять корфболом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15, 20м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; естафети; рухливі ігри; **застосовує:** біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; зупинками, поворотами, серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з обманними рухами (фінтами) з м'ячем і без м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; пенальті; перехоплення, блокування при боротьбі за м'яч, що	Різні способи пересувань, ловлі, передач і перехоплень м'яча, фінтів в умовах жорсткого опору захисників. Кидки м'яча після двох кроків та з місця. Пенальті. Підбір м'яча. Протидії нападнику.

відскочив від щита; **застосовує:** передачі м’яча різними способами при опорі захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі; ловля м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка з опором захисника; пенальті; підбір м’яча, що відскочив від кошика; вивчені прийоми в умовах навчальної гри 2х2, 3х3, 4х4 на одне кільце, монокорфболу та у двосторонній грі; підвідні ігри «М’яч капітану», «Боротьба за м’яч», «Колове полювання», «Чотири м’ячі»; взаємодії гравців в системі гри 4:0, 3:1; переключення гравців від дій в нападі до дій в захисті; **використовує** технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри.	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальний норматив	Рівень навчальних досягнень			
		початковий	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Човниковий біг 3х10м (с) хлопці Дівчата	11,5 12,0	10,8 11,0	10,2 10.5	9,5 10,0
	6 кидків м’яча у кошик на відстані 1- З - 5 м (кількість влучень): (хлопці і дівчата)	жодного влучного кидка	1	2	3
	6 пенальті (кількість влучень): (хлопці і дівчата)	жодного влучного кидка	1	2	3
2 рік вивчення	Човниковий біг 3х10м (с) хлопці Дівчата	11,0 12,0	10,0 10,3	9,7 10,0	9,3 9,7
	6 кидків м’яча у кошик на відстані 1- З - 5 м (кількість влучень): Хлопці Дівчата	жодного влучного кидка	1 1	2 2	4 3

Рік вивчення	Навчальний норматив	Рівень навчальних досягнень			
		початковий	середній	достатній	високий
	6 пенальті (кількість влучень): хлопці Дівчата	жодного влучного кидка	1 1	2 2	4 3
3 рік вивчення	Човниковий біг 6х5м (с) хлопці Дівчата	12,0 12,6	11,6 12,0	11,2 11,8	10.8 11,4
	Кидки м'яча у кошик на відстані 2- 4 - 6 м (кількість влучень за 1 хв.): хлопці Дівчата	3 3	5 4	6 5	8 7
	6 пенальті: (кількість влучень): хлопці Дівчата	жодного влучного кидка	1 1	2 2	4 3
4 рік вивчення	Човниковий біг 6х5м (с) хлопці Дівчата	11,8 12,2	11,2 11,9	10,8 11,6	10,4 10,8
	Кидки м'яча у кошик на відстані 2- 4 - 6 м (кількість влучень за 1 хв.): хлопці Дівчата	3 3	6 5	7 6	9 9
	10 пенальті: (кількість влучень): хлопці Дівчата	1 1	3 2	4 3	6 5
5 рік вивчення	Човниковий біг 3х5м (с) : хлопці Дівчата	11,4 12,0	11,0 11,6	10,6 11,2	10,2 10,5
	Кидки м'яча у кошик на відстані 2- 4 - 6 м (кількість влучень за 1 хв.): хлопці Дівчата	10 9	15 13	17 15	20 17
	10 пенальті: (кількість влучень): хлопці Дівчата	3 2	5 4	6 5	7 6

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Корфбол»

№ п/п	Обладнання	Кількість (шт.)
1	Спортивний зал із розміткою	1
2	Літній майданчик із розміткою	1
3	Корфбольні стійки	4
4	Корфбольні кошики	4
5	Корфбольні або баскетбольні м’ячі	10-15
6	Міні-баскетбольні або волейбольні м’ячі	10-15

Автори:**Я. Т. Гаврих**, **Н. С. Кравченко**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, легкоатлетичні види (біг, стрибки, метання), орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів/учениць.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку легкої атлетики; **називає:** види легкої атлетики; правила безпеки; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших;	Історія розвитку легкої атлетики**.** Легкоатлетичні види. Правила безпеки на уроках легкої атлетики

дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань
Біг	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 1000 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м, повторний біг 4×30м, 2×60 м	Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 1000 м
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
Метання	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** метання малого м’яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль	Метання малого м’яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку легкої атлетики в Україні; **називає** фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; **Ціннісний компонент**	Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Правила безпеки.

дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами
Біг	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** біг 30 м, 60 м; рівномірний біг до 1200 м (без урахування часу); **з а с т о с о в у є** види фінішування	Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину та висоту
Метання	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча (0,5– 1 кг) з різних положень	Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча**.**

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання; **називає** правила безпеки;	Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та

Ціннісний компонент **дотримується** правил безпеки під час занять легкою атлетикою	стрибків
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами
Біг	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** біг 30 м, 60 м, рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м	Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стрибок» з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги») та стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
Метання	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** метання малого м'яча на дальність з розбігу	Метання малого м'яча на дальність з розбігу

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції; **називає** зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми; **обґрунтовує** особливості питного	Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції

режиму; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять легкою атлетикою	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань
Біг	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** біг 30 м, 60 м, 100–300 м, повторний біг 2×200 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)	Біг на короткі та середні дистанції. Повторний біг Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
Метання	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** метання малого м’яча на дальність з розбігу та м’ячів різного діаметра	Метання малого м’яча на дальність з розбігу, метання м’ячів різного діаметра на дальність

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** вплив оздоровчого бігу на стан здоров’я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму;	Значення оздоровчого бігу для здоров’я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму

Ціннісний компонент **усвідомлює**, що «Легка атлетика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; **дотримується** правил безпеки під час занять легкою атлетикою	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань
Біг	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** біг 30 м, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)	Біг 30 м, біг 60 м, 200–600 м. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
Метання	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** метання малого м’яча на дальність з розбігу та кидання набивних м’ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т. д.)	Метання малого м’яча на дальність з розбігу, кидання набивних м’ячів з різних вихідних положень

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,8	11,8	10,8	10,0
		Дівч.	Більше 12,0	12	11,2	10,5
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
		Дівч.	До 500	500	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
		Дівч.	До 110	110	120	140
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 240	240	260	280
		Дівч.	До 200	200	220	240
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 70	70	80	90
		Дівч.	До 60	60	70	80
	Метання малого м’яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
		Дівч.	До 10	10	13	16
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
		Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	Більше 11,8	11,8	11	10,4
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
		Дівч.	До 600	600	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 260	260	280	300
		Дівч.	До 220	220	240	260
	Стрибок у висоту з розбігу	Хл.	До 75	75	85	95

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	способом «переступання» (см)					
		Дівч.	До 65	65	75	85
	Метання малого м’яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
		Дівч.	До 12	12	15	18
3 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
		Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівч.	Більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
		Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
		Дівч.	До 130	130	140	160
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 280	280	300	330
		Дівч.	До 240	240	260	280
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 80	80	90	100
		Дівч.	До 70	70	80	90
	Метання малого м’яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
		Дівч.	До 14	14	16	20
4 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,8	10,8	10,0	9,0
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,8	10,3
	Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
		Дівч. 1000 м	Більше 6.10	6.10	5.40	5.20

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
		Дівч.	До 130	130	145	165
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 300	300	320	360
		Дівч.	До 250	250	270	290
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 85	85	95	105
		Дівч.	До 75	75	85	95
	Метання малого м’яча на дальність	Хл.	До 23	23	30	36
		Дівч.	До 15	15	18	22
5 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,4	10,4	9,8	8,8
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,6	10,2
	Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
		Дівч. 1000 м	Більше 6.20	6.20	5.40	5.20
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
		Дівч.	До 135	135	150	170
	Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись» (см)	Хл.	До 320	320	340	390
		Дівч.	До 250	250	270	300
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 90	90	100	115
		Дівч.	До 75	75	85	100
	Метання малого м’яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
		Дівч.	До 16	16	19	24

Обладнання, потрібне для вивчення
модуля «Легка атлетика»

(За наявності одного стадіону з біговою доріжкою, стрибковою ямою, сектором для стрибків у висоту і сектором для метань)

№	Обладнання	Кіл-ть,

п/п		шт.
1	Набивний м’яч	10
2	Тенісний м’яч	20
3	Секундомір	1
4	Метромір	1
5	Рулетка	1
6	Граблі	1
7	Лопата	1

Автори: **В.В. Ворона, І. В. Пата**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Лижна підготовка» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка. Додаються орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

При вивченні техніки лижних ходів необхідно використовувати підвідні, імітаційні та основні вправи лижника, а також дотримуватися методики послідовності проходження навчального матеріалу. Для підвищення емоційності уроку потрібно застосовувати елементи змагання, ігри та естафети.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти стан лижного інвентарю, місця проведення занять. Заняття проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі (зі швидкістю не більше 1,5 м/с), при температурі не нижче – 12º С.

Під час проведення уроків з лижної підготовки вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів/учениць.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння лижних вправ і техніки лижних ходів.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **розповідає** про розвиток лижного	Історія розвитку лижного спорту.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
спорту; **пояснює** як підбирати лижний інвентар; **наводить** приклади домедичної допомоги у разі обмороження; **Ціннісний компонент** свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки під час занять лижною підготовкою;	Підбір лижного інвентарю. Домедична допомога у разі обмороження. Правила безпеки на уроках лижної підготовки.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стрибкові вправи; імітацію класичних лижних ходів на місці і в русі; стройові вправи з лижами та їх перенесення; спеціальні вправи лижника; **здійснює** проходження дистанції до 2 км;	Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці і в русі. Стройові вправи з лижами. Перенесення лижного інвентарю. Спеціальні вправи лижника. Проходження дистанції до 2 км. Рухливі ігри та ігри на лижах, естафети. Прикладні вправи на лижах.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** *пересування на лижах:* ступаючим і ковзним кроком без палиць та з ними; *повороти:* на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо); подолання бугрів та западин на схилі під час спуску; **застосовує:** при проходженні дистанції *сходження:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою»; *стійку лижника під час спуску з гори:* високу і основну; *гальмування:* «плугом», падінням; **володіє** технікою поперемінного двокрокового та одночасного	*Пересування на лижах:* ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід. *Повороти:* на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо). *Сходження:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою». *Стійка лижника під час спуску з гори:* висока і основна. Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску. *Гальмування:* «плугом», падінням.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
безкрокового ходів.	

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує** розвиток лижного спорту в Україні; **називає** видатних лижників України; **пояснює** основні правила змагань з лижних перегонів; **розповідає** як готувати лижний інвентар до уроку; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час уроків з лижної підготовки;	Історія розвитку лижного спорту в Україні. Видатні лижники України. Підготовка лижного інвентарю до занять. Основні правила змагань з лижних перегонів. Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; **здійснює:** рівномірне проходження дистанції до 2,5 км;	Стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітація класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Рівномірне проходження дистанції до 2,5 км. Ігри та естафети на лижах.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє:** техникою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів; ковзанярського ходу без палиць; **виконує:** *повороти:* на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; *стійку лижника під час спуску з гори:* низьку; *гальмування:* «плугом»; **здійснює:** *сходження в гору*: ступаючим кроком, «драбинкою»	*Пересування на лижах:* поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи, ковзанярський хід без палиць. *Повороти*: на місці махом; у русі «плугом». *Сходження в гору:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою». *Спуски:* навскіс.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
(навскіс і прямо), «ялинкою»; *спуски:* навскіс; перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з одночасних ходів на попеpемінні і навпаки.	*Стійка лижника під час спуску з гори:* низька. Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку. *Гальмування:* «плугом». Перехід з одночасних ходів на попеpемінні і навпаки.

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **пояснює** вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини; **називає** різновиди лижного спорту; **розповідає** як запобігти травмуванню під час занять лижною підготовкою; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час уроків з лижної підготовки;	Різновиди лижного спорту. Вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини. Попередження травматизму під час занять лижною підготовкою. Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки;.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; **здійснює:** проходження відрізків 200-300 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3 км;	Стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітація класичних лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 200-300 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 3 км. Ігри та естафети на лижах.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** пересування на лижах попеpемінними двокроковим та чотирикроковим ходами; одночасними	*Пересування на лижах:* попеpемінні двокроковий та чотирикроковий ходи; одночасні класичні ходи; ковзанярський хід

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
класичними ходами; **Ціннісний компонент** **володіє** елементами техніки ковзанярського ходу; **Діяльнісний компонент** **здійснює:** *сходження в гору:* «ялинкою», ковзним кроком; *гальмування:* «плугом», упором; *повороти:* у русі «плугом», упором; зміну стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки). **застосовує:** обгін, фінішування.	без палиць та з ними. *Повороти*: у русі «плугом», упором. *Сходження в гору:* «ялинкою», ковзним кроком. *Гальмування:* «плугом», упором. Зміна стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки). *Перехід:* з одночасних ходів на ковзанярський хід. Обгін, фінішування.

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **володіє** знаннями режиму і харчування лижника; знаннями про розвиток витривалості під час самостійних занять; **називає** основні засоби попередження простудних захворювань;	Розвиток витривалості під час самостійних занять. Режим і харчування лижника. Засоби попередження простудних захворювань.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; **здійснює:** проходження відрізків 300-400 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3,5 км;	Стрибкові вправи, імітація лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 300-400 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 3,5 км. Ігри та естафети на лижах.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами;	*Пресування на лижах*: класичні і ковзанярські ходи. *Повороти:* у русі з упору та на

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
гальмування: «плугом», упором; **здійснює:** сходження в гору ковзним кроком; *повороти:* у русі з упору та на паралельних лижах; *гальмування:* упором; **застосовує** перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні; старт, обгін, фінішування; **Ціннісний компонент** **визначає** необхідність використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань.	паралельних лижах. *Сходження в гору*: ковзним кроком. *Гальмування:* упором. *Перехід:* з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні. Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань. Старт, обгін, фінішування

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	*Зміст навчального матеріалу*
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує** загальні основи методики самостійного тренування; **володіє** основами самоконтролю під час занять лижною підготовкою; **розповідає** про тактику проходження дистанцій у лижних перегонах;	Загальні основи методики самостійного тренування. Самоконтроль під час занять лижною підготовкою. Тактика проходження дистанцій у лижних перегонах.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; **здійснює:** проходження відрізків 400-500 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 4 км.	Стрибкові вправи, імітація лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 400-500 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 4 км. Ігри та естафети на лижах.
Техніко-тактична підготовка	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний компонент **виконує:** пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами; **здійснює:** перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні; **застосовує:** різні лижні ходи під час вирішення тактичних завдань; елементи гірськолижної підготовки.	*Пересування на лижах*: класичні і ковзанярські ходи. Елементи гірськолижної підготовки. *Перехід:* з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні. Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань. Естафетний біг (старт, біг по дистанції, передача естафети, фінішування).

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Проходження дистанції без врахування часу (м)	хл.	800	1100	1500	1800
		дівч.	500	800	1100	1500
	Виконання ковзного кроку на відрізку 10 м (кількість кроків)	хл.	більше 13	11-13	8-10	6-7
		дівч.	більше 14	12-14	9-11	7-8
	Сходження в гору «драбинкою» прямо (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
2 рік вивчення	Проходження дистанції без врахування часу (м)	хл.	1100	1500	1800	2300
		дівч.	800	1100	1500	1800
	Повороти на місці махом кругом (лівою, правою ногою) (хлопці і дівчата)		1 (прав. або лівою)	2 (1прав., 1 лівою)	3-4 з помилкам и(правою або лівою)	4 без помилок (2 прав., 2 лівою)
	Основна стійка лижника під час спуску з гори (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
	Сходження в гору «ялинкою» (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
3 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	хл. 2000м	17.30	16.30	15.30	14.30
		дівч. 1500м	14.00	13.00	12.30	12.00
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	хл.	600	900	1200	1500
		дівч.	300	600	900	1200
	Технічне проходження відрізку 50 м попеременним двокроковим ходом (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
	Технічне проходження відрізку 50 м одночасним двокроковим ходом (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
	Гальмування під час спуску «плугом» (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
4 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	хл. 2500м	20.00	19.00	18.15	17.30
		дівч. 2000м	17.00	16.30	16.00	15.30
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	хл.	800	1100	1500	1800
		дівч.	500	800	1100	1500

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
	Технічне проходження відрізку 50 м одночасним однокроковим ходом (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
	Гальмування під час спуску упором (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
5 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	хл. 3000м	20.30	20.00	19.30	19.00
		дівч. 2000м	16.30	16.00	15.30	15.00
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	хл.	1100	1500	1800	2300
		дівч.	800	1100	1500	1800
	Технічне проходження відрізку 50 м ковзанярським ходом (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Лижна підготовка»

№ п/п	*Обладнання*	*Кіль-кість*
1	*Лижі*	*60 пар*
2	*Палиці*	*60 пар*
3	*Лижні черевики*	*50 пар*
4	*Секундомір*	*1 шт.*
5	*Метромір*	*1 шт.*
6	*Еспандери*	*20 шт.*

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

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час навчання технічних прийомів з настільного тенісу, необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору і т.д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакувальних прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму, під час вивчення підготовчих, захисних та атакувальних прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів/учениць біля тенісного столу. Під час першого та другого років вивчення можна застосовувати вправи ігрового характеру, зокрема – «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п’яти», «Карусель», «Потяг» та ін.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують орієнтовні навчальні нормативи. Під час оцінювання кожна дитина виконує такі випробування окремо. При цьому в парі з учнем/ученицею може бути вчитель або учень/учениця, який(яка) володіє цими навичками на високому рівні.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку настільного тенісу; **розкриває** місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі; **називає** об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; **володіє** знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом	Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Правила безпеки під час занять настільним тенісом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** ***ходьбу:*** боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»); ***біг:*** боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням гомілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком; ***присідання:*** пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі; ***стрибки:*** з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові	Спеціальні вправи: ходьба біг присідання стрибкові вправи

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого присіду; зі скакалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад); ***багатоскоки:*** на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами; ***переміщення:*** однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки; ***вправи для кистей рук:*** обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; ***імітаційні вправи:*** імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); **володіє** пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні.	переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи Вправи для розвитку швидкості реакції.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє:** основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки; **виконує:** жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі; поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі.	Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** основні фізичні якості тенісистів; **володіє** знаннями про правила гри; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом	Загальна характеристика гри в настільний теніс. Основні правила гри в настільний теніс. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правила безпеки під час занять настільним тенісом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); **володіє** пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні	Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук Імітаційні вправи Вправи для розвитку швидкості реакції
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м’яча; елементи навчальної гри; **здійснює:** серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі; **володіє** технікою прийому подач з нижнім обертанням м’яча	Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м’яча. Елементи навчальної гри

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі; **володіє** знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом.	Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Правила змагань. Суддівство. Правила безпеки під час занять настільним тенісом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; **володіє** пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках	Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук Імітаційні вправи Вправи для розвитку швидкості реакції
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **застосовує:** атакувальні прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м’яча; серії атакувальних прийомів техніки гри по прямій та	Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
діагоналі; **володіє** технікою прийому подач з верхнім обертанням м'яча; **бере участь у** навчальній грі в одиночному розряді на рахунок.	Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м'яча. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів; **володіє** правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом	Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Профілактика спортивного травматизму. Правила безпеки під час занять настільним тенісом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію	Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; **володіє** пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках	Вправи для розвитку швидкості реакції
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комбінаційні завдання за вказівкою вчителя; подачі («віяло», «човник», «маятник»); **володіє:** технікою прийому подач з нижнім та змішаним обертанням м'яча; **застосовує:** під час навчальної гри прийом подач з нижнім та змішаним обертом м'яча; **використовує:** тактичні комбінації парної (змішаної) гри; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри; **бере участь у** навчальній грі в парному розряді на рахунок.	Виконання комбінаційних серій захисних та атакувальних прийомів техніки гри. Подачі («віяло», «човник», «маятник»). Прийом подачі з нижнім та змішаним та обертанням м'яча. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого. Розміщення гравців у парному (змішаному) розряді. Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри. Навчальна гра в парному розряді на рахунок.

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** технічні прийоми (подачі, удари, контрудари); **Знаннєвий та діяльнісний компонент** **дотримується:** основних положень та правил гри, вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил: з організації та проведення самостійних занять з	Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів. Правила безпеки під час занять настільним тенісом

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
настільного тенісу; **Ціннісний компонент** правил безпеки під час занять настільним тенісом	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; **володіє:** пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення	Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи Вправи для розвитку швидкості реакції
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комбінаційні завдання за вказівкою вчителя: «підрізку», «свічку», елементи «топ-спін-болу»; **володіє** технікою прийому подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча; **застосовує:** під час навчальної гри: гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; прийом подач з верхнім та змішаним обертом м'яча; **бере участь у** навчальній грі у	Виконання комбінаційних серій захисних та атакувальних прийомів техніки гри: «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу», «підставка». Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого. Прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча. Навчальна гра у змішаному розряді

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
змішаному розряді на рахунок.	на рахунок

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Жонглювання ракеткою м’яча для настільного тенісу	Хл.	25	30	40	45
		Дівч.	20	35	30	35
	Виконання серії поштовхових ударів з партнером	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
2 рік вивчення	Виконання подачі з нижнім обертанням м’яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії зрізки справа або зліва з партнером по прямих	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
3 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім обертанням м’яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
4 рік вивчення	Виконання подачі з нижнім боковим обертанням м’яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
5 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім боковим обертанням м’яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії підрізок	Хл.	9	12	15	18

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	справа або зліва з партнером по діагоналі					
		Дівч.	6	9	12	15

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Настільний теніс»
(За наявності одного спортивного залу)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Тенісний стіл	4
2	Ракетка для настільного тенісу	16
3	Сітка для настільного тенісу	4
4	М’яч для настільного тенісу	100

Автори: **В.В. Леськів, С.М. Чешейко, Г. А. Коломоєць**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль ПЕТАНК

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Петанк» складається зі змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів, переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля та додатку (правила гри у петанковий спорт, техніки та тактики гри).

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Петанк розвиває силу, спритність, точність, окомір, волю, витримку. Петанковий спорт має велике оздоровче значення, оскільки гра відбувається на свіжому повітрі в будь-яку пору року.

Петанк кулі виготовляється з металу і являє собою циліндр з діаметром 45–50 мм та вагою 0,7-0,85 кг. Петанкіст обов'язково повинен доглядати за ними. Це потрібно насамперед тому, що кулі петанкіста – індивідуальне знаряддя, яке майже ніколи не підходить іншому петанкістові. До того ж, у процесі тренувань або змагання нерідко буває необхідно замінити кулі, замінити кошенет тощо. Всі інші розміри (вага тощо) правилами не обмежуються і вибираються петанкістом відповідно до його смаку, індивідуальних особливостей, зросту, фізичного розвитку тощо. Найкраще кулі мати середнього розміру. Для початкуючих петанкістів рекомендується користуватися кулі вагою від 700 до 850 г. Для дівчат та хлопчиків слід використовувати полегшений варіант куль (від 400 до 450 г). Кулі мають мати паспорт, де вказано марка виробника, вага, розмір та код куль.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання рухових дій, застосовуючи спеціальні бігові вправи, вправи для кидань, підвідні та спеціально-розвивальні вправи.

Під час проведення уроків з «Петанку» вчитель має застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів/учениць.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениця складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння теоретичного матеріалу та рухових дій.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **володіє:** поняттям про петанк; **розповідає:** про місце занять, обладнання, інвентар для занять петанковим спортом; правила гри; **описує:** кулі, кошонет, мерило, коло. **Ціннісний компонент** свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується:** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** Спеціальні вправи для верхньої частини тіла: вправи для плечей, лікоть, кісті та пальців, спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг 3–5 разів по 30 м, 2–3 рази по 60 м, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети. **бере участь:** у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.	Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє:** ігровою петанкиста; **виконує:** захват кулі; визначати відстань до цілі; **дотримується** правил безпеки під час занять петанковим спортом.	Ігрова стійка петанкиста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету).

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу учнів**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **володіє:** місцем знаходження кошонета, кулі; **Діяльнісний компонент** **розрізняє:** два види кидків: сидячи (ставить кулю), стоячи (вибивати кулю); **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Поняття: Ставити кулю, вибивати кулю. Два види кидків: стоячи та сидячи. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; **бере участь** у рухливих іграх з розвитку спритності.	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвініця», «Вежа», «Гори» та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять петанковим спортом.	Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять фізичними вправами	Розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для кидків: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), вправи з набивними м'ячами, вправи для розвитку спритності, точності, окоміру («човниковий» біг 4х9 м).	Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** кидки по кулям, розташованих перед та за кошонетом, кидки в кошонет. Вибиття куль в різних положеннях; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять петанковим спортом.	Кидки по кулям, розташованих перед та за кошонетом, кидки в кошонет. Вибиття куль в різних положеннях.

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **володіє:** правилами самостійних занять петанковим спортом; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Правила самостійних занять петанковим спортом. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні вправи для кидань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: швидкісно-силових якостей, спритності («човниковий» біг 4 9 м); точності, окоміру, вправи з набивними м'ячами для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	Спеціальні вправи для кидань. Рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** кидки по кулям та кошонету; бере участь: у грі «ПЕТАНК»; **формує:** стиль гри на основі індивідуальних можливостей та схильностей; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять петанковим спортом.	Кидки на вибивання куль. Кидки стоячи різними траєкторіями та різними положеннями куль. Кидки на вибивання кошонету. Вибиття кошонету.

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** тактика гри, вибиті кулі та кошонет; різні поняття (поінт та шутер); **формує:** стиль гри на основі індивідуальних можливостей та схильностей; **пояснює:** впровадження регулярних занять фізичними вправами у повсякденне життя; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Тактика гри, вибиті кулі та кошонет; поняття (поінт та шутер), різні терміни. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** основні кидки з кола до кошонету, вибиття куль та кошонету, кидки стоячи, сидячи; **демонструє:** техніку кидка куль; **бере участь:** у грі «ПЕТАНК»	Основні кидки з кола до кошонету; вибиття куль та кошонету; кидки стоячи, сидячи.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навч.	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		низький	середній	достатній	високий
1 рік навч.	знати назви основних стійок: *хлопці і дівчата*	1 – 4	5 – 7	8 – 11	12 – 15
2 рік навч.	вміти виконувати два види кидка кулею, кількість видів:	знає техніку			

	хлопці і дівчата	виконання	1	2	3
3 рік навч.	З 10 куль вибити 6 куль (з відстані 6м): *хлопці і дівчата*	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8
4 рік навч.	З 10 куль вибити 7 куль (з відстані 7м): *хлопці і дівчата*	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 14
5 рік навч.	З 10 куль вибити 7 куль (з відстані 8м): *хлопці і дівчата*	1 – 5	6 – 9	10 – 13	14 – 15

Рекомендований перелік обладнання та інвентарю, необхідного для вивчення навчального матеріалу варіативного модуля «Петанк»

№ п/п	Обладнання та інвентар	Кількість
1.	Кулі для петанку (металеві)	40 шт.
2	Кулі для петанку (мягкі (тканина))	40 шт.
3.	Кошонет (деревяний, мягкий)	40 + 40 шт.
4.	Обруч	20 шт.
5	Гімнастичні палиці	20 шт.
6.	Огороджувальні бар’єри	40 шт.
7.	Кошик	10 шт.
8.	Лічильники рахунку	10 шт.
9.	Методична література- техніка гри в петанк	1 шт.
10.	Диски CD, DVD, відеокасети з технічної та тактичної підготовки у петанку	2 шт.

Автори: **Деревянко В.В. , Семененко В.П., Сілкова В.О.**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ПЛАВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Плавання» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів/учениць; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів/учениць, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму; розвиток навичок використання плавання для корекції постави та бережливого ставлення до свого здоров'я.

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів/учениць знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення власного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять плаванням.

Варіативний модуль «Плавання» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Під час прийняття навчального нормативу учителем оцінюється виконання плавальних вправ (техніка, відстань, пропливання дистанції з урахуванням часу).

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка плавця, технічна та техніко-тактична підготовка, ігри та розваги на воді.

Після того, як учні/учениці добре освоять техніку плавання кролем на грудях і кролем на спині, переходять до освоєння брасу. Недоцільно на початку в одному занятті поєднувати елементи кроля і брасу, це може привести до прояву негативного переносу (приклад – робота ніг кролем і брасом).

Навчання плаванню має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура, розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів/учениць на обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** значення правил гігієни та санітарії під час занять плаванням; **характеризує** історію розвитку плавання; **володіє** знаннями про техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується правил:** гігієни та санітарії, безпеки під час уроків плавання.	Історія розвитку плавання. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, басейні.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** *на суші:* комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням).	На суші: загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання.
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** вправи для освоєння з водним середовищем: ходьбу, стрибки, пересування, присідання, відкривання очей у воді, «медузу», «зірочку», затримку дихання та ковзання, елементарні плавальні рухи; рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині (на місці з опорою на	У воді: вправи для освоєння з водним середовищем. Елементарні плавальні рухи. Техніка рухів ніг та рук кролем на грудях та кролем на спині. Узгодження рухів кролем на спині та кролем на грудях. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині в координації.

бортик, у русі, у поєднанні з ковзанням та диханням, ковзання на грудях , спині); рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходьбою по дну, рухи рук правої, лівої, по черзі, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях «маятник» та кролем на спині; стрибки у воду (ногами вниз; спади головою вниз із різних вихідних положень і т.п.); **здійснює** раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; **Ціннісний компонент** **дотримується правил** безпеки на уроках плавання	Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів у плаванні кролем на грудях та кролем на спині.
2 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах; **характеризує** оздоровчий вплив плавання на організм людини; **володіє** знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів;	Оздоровчий вплив плавання на організм людини. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах. Техніка плавання брасом. Техніка виконання стартів і поворотів.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** *на суші:* комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи з плавання (рухи руками, ногами і тулубом як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням); групування,	*На суші:* загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання.

перекиди, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині.	
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем в поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом; стартовий стрибок; **Ціннісний компонент** **дотримується правил** безпеки на уроках плавання	*У воді:* ковзання на грудях та спині, видихи в воду, занурення. Вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом. Узгодження рухів у плаванні брасом. Подальше вивчення техніки плавання брасом в координації. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях.
3 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** значення самоконтролю на заняттях плаванням; **характеризує** олімпійські досягнення українських плавців; **володіє** знаннями про техніку плавання батерфляй та виконання стартів і поворотів;	Олімпійські досягнення українських плавців. **С**амоконтроль на заняттях з плавання. Техніка плавання батерфляй. Техніка виконання стартів і поворотів.
Спеціальна фізична підготовка	

Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** *на суші:* вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи (присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками з положення присід тощо), різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання.	*На суші:* вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця.
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **здійснює** раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; **виконує:** вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; рухи ніг у плаванні батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук у плаванні батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем в поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях; старт і поворот в плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм; **бере участь у** іграх та розвагах на воді;	*У воді:* вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом. Ігри та розваги на воді.

Ціннісний компонент **дотримується правил** безпеки на уроках плавання	
4 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** правила загартування холодовими та тепловими процедурами; **характеризує** основні поняття суддівства; **володіє** знаннями про: спортивний режим і харчування плавця, олімпійські дистанції та правила проведення змагань з плавання;	Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Спортивний режим і харчування плавця. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання. Основні поняття суддівства.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** *на суші:* комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили (вправи амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба та з амортизаторами, гантелями (1 – 3 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості), згинання та розгинання рук у положенні лежачи; стрибкові вправи: присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками із положення «присід» тощо, імітаційні вправи з плавання.	*На суші:* комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання.
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **здійснює** раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; **виконує:** вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; вправи для	*У воді:* Вправи для удосконалення техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням.

освоєння техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм (плавання по елементам та у повній координації); старт і поворот в плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти тощо; **бере участь у** іграх та розвагах на воді (водне поло тощо); **Ціннісний компонент** **дотримується правил** безпеки на уроках плавання	Техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм. стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді.
5 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **називає** основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; **володіє** знаннями про домедичну допомогу при нещасних випадках на воді; **наводить приклади** профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; **Ціннісний компонент** усвідомлює, що «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; **дотримується правил** безпеки на уроках плавання;	Профілактика травматизму та захворювань при заняттях плаванням. Домедична допомога при нещасних випадках на воді.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** *на суші:* комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи в парах; вправи для розвитку сили: з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі – вага 1-3 кг для різних груп м'язів), з амортизаторами, гантелями (3-6 кг), з використанням власної ваги –	*На суші:* вправи в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Імітаційні вправи для закріплення техніки спортивних способів плавання. Імітаційні вправи стартового

підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи; зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості (махи руками - паралельні, навхрест, поперемінно, махи ногами), вправи з гімнастичною палкою; імітаційні рухи руками, ногами, як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, батерфляєм; стрибки вгору і вперед-вгору з вихідного положення «старт плавця»; імітація на гімнастичному маті групувань, перекидів, які є елементами техніки поворотів на грудях і на спині; ігри для розвитку фізичних якостей.	стрибка, поворотів. Ігри для розвитку фізичних якостей.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ, технікою прикладного плавання; **здійснює** і раціонально використовує вивчені технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій; **виконує:** плавання вивченими способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас і батерфляй по елементах та в повній координації; повороти та старти в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; плавання на боку, стартові стрибки з пропливанням 10-15 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами; **бере участь у** іграх та розвагах на воді (водне поло тощо); **Ціннісний компонент** **дотримується правил** безпеки на уроках плавання	*У воді:* вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, в координації. Вдосконалення плавання батерфляєм по елементах та в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло тощо).

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	**Навчальні нормативи**	**Рівень навчальних досягнень**			
		Низький	середній	достатній	Високий
1 рік навчання	Ковзання на грудях (хлопці і дівчата)	великий кут атаки тулуба («плавання стоячи»)	голова сильно занурена у воду	руки та ноги недостатньо витягнуті	помилки відсутні
	Ковзання на спині (хлопці і дівчата)	штовхання однією ногою, ковзання «сидячи»	недостатнє витягування тіла, рук, ніг	неправильне положення голови (занадто закинута)	помилки відсутні
	Ковзання на грудях з роботою ніг, м (хлопці і дівчата)	10м	15м	20м	25м
	Ковзання на спині з роботою ніг , м (хлопці і дівчата)	10м	15м	20м	25м
2 рік навчання	Плавання способом кроль на грудях в координації (хлопці і дівчата)	під час вдиху лежить не на грудях, а на боці	під час вдиху голова не повертається, а піднімається	скорочений гребок	помилки відсутні
	Плавання способом кроль на спині в координації (хлопці і дівчата)	невідповідність рухів руками відносно рухів ногами	скорочений гребок	«вбивання» руки у воду	помилки відсутні
	Ковзання брасом з роботою ніг , м (хлопці і дівчата)	10м	15м	20м	25м

	Поворот «маятник» (хлопці і дівчата)	зупинка під час виконання повороту, відштовхування однією ногою	ковзання з піднятою головою, слабке відштовхування	«підбирання» зручної руки	помилки відсутні
	Стартовий стрибок (хлопці і дівчата)	вхід у воду із зігнутими ногами	під час польоту розведення рук або ніг у сторони, вгору або вниз	під час входу у воду голова не знаходиться між руками	помилки відсутні
3 рік навчання	Плавання способом брас в координації (хлопці і дівчата)	тулуб розташований під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	підтягування і відштовхування виконуються з однаковою швидкістю	гребок не виконується за лінією плечей	помилки відсутні
	Пірнання з роботою ніг способом батерфляй, м (хлопці і дівчата)	0 (не виконує занурення)	5	10	15
	Плавання 25 м кролем на грудях, або на спині, без урахування часу, м (хлопці і дівчата)	12,5	15	20	25 і більше

	Старт із води (хлопці і дівчата)		не достатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	не достатня потужність виконання відштовхування від бортику, плавець падає у воду, не встигаючи розігнути-ся	глибокий вхід у воду після старту	помилки відсутні
4 рік навчання	Плавання 25 м кролем на спині, хв.	хл	1.05	1.00	0.55	0.50 і менше
		д	1.10	1.05	1.00	0.55 і менше
	Плавання способом батерфляй (хлопці і дівчата)		під час гребка руками голова й плечі піднімаю-ться високо над поверхнею води	запізнення рухів ногами в основній частині гребка	слабке пронесення, руки торкаютьс я води, немає високого положення ліктів	помилки відсутні
	Плавання 25 м кролем на грудях, хв.	хл	1.00	0,55,0	0.50,0	0,45 і менше
		д	1.05,0	1.00	0,55	0,50 і менше
5 рік навчання	Плавання 25 м батерфляй, хв	хл	1.15	1.10	1.05	1.00 і менше
		д	1.25	1.20	1.15	1.10 і менше
	Плавання 25 м брасом, хв. (хлопці і дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Плавання 50 м кролем на грудях, хв.	хл	1.35	1.30	1.25	1.20 і менше
		д	1.45	1.40	1.35	1.30 і менше

	Плавання 50 м кролем на спині, хв.	хл	1.55	1.50	1.45	1.40 і менше
		д	2.00	1.55	1.50	1.45 і менше

Необхідний інвентар для проведення занять з плавання:
- свисток;
- секундомір;
- розподільні доріжки;
- мотузки, прапорці;
- ватерпольні м'ячі (гумові) – 15-20 шт.;
- гумові надувні кола - 25-30 шт.;
- поплавки з пенопласту;
- плавальні дошки різного розміру – 25-30 шт.;
- лопатки, ласти – 25-30 шт.;
- гнучкі палки («нудлс») – 25-30 шт.

Автори: **А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Однією із першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації. Особливу роль у розв'язанні цієї проблеми відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування необхідних фізичних якостей та особистісних властивостей школярів. Одним із важливих розділів фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка, яка створює основну базу молодого покоління до подальшого успішного життя та швидкої адаптації до майбутньої трудової діяльності. Учні/учениці профільних і спеціальних класів загальноосвітніх навчальних закладів можуть проходити навчальний матеріал відповідно до їхнього профілю та спеціалізації.

Вивчення модулю «Професійно-прикладна фізична культура» (ППФК)» рекомендується починати з 9 класу. Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура» (ППФК) спрямовано на підтримку та розвиток основних професійно-прикладних фізичних та психологічних якостей, формування прикладних умінь та рухових навичок, підвищення

функціональної стійкості організму учнів/учениць до умов обраної професійної діяльності майбутніх фахівців.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура» (ППФК) складається з таких розділів: теоретична підготовка, засоби ППФП, професійно-прикладні види спорту та перелік обладнання для вивчення ППФК. У розділі «Теоретична підготовка» представлені теоретичні відомості загальної трудової діяльності людини та особливості професійної діяльності фахівця на прикладі медиків, педагогів, військовослужбовців, економістів.

У розділі «Засоби ППФП» визначено комплекси вправ для формування основних професійно важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок.

У розділі «Професійно-прикладні види спорту» представлені засоби з різних видів спорту для вдосконалення основних професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів народного господарства.

Для засвоєння навчального матеріалу з професійно-прикладної фізичної культури треба використовувати зміст окремого модуля програми, а також бажано застосовувати фрагменти програмного матеріалу на кожному уроці для спрямовування розвитку основних професійно важливих якостей та здібностей майбутніх фахівців.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на правила безпеки під час занять ППФК.

1 рік навчання (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** професійно-прикладну фізичну культуру та історію її розвитку; раціональний режим праці і відпочинку; засоби фізичної культури і спорту в рекреаційних цілях і активного відпочинку у відновленні працездатності; особливості трудової діяльності та основних професійно-важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка; особливості патріотичного виховання школярів; різні методики загартовування; **обґрунтовано підбирає** вправи і види спорту, що тренують функціональний стан організму в різні періоди року;	Поняття про професійно-прикладну фізичну культуру. Історія розвитку професійно-прикладної фізичної культури. Раціональний режим праці і відпочинку. Вплив фізичних навантажень на організм людини. Активний відпочинок у відновленні працездатності. Особливості трудової діяльності та основних професійно-важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний компонент **складає** комплекс виробничої гімнастики, фізкультурної хвилинки, фізкультурної паузи; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою	лікаря, учителя, радіотехніка. Патріотичне виховання школярів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Правила загартовування. Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою
Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** старти з різних положень на 10–15 м по сигналу; ходьбу (по можливості, до 5–6 км в день), ходьбу на лижах по рівній і пересіченій місцевості, тривалий біг, їзду на велосипеді, різні способи плавання, техніку порятунку на воді; загальнорозвивальні вправи з подоланням особистої ваги і опором партнера; вправи з набивними м'ячами: кидки лівою, правою, двома від грудей, із-за спини (стоячи спиною вперед), гантелями, гумовими амортизаторами, експандерами, гімнастичними лавами; вправи статичної витривалості м'язів у професійних позах; силові вправи на гімнастичних приладах, веслувальних та інших тренажерах, утримання вису на зігнутих руках, утримання ніг під різним кутом, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (хлопці), в упорі від стінки (дівчата); присідання; присідання з вистрибуванням; різноманітні стрибки, стрибки в довжину з місця поштовхом з однієї і двох ніг на задану відстань, зі скакалкою: на двох ногах; із поворотом стопи вправо-вліво; згинаючи коліна вправо й вліво; «ноги разом, ноги нарізно»; поперемінно спереду права, ліва нога; на двох ногах, руки навхрест спереду; ноги навхрест (поперемінно); із подвійним	Вправи для розвитку та формування основних професійно важливих якостей: *медичної сестри та санітарного лікаря* (загальної витривалості, швидкості дій та мислення, сили плечового поясу, координації рухів, спритності, концентрації уваги і стійкості, урівноваженості, удосконалення механізмів терморегуляції, вміння розслаблювати м'язи та ін.); *вчителя початкових класів* (загальної витривалості, сили, спритності, швидкості, статичної витривалості м'язів професійних поз, швидкості складної реакції, стійкості до гіпокінезії; урівноваженості і рухливості нервових процесів, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей та ін.); *радіотехніка* (статичної витривалості, координації рухів, чутливості пальців рук, хорошого зору, уваги,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
обертом скакалки; із переміщенням; з обертами скакалки назад; із поворотом на 180º та 360º; що рухається по колу з ловінням й передачею м'яча партнеру; стрибки через бар'єри, вниз, у воду, на сходах зі зміною положення ніг; «пістолет» з опорою і без, стійку на лопатках, на голові (хлопці), на руках біля стінки (хлопці); вправи на диску «Здоров'я»; перетягування канату; просторове орієнтування рук; здійснення тонких м'язових зусиль (кидки набивних м'ячів різних за вагою), максимальної кількості елементарних рухів рук за 10 с; стискання тенісного м'яча (з максимальним зусиллям, в половину сили, у чверть сили); метання м'яча в ціль і на певну відстань; підкидання тенісного м'яча однією рукою із-за спини й ловіння другою спереду, жонглювання двома й більше тенісними м'ячами; знаходження шахових фігур за допомогою пальців без зорового контролю; балансування гімнастичної палиці на пальцях із переводом її із пальця на палець, вертіння м'ячів на підлозі в ліву і праву сторони; кидок обруча вперед із наступним котінням його до себе; обертання обруча на лівій або правій руці та за рахунок фаланг пальців; різноманітні рухливі ігри, естафети і конкурси на рівні фізичного стомлення та нервового напруження, що потребують урівноваженості, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей; масаж і самомасаж; вправи для очей; **Діяльнісний компонент** **застосовує** методи загартування, терморегуляції (сауну), аутогенного тренування	пам'яті, системного мислення та ін.).
Професійно-прикладні види спорту та їх елементи	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** спеціально розвивальні	Вправи з: *гімнастики та*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
гімнастичні та акробатичні вправи (піднімання: тулуба в сід з положення лежачи; зігнутих або прямих ніг до кута 90º, 180º з вису на гімнастичній стінці; ніг до кута 45º лежачи на спині з опорою на передпліччя – схрещування ніг; тулуба лежачи на животі, руки за головою; утримання: вису на напівзігнутих руках, кута на паралельних брусах, вису на напівзігнутих руках, з опором партнера; опорні стрибки через козла, коня впоперек та в довжину, вправи з рівноваги, на паралельних брусах та перекладині, кільцях, лазіння по канату, пересування по гімнастичній колоді, вправи ритмічної гімнастики, степ-аеробіки); **застосовує:** спеціально розвивальні *легкоатлетичні* бігові вправи – біг 30, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці); біг зі зміною напряму руху, стрибки з місця і розбігу у довжину та висоту, метання малого м'яча з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень; **здійснює:** стійки *баскетболіста*; способи пересувань, зупинки, прискорення на 5–20 м з різних вихідних положень по звуковим і зоровим сигналам; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду, стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; жонглювання м'ячем, асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами на певну відстань з опором захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника; кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення, в стрибку; **виконує:** стійки і пересування	*акробатики, легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, лижного спорту, настільного тенісу, бадмінтону* для розвитку та формування основних професійно-важливих якостей, умінь і навичок медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
волейболіста; серійні стрибки поштовхом двох ніг з місця і розбігу із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; прийоми і передачі м'яча двома руками знизу і зверху в парах через сітку; верхню та нижню прямі подачі; вистрибування біля сітки з метою виконання нападного удару і блокування; роботу в парах. **здійснює:** різні пересування *футболіста* на швидкість руху, поєднуючи з відволікаючими діями і вивченими способами зупинок, ведень, обведень, відбирань, жонглювань та ударів м'яча (ногою, головою) на точність і дальність, в умовах активного опору захисника та в навчальних іграх із збільшенням або зменшенням розмірів ігрового майданчика, збільшенням або зменшенням кількості гравців, тривалості гри; **виконує:** пересування *гандболіста*; ведення, ловіння та передачу м'яча з максимальною швидкістю пересувань; кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника в навчальних іграх; **здійснює:** усі види *лижних ходів* по рівній і пересіченій місцевості; підйоми в гору ялиночкою і драбинкою; спуски в низькій і основній стійках; повороти в русі переступанням; гальмування упором і плугом; **виконує:** утримання та набивання м'яча для *настільного тенісу* на ракетці; набивання м'яча для настільного тенісу ребром ракетки; комбінації серій захисних та атакуючих прийомів з настільного тенісу, гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого, захисника проти захисника, прийоми подач з нижнім, верхнім та змішаним обертом м'яча.	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
1 рік вивчення	«Естафетний» тест (швидкість реакції, см)	Хл.	19,0	18,0	17,3	16,3
		Дівч.	19,5	18,5	17,5	16,5
	Тест Копилова (координованість рук, с)	Хл.	12,0	11,0	10,3	9,3
		Дівч.	12,5	11,5	10,5	9,5

Примітки:

Швидкість рухової реакції визначається за допомогою «естафетного» тесту (хват падаючої гімнастичної палиці). Зміст цього тесту такий: учень/учениця набуває вихідного положення – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці однієї руки стиснуті у кулак і вертикально утримують градуйовану в сантиметрах палицю діаметром 3–5 см і завдовжки 70–80 см. За сигналом учень/учениця швидко розтискає кисть і також швидко тією ж рукою захоплює палицю. Менша різниця (см) між двома хватами свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2–3 рази. Враховуються середні значення показника.

Координованість рук визначається за допомогою тесту Копилова (1987) «Десять вісімок».

Обладнання. Тенісний м'яч, секундомір.

Проведення тесту. Учень/учениця набуває вихідного положення – нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна!» максимально швидко виконує м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. При цьому м'яч передається з руки в руку.

Результат. Час виконання десяти «вісімок», реєструється з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. За довільної амплітуди рук учень/учениця не повинен/не повинна відривати ступні від підлоги.
2. Попередньо для ознайомлення з тестом учень/учениця робить 4–5 повних «вісімок».
3. Надається одна залікова спроба.
4. Якщо м'яч випущено з рук, спроба повторюється.

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Професійно-прикладна фізична культура»

(За наявності одного стадіону з біговою доріжкою; спортивного залу із розмітками для гри в баскетбол, волейбол, гандбол; гімнастичного залу та басейну; смуги перешкод)

№	Обладнання	Кількість,

пор.		шт.
1	Гімнастичний мат	2
2	Гімнастична лава	2
3	Перекладина	1
4	Скакалка	15
5	Гімнастична палиця	15
6	Гімнастичні кільця	2
7	Гімнастичний кінь	1
8	Гімнастичний козел	1
9	Гімнастичний канат	1
10	Еспандер	10
11	Сітка для баскетбольних кілець	2
12	Сітка для футбольних воріт	2
13	Сітка для гандбольних воріт	2
14	Сітка для настільного тенісу	4
15	М’яч футбольний	15
16	М’яч, баскетбольний	15
17	М’яч волейбольний	15
18	М’яч гандбольний	15
19	М’яч набивний	10
20	М’яч для настільного тенісу	50
21	Стояк волейбольний	4
22	Ворота футбольні	2
23	Ворота гандбольні	2
24	Фішка	15
25	Секундомір	1
26	Свисток	1
27	Тенісний стіл	4
28	Ракетка для настільного тенісу	8
29	Лижі	30 пар
30	Лижні палиці	30 пар
31	Шахи	15 комплектів

Автори: **О.М. Єгорова; В.А. Козьменко; В.Д. Ярова; О.О. Цибко**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль
РЕГБІ

Пояснювальна записка

Матеріал варіативного модуля «Регбі» спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових,психологічних якостей,вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання регбі та його елементів стійкого інтересу учнів/учениць до занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя.

Основна мета: зміцнення здоров`я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів/учениць, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування знань, умінь і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, запобігання травматизму, формування навичок використання елементів регбі для самостійних занять та розвитку організму. Регбі має важливе прикладне значення. Завдяки комплексу фізичних і психологічних якостей, що розвиває регбі, гра може використовуватись в інших видах спорту та модулях шкільної програми. В грі дуже важливими є бігова підготовка, ігрове мислення, вміння миттєво орієнтуватися в обстановці за мінімальний проміжок часу. Граючи, можливо «непомітно» навчитися гарно, правильно і швидко бігати та отримати атлетичний гарт. Регбі є гарним засобом для вдосконалення основних професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів народного господарства. Вирішуючи освітні, оздоровчі та виховні завдання, регбі швидше й ефективніше від багатьох інших засобів формує із учнів/учениць загартованих, вольових і сильних людей. Враховуючи вікові, анатомо-фізіологічні, статеві особливості учнів/учениць в умовах школи доцільно проводити заняття з регбі за спрощеними правилами, де відсутні елементи силової контактної боротьби. Це гра в тег-регбі та тач– регбі. Брати участь в них можуть разом хлопці та дівчата. Проводити гру можна на ігровому майданчику, в спортивному залі, на футбольному полі. Орієнтовні розміри майданчика залежать від кількості гравців в команді. Якщо в ній 4-5 гравців, то досить майданчика довжиною 25-30 метрів і шириною 12-15 метрів. При збільшенні кількості гравців до 6-7, потім 8-9 та 10-11 кожного разу збільшуються розміри майданчика: по довжині – на 5 метрів, по ширині – на

3 – 4 метри. Тривалість гри в тег-регбі, тач регбі: два тайми від 5 до10 хвилин із п’ятихвилинною перервою між ними в залежності від віку учнів/учениць.

Варіативний модуль «Регбі» складається із змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь, навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична підготовка. Під час навчання прийомів гри з регбі необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, застосовуючи змагально-ігровий метод.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує:** історію розвитку регбі в світі, в Україні; **дає** загальну характеристику гри; **називає:** основні елементи техніки та правила гри; **пояснює**: санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю, одягу, режиму дня, правила особистої гігієни; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки та основних правил гри.	Історія розвитку регбі. Основні правила гри. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, режиму дня, особистої гігієни. Правила безпеки під час занять регбі.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** прискорення з місця на 5; 10; 15; 20метрів із різних вихідних стартових положень за зоровим та слуховим сигналами зі зміною напрямку бігу (човниковий біг); рухливі ігри, естафети; **володіє:** вправами для зміцнення верхнього плечового поясу, рук, тулубу, ніг.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети, спортивні ігри з елементами регбі.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** пересування різними	Різні способи пересування,

способами без м'яча та з м'ячем, поєднуючи техніку прийомів пересувань з технікою володіння м'ячем; **володіє:** правильним триманням м'яча в двох руках перед собою на місці, в русі під час бігу, під час оббігання перешкод, перекладанням м'яча із однієї руки до іншої в русі; із протидією; передачею м'яча «звичайною» на місці, в русі - «віялом», «поїзд»; прийомом м'яча після передачі, м'яча що котиться, що лежить; **застосовує:** захист лінією та напад «віялом»; в захисті – торкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач) , зривання стрічки (тег).	поєднання бігу зі стрибками, зупинкам, ривками, поворотами. Тримання м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу. Передача звичайна та прийом м'яча (вперед, назад, вліво, вправо) на місці, в русі. Групові дії в нападі, захисті. Торкання суперника двома руками (тач), зривання стрічки (тег).

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку регбі, **дає** коротку характеристику різновидів гри в регбі; **називає** основні елементи техніки та правила гри; **пояснює та наводить приклади** негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять регбі, правил гри.	Історія розвитку регбі, різновиди гри: «регбі - 7», «регбі - 13», «регбі - 15», «тач - регбі», «тег – регбі». Основні правила гри в регбі. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Правила безпеки під час занять регбі.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** «човниковий біг» 4 х 9м та прискорення із різних стартових положень 5, 10, 15, 20м по зоровому та слуховому сигналах; швидкісно-силові вправи з елементами бігу, стрибків, метань, єдиноборств;	Спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, сили, швидкісно-силової витривалості, рухливі ігри, естафети з регбійним м'ячем та без м'яча.

застосовує: естафети, рухливі ігри, спортивні ігри з елементами регбі за спрощеними правилами.	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** пересування різними способами в поєднанні із технікою володіння м'ячем; тримання м'яча на місці, в русі: під час ходьби, бігу, бігу з подоланням перешкод, із протидією захисника; перекладання м'яча із однієї руки в іншу в русі, з протидією; передачу м'яча «торпеда» (із обертанням), прийом м'яча після передачі – на місці, в русі; передачу «звичайна» на місці: вперед, вліво та вправо, назад; в русі: в двійках, в трійках, в групах (поїзд); **володіє** груповими діями в нападі – «віяло», в захисті – «лінія»; **застосовує** відбір м'яча у суперника, індивідуальні та групові дії в нападі та захисті, зупинку суперника торканням двома руками (тач) та зриванням стрічки (тег); **бере участь** у навчальних та рухливих іграх з регбі.	Різні способи пересувань; кроком, бігом із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, ривки, зупинки, повороти. Тримання м'яча в двох руках перед собою, перекладання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передачі «звичайна», «торпеда» (із підкруткою) та прийом м'яча: на місці, в русі; відбір м'яча у суперника: лежачи, сидячи, стоячи. Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі; передачі в русі «віялом» групові дії в захисті: захист «лінією». Навчальна гра регбі: доторкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач-регбі), зривання стрічки (тег-регбі).

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує:** місце українського регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту; **називає** правила гри, правила контролю та самоконтролю під час занять регбі; **Ціннісний компонент** **дотримується правил** гри та безпеки під час занять регбі.	Українське регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Правила гри в регбі. Правила контролю та самоконтролю під час занять регбі. Профілактика травматизму під час занять регбі.

Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей; **виконує:** передачу «звичайну» стоячи та в русі під час естафет та навчальних ігор з елементами регбі, човниковий біг 4х10 м, прискорення зі зміною напрямку бігу на 5, 10, 15, 20, 25 м.	Спеціальні вправи, рухливі ігри, естафети з регбійним м'ячем та без м'яча; спортивні ігри за спрощеними правилами із елементами регбі для розвитку спритності, швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, витривалості.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** пересування різними способами, «човниковий» біг 4х10м, прискорення з місця на 5, 10, 15, 20, 25, 30 м зі зміною напрямку бігу без м'яча, правильне тримання м'яча під час виконання бігу, оббігання перешкод, під час протидії суперника, перекладання м'яча із однієї руки в іншу на місці, в русі; **володіє**: передачею «звичайна» та «торпеда» на місці, в русі в парах,трійках, групах по 4, 5, 6, 7 гравців,прийомами, що відволікають увагу суперника; перекладання м'яча із рук в руки двома руками; **застосовує:** переміщення та передачі під час взаємодії 2х та більше гравців в нападі-«віяло» та захисті-захист лінією, набігання лінією; **здійснює:** узгоджені дії в нападі та захисті, зупинку суперника з м'ячем торканням двома руками (тач), зриванням стрічки (тег).	Пересування різними способами та їх поєднання, обманні рухи: «степ-крок» (з відхиленнями вліво-вправо), фінт на передачу. Тримання м'яча двома руками перед собою в русі, під час бігу по прямій; під час бігу з оббіганням перешкод, з протидією. Перекладання м'яча з однієї руки в іншу в русі: кроком, бігом, з протидією; передачі м'яча на місці та в русі; «звичайна», «торпеда» (з обертаннями). Прийом м'яча на місці, в русі; перекладання м'яча із рук в руки двома руками (вперед, вліво, вправо, назад), стоячи, в русі, рухаючись назустріч один одному, з правого боку, з лівого боку, з-за спини. Групові дії в нападі та захисті, передачі в русі з просуванням вперед «віялом» в трійках та п'ятірках; захист «лінією», набігання «лінією». Навчальні ігри за правилами тач - регбі, тег- регбі.

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Учень, учениця:	

Знаннєвий компонент **характеризує**: регбі як вид спорту в сучасному Олімпійському русі, особливості фізичної підготовки регбістів з урахуванням віку та статі; **розкриває** значення спеціальної фізичної підготовки регбіста; **знає**: правила організації змагань, правила гри; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил гри та безпеки під час занять регбі.	Регбі в сучасному олімпійському русі. Особливості фізичної підготовки регбістів із урахуванням віку та статі учнів. Значення спеціальної фізичної підготовки регбістів. Правила змагань, суддівство регбі.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання спеціальних та загальнорозвивальних вправ; **виконує**: передачу «звичайну» на місці та в русі під час естафет, рухливих ігор, навчальних ігор з елементами регбі; «човниковий» біг 4х10 м; прискорення зі зміною напрямку бігу на 5, 10. 15, 20, 25, 30 м.	Спеціальні фізичні вправи для розвитку рухових якостей, рухливі ігри та естафети з регбійним м'ячем та без м'яча. Спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами регбі.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує**: пересування різними способами з м'ячем, без м'яча, тримання м'яча в 2-х руках перед собою, перекладання м'яча із однієї руки в іншу в русі, із протидією; **володіє**: передачею «звичайною» на місці, в русі, із супротивом; в двійках, в трійках передачею «торпеда» (із обертанням) в двійках, трійках, перекладанням із рук в руки двома, прийомом м'яча; **здійснює**: удари по м'ячу ногою, ловить м'яч після удару ногою; **застосовує**: в навчальних та двосторонніх іграх «хрест» та відволікальні дії в нападі, взаємодію гравців в нападі «віялом»; захист «лінією», набігання «лінією», зупинка суперника, який володіє м'ячем,	Пересування гравців: поєднання ходьби, бігу із зупинками, поворотами, прискореннями, стрибками, приставними кроками. Відволікальні дії: «степ-крок» з відхиленням вліво-вправо, фінт на передачу. Тримання м'яча в двох руках перед собою, перекладання м'яча з однієї руки в іншу, із рук в руки двома руками; передачі м'яча: «звичайна», «торпеда» (з обертанням) на місці, в русі: «поїзд», «віяло». Прийом м'яча після передачі - на місці та в русі. Удар по м'ячу ногою з рук; по м'ячу що котиться, коротка «свічка», довга «свічка»; ловіння

торканням двома руками (тач), зриванням стрічки (тег); **бере участь**: у навчальній та двосторонній грі із зупинкою торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).	та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі, відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах. Перехресний вихід – «хрест», взаємодія гравців у нападі: рух гравців «віялом», «хрест», взаємодія в захисті: захист «лінією», набігання «лінією». Навчальна та двостороння гра.

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: **Знаннєвий компонент** **характеризує**: регбі як засіб виховання морально-вольових якостей, психологічної стійкості, вдосконалення фізичних якостей, особливості техніки і тактики гри; **називає**: основні поняття та правила гри, склад та обов'язки суддівської бригади, називає та пояснює правила надання домедичної допомоги в разі травмування; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки, та самоконтролю за фізичним навантаженням.	Роль регбі у вихованні морально-вольових якостей особистості. Техніко–тактична підготовка регбістів. Регбі, як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних якостей. Основні правила гри. Суддівство змагань, матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила надання домедичної допомоги в разі травмування.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** човниковий біг 4 х10м, 4х15м, 4х20м, біг на відрізках 10,15,20,30,60м, стрибкові вправи, бігові вправи, силові вправи із предметами та протидією партнера; **володіє** технікою виконання передач м'ячем в естафетах, рухливих іграх, спортивних іграх з елементами регбі.	Спеціальні вправи, рухливі ігри, естафети із регбійним м'ячем та без м'яча, спортивні ігри за спрощеними правилами із елементами регбі для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості.
Техніко-тактична підготовка	

Діяльнісний компонент **виконує**: різні способи пересувань в поєднанні з технічними прийомами у нападі та захисті, передачі м'яча на точність, з протидією суперника; **здійснює**: удари по м'ячу ногою, ловить м'яч після удару ногою; застосовує: в навчальних та двосторонніх іграх «хрест», «подвійний хрест» та відволікальні дії в нападі, взаємодію гравців в нападі «віялом», комбінацію «сходинка», «прокидання», захист «лінією» з переміщенням лінії вліво та вправо; з набіганням та зонним захистом, **вміє**: зупиняти суперника, який володіє м'ячем, торканням двома руками (тач), або зриванням стрічки (тег), **виконує** обігрування суперників 1х1, 2х1,2х2 в ігровому коридорі шириною 10-15 метрів.	Пересування різними способами: кроком, приставним кроком, прискорення зі зміною напрямку руху, зупинки, передачі м'яча на місці та в русі; прийом м'яча після передачі: на місці та в русі. Удар по м'ячу ногою з рук; по м'ячу що котиться, коротка «свічка», довга «свічка». Ловіння та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі. Відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах. Індивідуальні та колективні дії в захисті та нападі, взаємодія в групах. Відволікальні дії, ігрова вправа 1х1, 2х1, 2х2. Навчальна та двостороння гра із торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	**Навчальні нормативи**	**Рівень навчальних досягнень**			
		Початковий	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	10 передач стоячи на місці на відстані 4 метри способом «звичайна» хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 2	5 4	6 5
	«Човниковий біг» 4х6м з м'ячем в двох руках перед собою із занесенням спроби за лінію (4 м'ячі) (хлопці, дівчата)	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3
	12 передач в русі в парах із забіганням вперед, зупинкою, поворотом (поїзд) способом «звичайна» передача: хлопці	жодної правильної передачі	3 2	6 5	9 8

	дівчата				
	12 передач способом «звичайна» в трійках з просуванням вперед «віялом »: хлопці дівчата	жодної правильної передачі	2 1	3 2	4 3
2 рік вивчення	10 передач стоячи на місці на відстані 5 метрів способом «звичайна»:хлопці дівчата	жодної правильної передачі	4 2	6 4	8 6
	Перекладання м'яча із однієї руки в іншу із оббіганням перешкод (фішок) хлопці дівчата	жодного правильног о разу	2 1	3 2	4 3
	«Човниковий біг» 4х9м із занесенням спроби за лінію (4 м'ячі) – м'яч в обох руках перед собою (хлопці, дівчата)	жодної правильно виконаної спроби	1спроба	2спроби	3спроби
	Передача м'яча на дальність способом «торпеда» (з обертанням) – 5 передач (хлопці, дівчата)	жодної правильної передачі	1	2	3
	12 передач способом «звичайна» в трійках з просуванням вперед «віялом» хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 2	4 3	5 4
3 рік вивчення	Передача «Звичайна» в парах на відстані 6 метрів. 10 передач хлопці дівчата	жодної правильної передачі	4 3	6 5	8 7
	12 передач в русі, в парах із забіганням вперед, зупинкою, поворотом (поїзд)				

	способом «звичайна» передача хлопці дівчата	жодної правильної передачі	4 3	6 6	10 9
	12 передач способом «звичайна» в трійках з просуванням вперед «віялом » хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 2	4 3	5 4
	Передача м'яча на дальність способом «торпеда» - 5 передач хлопці дівчата	7 м 4 м	9 м 6 м	13 м 8 м	17 м 12 м
	Човниковий біг 4х9 м з м'ячем в двох руках перед собою із занесенням спроби за лінію (хлопці, дівчата)	1правильно виконана спроба	2	3	4
4 рік вивчення	Передача «звичайна» в парах на відстань 7м (10 передач) хлопці дівчата	жодної правильної передачі	4 4	7 6	9 8
	12 передач в русі, в парах, із забіганням вперед, зупинкою, поворотом (поїзд) способом «звичайна» передача: хлопці дівчата	жодної правильної передачі	6 4	7 7	10 9
	12 передач способом «звичайна» в трійках, з просуванням вперед «віялом »хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 3	5 4	6 5
	Передача м'яча на дальність способом «торпеда» - 5 передач хлопці дівчата	8м 5м	10м 8м	15м 10м	20м 13м

	«Човниковий біг» 4х10 м із занесенням спроби за лінію (4 м’ячі) – м’яч в двох руках перед собою: хлопці і дівчата	1правильно виконана спроба	2 спроби	3 спроби	4спроби
5 рік вивчення	Передача «торпеда» на точність за 30 секунд на відстань15м (5 мячів) (хлопці, дівчата)	жодної правильної передачі	1-2	3- 4	5
	Передача ногою на точність в квадрат 5х5м за 30 сек (5м’ячів) : хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 2	4 3	5 4
	Човниковий біг 4х9 м (4 м’ячі) тримаючи м’яч в двох руках перед собою із занесенням спроби за лінію хлопці дівчата	11,2-11,4 12,0-11,9	11,1-10,9 11,8-11,6	10,8-10,4 11,5-11,0	10,3-10,0 10,9-10,7
	6 передач способом «звичайна» в трійках з просуванням вперед «віялом»: хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 2	4-5 3-4	6 5-6

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Регбі»

№п/п	Обладнання	Кількість
1	Спортивний зал, футбольне поле або спортивний майданчик з ґрунтовим чи трав'яним покриттям	По 1 шт.
2	М’ячі регбійні	15шт
3	Фішки	30шт.
4	Манішки	2х10 шт.
5	Насос	1шт.
6	Секундомір	1шт.
7	Свисток	1 шт.
8	Ворота для регбі	1-2 пари

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

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
РУХЛИВІ ІГРИ

3 роки навчання

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою програми є формування стійкої мотивації до захисту власного життя і здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та професійно-прикладної підготовленості засобами рухливих ігор тощо. Вивчення матеріалу сприяє формуванню готовності до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни.

Навчальні заняття проводяться у формі теоретичних та практичних занять і самостійної роботи.

Варіативний модуль «Рухливі ігри» 3 роки навчання складається із пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів і переліку обладнання, необхідного для засвоєння модуля.

Знаннєвий, ціннісний та діяльнісний компоненти характеризують очікувані результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць. Знаннєвий компонент: класифікація рухливих ігор та їх місце в системі фізичного виховання; обґрунтування і психофізіологічні особливості ігрової діяльності; зміст, дидактичні і методичні принципи організації та проведення рухливих ігор для дітей різного віку і стану здоров'я.

Діяльнісний компонент: використання рухливих ігор для вирішення загальноосвітніх, виховних і оздоровчих завдань; самостійне проведення рухливих ігор за різною спрямованістю; керування процесом гри, виправлення помилок й знаходження способів їх запобігання і усунення; оцінювання ефективності використання рухливих ігор.

Ціннісний компонент визначає свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримання правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну фізичну підготовку, спеціальну підготовку та професійно-прикладну фізичну культуру, рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор.

Завданням модуля є вивчення теоретичних відомостей, зокрема: суть та класифікація рухливих ігор; історія виникнення і розвиток рухливих ігор; організація та методика проведення рухливих ігор; характеристика рухливих

ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями; вплив рухливих ігор на процес виховання фізичних якостей; вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей, та усунення дефектів у стані здоров'я за допомогою рухливих ігор; значення рухливих ігор для виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра.

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

Кожний урок обов'язково включає в себе:

- загальну фізичну підготовку;
- спеціальну підготовку та професійно-прикладну фізичну культуру;
- теоретичні відомості та знайомство з рухливими іграми;
- рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор, естафети і спортивні змагання.

Основним завданням модуля є формування в учнів почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисципліни.

Під час ігор школярі розвиваються фізично і духовно. Участь в іграх виявляє прагнення дітей до збереження духовності та культури власного народу, готовність молодих людей стати конкурентоздатними фахівцями та справжніми патріотами-захисниками України.

Перевагою варіативного модуля є широкий арсенал різноманітних ігор прикладного та спортивного спрямування, які входять до системи виховання, що сприяє всебічному гармонійному розвитку учнів, підвищенню рівня їхнього патріотизму, фізичної та професійно-прикладної підготовленості, зацікавленості до уроків фізичної культури.

Також варіативний модуль не потребує спеціального обладнання та інвентарю, що набуває особливої значимості в умовах соціально-економічної кризи, яка виникла в нашій країні.

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

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують орієнтовні навчальні нормативи. Під час оцінювання кожна дитина виконує такі випробування окремо або в команді. При цьому в парі може бути вчитель або учень, який володіє цими навичками на високому рівні.

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

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри. **називає:** класифікацію рухливих ігор. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять.	Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Всесвітні ігри. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. Класифікація рухливих ігор. Правила безпеки на уроках та позаурочних заняттях.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість	Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей.
Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей; **визначає:** рівень розвитку основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей та професійно-важливих якостей ігропедагога; особливості трудової діяльності ігропедагога; **бере участь:** у заходах з прикладних національних видів спорту в системі фізичного виховання дітей та молоді	Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Виховання професійно-

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
(«Хортинг», український рукопашний бій «Спас», «Бойовий гопак», українська «Боротьба на поясах» тощо).	прикладної фізичної культури школяра. Особливості професійної діяльності фахівця-ігропедагога. Елементи прикладних видів спорту в системі рухливих ігор дітей та молоді («Хортинг», «Спас», «Бойовий гопак», «Боротьба на поясах» тощо).
Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає і розуміє** організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг**;** **називає** основні рухливі ігри; **характеризує** рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; **володіє** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор; **виконує** етапи та види рухливих ігор**;** **приймає участь** у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; **застосовує** загальну та прикладну фізичну підготовленість у рухливих іграх з елементами спортивних та інших ігор, естафетах, козацьких забавах, змаганнях.	**Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.** Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору». Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розкриває** місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі школяра; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор; **н а з и в а є** основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; **в о л о д і є** знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; **з а с т о с о в у є:** перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартування організму; правила контролю та самоконтролю під час занять. **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях; **застосовує:** перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань	Організація та методика проведення рухливих ігор. Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства. Дидактичні ігри для розвитку дитини. Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п’яти», «Карусель», «Потяг». Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна спортсмена. Гігієнічні вимоги до місць проведення спортивних змагань. Загартовування організму. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість	Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.
Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей	Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра. Фізичні вправи для

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
та особистісних властивостей; **визначає:** рівень ефективного розвитку основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей та професійно-важливих якостей; **бере участь:** у заходах з прикладних видів спорту в системі фізичного виховання дітей та молоді («Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Гирьовий хортинг», «Кетлебелхолд» та інші)	розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Виявлення професійно-важливих якостей ігропедагога. Прикладні види спорту в системі рухливих ігор дітей та молоді («Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Гирьовий хортинг», «Кетлебелхолд» та інші).
Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає і розуміє** організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів**;** організацію та проведення дидактичних ігор; **називає:** основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав; **володіє:** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; **виконує:** етапи та види рухливих ігор та естафет**;** **вміє:** подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у	Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав Права і обов'язки учасників змагань. Права і обов'язки суддів. Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози».

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
команді залежно від завдань; **приймає участь:** у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами	Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета парами», «Закрутилась голова», «Скакуни». Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки». Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** значення рухливих ігор на розвиток професійно важливих фізичних якостей; ігри за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями; **розподіляє** рухливі ігри за величиною психофізичного навантаження; **застосовує:** контроль власного раціону харчування **Ціннісний компонент** **дотримується**: режиму дня; правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях	Вплив рухливих ігор на процес виховання професійно-прикладних та фізичних якостей. Характеристика рухливих ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями. Розподіл рухливих ігор за величиною психофізичного навантаження для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять рухливими іграми у формуванні здорового способу життя. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.
Загальна фізична підготовка	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;	Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.
Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей; **визначає:** рівень ефективності розвитку власних основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей; **бере участь:** у заходах з прикладних видів спорту в системі патріотичного та професійно-прикладного фізичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Військово-прикладне багатоборство»; у іграх з елементами пейнтболу, страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку та інші.	Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей ігропедагога в процесі занять рухливими іграми. Елементи прикладних видів спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий хортинг»). Ігри з елементами пейнтболу,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку.
Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає і розуміє:** значення рухливих ігор в процесі професійно-прикладного та національно-патріотичного виховання дітей та молоді України **називає:** основні якості та риси характеру, які формуються у процесі рухливих ігор; **характеризує:** правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань; **володіє:** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор **виконує:** етапи та види ігор та забав за українськими традиціями, святковими обрядами**;** **приймає участь:** у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами;	Професійно-прикладне та національно-патріотичне виховання дітей та молоді України у процесі рухливих ігор. Виховання професійно-прикладних та особистісних якостей в процесі гри: сміливість, рішучість, активність, організованість, дисциплінованість, повага до товаришів, вміння змагатися в команді. Ігри та забави за українськими традиціями, святковими обрядами «Леля», «Калита» та ін. Організація і проведення рухливих ігор для розвитку гнучкості, сили «Човник», «Розірви коло», «Передай сідай». Рухливі ігри для дітей старшого шкільного віку з елементами спортивних ігор: «Малюкбол», «Триатлон», «Футбольний слалом», «Біатлон», «Футбольні пенальті», «Міні-гандбол», «Естафета футбольна», «Флорбол». Рухливі ігри з елементами гри: «Петанк», «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Ціль, що рухається», «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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	м'яч», «Викликай зміну», «Ловці» та спеціально-прикладного характеру «Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу Ігри для розвитку професійно-прикладних фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд в тунель!», «Дзеркальце» «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?» Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	**Швидкість:** Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
		Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
2 рік вивчення	**Гнучкість:** нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До2	2	4	6
		Дівч.	До 6	6	8	11
	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
3 рік вивчення	**Витривалість:** рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
		Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
	Сила: Згинання та розгинання	Хл. від	До 9	9	14	18

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	рук в упорі лежачи (кількість разів)	підлоги				
		Дівч. від лави	До 6	6	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
		Дівч.	До 11	11	17	21

Обладнання, потрібне для вивчення варіативного модуля «Рухливі ігри»

№	Обладнання	Кількість, шт.
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1
2.	Лава гімнастична	4
3.	Мат гімнастичний	4
4.	Канат	2
5.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2
6.	Скакалка	10
7.	Стінка гімнастична	4
8.	Гімнастична палиця	10
9.	Міні-баскетбольний м’яч	10
10.	Волейбольний м’яч	10
11.	М’яч футбольний	10
12.	Тенісний м’яч	10
13.	Набивний м’яч (0,5–1 кг)	10
14.	М’яч гандбольний	15
15.	М’яч гумовий, середній	10
16.	М’яч гумовий, малий	10
17.	Стійка для відпрацювання техніки пересування	6

Автори: **В.І. Рогач, Я.В. Войтович, В.В. Виноградов, М.М. Руденко, О.К. Наухатько, Андрій Ребрина**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ САМБО

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль САМБО навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти виду спорту САМБО і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

САМБО – це унікальна система підготовки повноцінної самозахисної фізично-прикладної функціональності організму людини.

Ціннісні орієнтири, закладені в основу програмного матеріалу, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка, мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством.

Метою впровадження варіативного модуля «САМБО» у середній загальноосвітній школі є: зміцнення здоров’я та всебічна фізична підготовка учнів/учениць; виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів/учениць на оздоровчих та культурних традиціях українського народу; формування постави; розвиток швидкості, спритності й координації рухів; вивчення спеціальних підготовчих вправ системи САМБО, основних прийомів і техніки САМБО, поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету», вправ оздоровчого характеру, правил особистої гігієни.

Варіативний модуль САМБО складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку.

Під час вивчення елементів техніки САМБО учні не займаються в парах. У них формуються певні рухові навички за допомогою спеціальних фізичних вправ, імітації дій під час проведення прийомів та використання спеціального обладнання (манекенів) для відпрацювання правильних

технічних дій виконання прийомів.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить базові елементи техніки САМБО, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичних відомостей та спеціальних вправ, а також вправи САМБО для розвитку фізичних якостей.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ САМБО, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки САМБО різними способами треба звертати увагу на правильне розташування учнів/учениць на килимі (тренувальному майданчику).

Модуль САМБО проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

Під час проведення уроків з САМБО вчитель застосовує особисто-орієнтовний та диференційований підхід до учнів/учениць. У процесі навчання САМБО в 5–9 класах використовуються такі групи методів:

– наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

– словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

– практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів САМБО.

Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **Характеризує** історію появи фізичної культури і спорту; історію єдиноборств, як багатовікові традиції української бойової культури; зародження і розвиток боротьби САМБО в світі та в Україні. **розкриває** поняття про ФК і спорт, як важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини; поняття про техніку САМБО; поняття про страховку і допомогу під час занять. **називає:** вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми САМБО; легендарних героїв – захисників Вітчизни. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.	Поява фізичної культури і спорту. Поняття про ФК і спорт. Фізична культура важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини. Фізична культура у народів Стародавньої Русі. Вимоги до одягу і взуття для занять фізичної культури. Знайомство з історією виникнення народних ігор. Історія єдиноборств, як багатовікові традиції української бойової культури (легендарні герої - захисники Вітчизни) Зародження і розвиток боротьби САМБО в світі та в Україні. Спортивна форма САМБО – куртка, шорти, борцівки. Поняття про техніку САМБО. Страховка і допомога під час занять. Загальноприйняті правила безпеки на заняттях фізичною культурою. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.
Загальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові вправи, прийоми, команди; **володіє:** навичками стройових дій; **знає:** основними стройові поняття; **виконує:** загальнорозвиваючи вправи	<u>*Стройові вправи.*</u> Стройові прийоми. Виконання стройових команд. Повороти на місці. Поняття: «стройова стійка», «стійка ноги нарізно», «основна стійка», «колона», «шеренга», «фронт», «тил», «інтервал», «дистанція». Побудова в колону по одному (по два, по три), в одну шеренгу (дві, три, чотири). Перешикування: з однієї шеренги в дві і назад, з шеренги уступом, з шеренги в колону заходженням відділень плечем. <u>*Загальнорозвивальні вправи.*</u>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
для розвитку сили, груп м’язів тулуба з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях; **виконує:** - різновиди ходьби; - біг (звичайний, стрибками) - стрибки в різних положеннях - лазіння і перелазіння різними способами; **бере участь:** в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання; **виконує:** вправи на подолання власної ваги.	Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. *Загальнорозвивальні вправи в русі.* - Різновиди ходьби (звичайна, похідна стройова, спортивна) зі зміною ширини і частоти кроку; спиною вперед; на носках; на п'ятах; на внутрішній і зовнішній стороні стопи; випадами вперед; випадами в бік; з підскоком; з вистрибуванням; з маховими рухами рук і ніг; з різними рухами рук; з поворотами тулуба; з нахилами вперед і інші з виконанням додаткових завдань. - Біг (звичайний, стрибками), приставними кроками; зі зміною напрямку, спиною вперед; з виконанням стрибка (підскоку) за сигналом; з виконанням додаткових завдань. - Стрибки на одній і двох ногах на місці; з просуванням вперед або назад; боком; в довжину; з висоти; в висоту; через перешкоди. Стрибки через обертову скакалку. - Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. *Вправи на подолання власної ваги* - підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знає та виконує: Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу; **бере участь:** в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.	т.п.). Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу. <u>*Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.*</u> Ігри, спрямовані на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності: «Бабки», «По гриби», «Мак», «Дванадцять паличок», «Піжмурки», «Хто далі», «Хвостики», «П'ятнашки», «Стрибунці-горобчики», «Лічилки», «Третій - зайвий», «Хто більше», «Чехарда», «Кашовари», «Відгадай, чий голосок», «Мотузочок під ногами» і ін.
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає:** основні принципи групування, прийоми самостраховки; **виконує:** - перекати в групуванні: вперед-назад, вліво-вправо, по колу; - групування при перекаті тіла з сиду, з упору присівши, з напів присіду, з основної стійки; **виконує:** прийоми самостраховки;	<u>*Освоєння групування.*</u> Перекати в групуванні: вперед-назад, вліво-вправо, по колу. Групування при перекаті тіла з сиду, з упору присівши, з напів присіду, з основної стійки. <u>*Прийоми самостраховки:*</u> кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (за допомогою), самостраховка на спину перекатом з упору присівши (за допомогою), самострахування на спину перекатом з напів присіду (за допомогою); кінцеве положення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО на початковому рівні: - вправи для утримань; - вправи для виведення з рівноваги; - вправи для підніжок; - вправи для підсікання; **застосовує:** страхування під час виконання вправ; **дотримується:** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.	самостраховки на бік, перекати вліво і вправо через лопатки, самостраховка на бік перекатом з сіда (за допомогою), самостраховка на бік перекатом з упору присівши (за допомогою), самостраховка на бік перекатом з напів присіду (з допомогою). *Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО на початковому рівні.* - Вправи для утримань. «Висідом» в одну і стрибком перехід в іншу сторону. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен - переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи. - Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. - Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом інший в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно. - Вправи для підсікання. Зустрічні

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підошва під кутом 90 ° до підлоги). Удар підошвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає:** основи техніки САМБО; **виконує:** - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень;	**Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.** <u>*Утримання*</u> Утримання збоку: лежачи, з захопленням тулуба, без захоплення голови (упором рукою в килим), без захоплення руки під плече. Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт, сідаючи, віджимаючи руками і ногою, віджимаючи рукою і махом ногою (зачіп за свою руку). Утримання з боку голови: із захопленням тулуба, із захопленням руки і шиї. Ухід від утримання з боку голови: повертаючись на живіт, перекатом разом з атакуючим в сторону, віджимаючи голову і перекатом в сторону. Утримання поперек: із захопленням далекої руки з-під шиї, із захопленням різнойменної ноги, із захопленням однойменної ноги. Ухід від утримання поперек:

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: - перевертання з різних положень; - активні і пасивні види захисту від перевертань. **вміє:** комбінувати перевертання з утриманням з різних положень.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
володіє: Основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування); **бере участь:** у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок; **застосовує:** страхування під час виконання вправ; **демонструє:** елементарні навички та елементи техніки боротьби лежачи і базових кидків; **виконує:** комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; **знає:** термінологію САМБО. ***Ціннісний компонент*** **дотримується:** правил безпеки під час занять з САМБО; **має:** здатність будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка); **вміє:** робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату.	що стоїть на одному коліні ривком, скручуванням, поштовхом. *Кидки.* Задня підніжка захопленням руки і тулуба. Передня підніжка з захопленням руки і тулуба. Бічне підсікання під виставлену ногу. *Основні способи початкової тактичної підготовки* (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «злови жабу», «фехтування», «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхни з кола», «перетягування через межу», «бій півнів», «рухливий ринг», «перетягування каната», «розвідники і часові», «наступ», «вовк в рові», «третій зайвий з опором», «змагання тачок», «скакалкі-підсікалкі», «поєдинок з жердиною», «сильна хватка», «боротьба за палицю».

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування; загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини; **розкриває** знання про олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні; фізична культура українських козаків; історію розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст. **називає:** вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях САМБО. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.	Фізична культура українських козаків. Історія розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст. Олімпійські ігри давнини. Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні. Режим дня, його основний зміст та правила планування. Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури. Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями. САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.
Загальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові вправи, прийоми, команди; **володіє:** навичками стройових дій; **знає:** основні стройові поняття; **виконує:** загальнорозвиваючи вправи	<u>*Стройові вправи.*</u> Повороти на місці і в русі. Побудови (шеренгу, колону) і перешикування на місці і русі. <u>*Загальнорозвивальні вправи.*</u> Загальнорозвивальні вправи на

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
для розвитку сили, груп м’язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях; **виконує:** - різновиди ходьби; - біг (звичайний, стрибками) - стрибки в різних положеннях - лазіння і перелазіння різними способами; **бере участь:** в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання.	місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. <u>*Загальнорозвивальні вправи в русі.*</u> - Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайна ходьба з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна хода. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційне взаємодія). Спортивна ходьба зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьба і біг по розмітками, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах. - Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом. Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг. Старт і стартовий розгін. Біг на швидкість. Фінішування. - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; через скакалку. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; з діставання підвішених предметів (рукою, головою

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	коліном махової ноги); через довгу і коротку обертову скакалку; різні багатоскоки. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см). - Метання малого м'яча з місця з різних в. п. положень, стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни. - Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.
виконує: вправи на подолання власної ваги;	*Вправи на подолання власної ваги* - Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. - Підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).
знає та виконує: персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;	Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
бере участь: в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.	систем дихання і кровообігу. *Рухливі ігри:* Рухливі ігри з біговою спрямованістю: «Два морози»; «п'ятнашки»; «квач», «не потрапляючи в болото»; «пінгвіни з м'ячем»; «зайці в городі»; «лисиці і кури»; «до своїх прапорців» «кіт і миші»; «швидко по місцях»; «гуси-лебеді»; «оступитися» «виклик номерів»; «невід»; «третій зайвий»; «заєць без місця»; «порожнє місце»; «квача зі стрічками»; «хто обжене»; «мишоловка». Естафети - «спринт - бар'єрний біг»; «спринт -«слалом»; «стрибки через скакалку» і ін. Класики (різні варіанти стрибкових вправ і завдань). Рухливі ігри на відпрацювання навичок метання - «М'яч сусідові»; «Влучно в ціль»; «Хто далі кине»; «Хто влучніше»; «Кругове полювання», «Липкі кущики» і ін.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прийоми самостраховки;	*Прийоми самостраховки:* - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.). - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (за допомогою), самостраховка на

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО на початковому рівні: - вправи для утримань; - вправи для виведення з рівноваги; - вправи для підніжок; - вправи для підсікання; **застосовує:** страхування під час виконання вправ; **дотримується:** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.	спину перекатом з упору присівши (за допомогою), самостраховка на спину перекатом з напівприсіду (за допомогою); кінцеве положення самостраховки на бік, перекати вліво і вправо через лопатки, самостраховка на бік перекатом із сіда (за допомогою), - Самостраховка на бік перекатом з упору присівши (за допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсіду (з допомогою). *Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО на початковому рівні.* - Вправи для утримань. Присідом поперемінно в одну і в іншу сторону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен - переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи. - Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя - поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи, інший, поступаючись партнеру. В.П. стійка обличчям до партнера - поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб). - Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки).

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом інший в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно. - Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підошва під кутом 90 ° до підлоги). Удар підошвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену. - Вправи для кидків захопленням ніг. Рухи, що імітують збирання грибів. Підбір дрібних предметів, розкиданих по килиму. Підкрокування до манекена з захопленням його ноги і підніманням вгору. - Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	**Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
знає: основи техніки САМБО; **виконує:** - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень. **володіє:** навичками техніки базових кидків САМБО; **виконує:** виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням; **виконує:** - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зсередини; - кидок через стегно із захватом пояса; - кидок через спину захватом руки на плече;	**допомогою манекену.** *Утримання* Утримання збоку: із захопленням рук, зворотнє, зі зворотнім захватом рук. Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт із захопленням руки під плече, скидаючи атакуючого (манекен) через голову упором руками і ногою, перетягуючи атакуючого (манекен) через себе, збиваючи вперед мостом і перетягуючи. Утримання з боку голови: на колінах, зворотнім захопленням рук. Ухід від утримання з боку голови: перекатом в сторону з захопленням руки, віджимаючи атакуючого (манекен) руками, шкереберть назад із зачепом ногами тулуба атакуючого (манекен), підтягуючи до ніг і скидаючи між ніг. Утримання поперек: із захопленням ближньої руки і ноги, з захопленням далекої руки з-під шиї і тулуба, із захопленням шиї і ноги, зворотнє з захопленням руки і ноги. Ухід від утримання поперек: скидаючи через голову руками, перетягуючи через себе захопленням шиї і упором передпліччям у живіт. *Виведення з рівноваги:* Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням. *Кидки.* Задня підніжка захопленням руки і тулуба. Передня підніжка з захопленням

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
володіє: основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування); **бере участь:** у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок; **застосовує:** страхування під час виконання вправ; **дотримується:** правил безпеки під час занять з САМБО; **демонструє:** елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки; **виконує:** комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; **знає:** термінологію САМБО; ***Ціннісний компонент*** **має здатність:** - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка); - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО; **вміє:** робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.	руки і тулуба. Бічне підсікання під виставлену ногу. Переднє підсікання. Зачеп гомілкою зсередини. Кидок через стегно із захватом пояса. Кидок через спину захватом руки на плече. *<u>Основні способи початкової тактичної підготовки</u>* (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «Злови жабу», «Фехтування», «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу», «Бій півнів», «Рухливий ринг», «Перетягування каната», «Розвідники і часові», «Наступ», «Вовк в рові», «Третій зайвий з опором», «Змагання тачок», «Армрестлінг», «Циганська боротьба» (на ногах), «Скакалки-підсікалки», «Поєдинок з жердиною», «Сильна хватка», «Боротьба за палицю».

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку САМБО та правильне виконання технічних дій; **розкриває** знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; САМБО під час ІІ Світової війни; розвиток САМБО в Україні; успіхи українських самбістів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання; **називає:** кращих представників САМБО; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.	Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. САМБО під час ІІ Світової війни. Кращі представники САМБО. Розвиток САМБО в Україні. Успіхи українських самбістів на міжнародній арені. Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкість, координації, сили і витривалості. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику і взаєминах між людьми. Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури. Оцінка ефективності занять. Термінологія САМБО. Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.
Загальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** - загальнорозвивальні вправи на місці, в	*Загальнорозвивальні вправи.* - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах; - вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату; - вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг; **виконує:** вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;	- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. *Вправи з предметами:* - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами; - з еспандером; - з гумовим амортизатором.
виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів): - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори.	*Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).* - Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.). - Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупуванні; перекат вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо. - Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці),

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: загальнорозвивальні вправи в русі: - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - подолання простої смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.	напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін. - Вправи на рівновагу. - Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість. *Загальнорозвивальні вправи в русі.* - Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т: п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків; - Біг за розмітками із виконанням завдань. - Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по пересічній місцевості. - Біг на швидкість. - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см). - Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - Лазіння по канату в два і три прийоми; - Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - Подолання простої смуги перешкод. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.
виконує: вправи на подолання власної ваги. - вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи; - підтягування на низькій і високій перекладині; - підтягування різними хватами і способами; - силові вправи у висах і упорах; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);	*<u>Вправи на подолання власної ваги</u>* - Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. - Підтягування на низькій і високій перекладині. - Підтягування різними хватами і способами. - Силові вправи у висах і упорах. - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).
виконує: вправи прикладного характеру; **знає та виконує:** персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності,	*<u>Вправи прикладного характеру:</u>* - Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу). - Естафети. - Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи. - Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
розвиток систем дихання і кровообігу; **бере участь:** в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.	на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прийоми самостраховки.	<u>*Прийоми самостраховки:*</u> - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.). - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках. - Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці. - Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком. - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки. - Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком. - Падіння на руки стрибком назад. - Самостраховка на спину стрибком.
виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО: Вправи для кидків: - вправи для зачепів; - вправи для підхватів; - вправи для кидків через спину та стегно; - спеціально-підготовчі вправи з	<u>*Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.*</u> <u>*Вправи для кидків:*</u> - Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
м'ячем для техніки та тактики; - спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором; **застосовує:** страхування під час виконання вправ; **дотримується:** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.	рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань. - Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером). - Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду. - Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком. - Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій. *Спеціально-підготовчі вправи з*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	м'ячем для техніки. - Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі). - Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках). - Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча. - Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу. - Для вдосконалення захоплення ніг - швидке піднімання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону. - Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін. *Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.* Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах. *Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.* Імітація підвертань для різних

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає:** основи техніки САМБО; **виконує:** - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
сторони. - імітацію кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку. - кидок захопленням однойменної п'яти зсередини. - кидок ривком за п'яту з упором в коліно зсередини. - кидок зворотним захопленням ніг. - кидок через груди, сідаючи. - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків; **бере участь:** у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок; **застосовує:** страхування під час виконання вправ; **демонструє:** техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій. - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил; - великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів; **знає:** термінологію САМБО. ***Ціннісний компонент*** **дотримується:** правил безпеки під час занять з САМБО; **виконує:** - самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; **має здатність:** - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її	Зачеп гомілкою зовні. Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече. Кидок через спину захватом руки і одвороту. Кидок захопленням однойменної гомілки зсередини. Кидок захопленням різнойменний гомілки зовні. Кидок захопленням ніг розводячи в сторони. Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку. Кидок захопленням однойменної п'яти зсередини. Кидок ривком за п'яту з упором в коліно зсередини. Кидок зворотним захопленням ніг. Кидок через груди, сідаючи. Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків. *Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:* - Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу». - Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол. - Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка); - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО; **вміє:** - робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; - результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату; - правильно взаємодіяти з партнерами; - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті; - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.	

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** види спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор; успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх поняття про послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку САМБО та правильне виконання	Олімпійський рух в Україні сьогодні. Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор. Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх Розвиток САМБО в Україні. Успіхи українських самбістів на міжнародній арені. Кращі представники САМБО.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
технічних дій; **розкриває** знання про розвиток САМБО в Україні; успіхи українських самбістів на міжнародній арені; кращих представників САМБО; правила змагань з САМБО; будову і системи людського тіла; вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів; надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях; **називає:** правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.	Фізична культура в сучасному суспільстві. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості. Будова і системи людського тіла. Вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів. Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми. Термінологія САМБО. Правила змагань з САМБО. Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання правил безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.
Загальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **Виконує:** - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - Вправи для зміцнення м'язів рук,	<u>*Загальнорозвивальні вправи.*</u> - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг; **знає:** поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування; **виконує:** вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм; **виконує:** вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором.	м'язів ніг. <u>*Стретчинг:*</u> - розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. <u>*Вправи з предметами:*</u> - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - набивним м'ячем (1-2 кг) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках. - вправи з еспандером;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів): - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори. **виконує:** - загальнорозвивальні вправи в русі; - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - подолання смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.	- вправи з гумовим амортизатором. *Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).* - Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.). - Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупуванні; перекат вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо. - Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін. - Вправи на рівновагу. - Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість. *Загальнорозвивальні вправи в русі.* - Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т: п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків; - Біг за розмітками і з виконанням завдань. - Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: - вправи на подолання власної ваги; - вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;	рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабопересічній місцевості. - Біг на швидкість. - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на двох і одній нозі, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см). - Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - Лазіння по канату в два і три прийоми; - Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - Подолання простої смуги перешкод. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. *Вправи на подолання власної ваги* - Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
- підтягування на низькій і високій перекладині; - підтягування різними хватами і способами; - силові вправи у висах і упорах; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.); **виконує:** вправи прикладного характеру; **знає та виконує:** персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу; **бере участь:** в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.	- Підтягування на низькій і високій перекладині. - Підтягування різними хватами і способами. - Силові вправи у висах і упорах. - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.). *Вправи прикладного характеру:* - Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу). - Естафети. - Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи. - Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прийоми самостраховки.	*Прийоми самостраховки:* - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.). - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках. - Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці. - Самостраховка на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО: Вправи для кидків: - вправи для зачепів; - вправи для підхватів; - вправи для кидків через спину та стегно; - спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики; - спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором; **застосовує** страхування під час виконання вправ; **дотримується** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.	через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком. - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки. - Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком. - Падіння на руки стрибком назад. - Самостраховка на спину стрибком. *Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.* *Вправи для кидків:* - Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань. - Для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером). - Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду. - Через спину (через стегно).

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком. - Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій. *Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для техніки.* - Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі). - Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках). - Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча. - Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу. - Для вдосконалення захоплення ніг - швидке піднімання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону. - Для

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін. *Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.* Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах. *Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.* Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає:** основи техніки САМБО; **виконує:** - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень;	**Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.** *Утримання* - Утримання збоку захопленням рук. - Утримання збоку зворотнє. - Утримання верхи з захопленням голови. - Утримання верхи з зачепом ніг. - Утримання з боку голови на колінах. - Утримання з боку голови зворотним захватом рук. - Утримання з боку ніг із захопленням рук. - Утримання з боку ніг з захватом шиї з рукою. - Утримання поперек із

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
володіє: навичками техніки кидків САМБО. **виконує:** виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням. **виконує:** - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою; - зачеп гомілкою зсередини із захопленням руки і ноги; - зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу; - зачеп стопою зсередини; - обвив із захопленням різнойменної руки і тулуба; - підхват під дві ноги; - підхват зовні, відкрокуючи; - підхват зсередини в різнойменну ногу; - підхват зовні з захватом ноги; - підхват зсередини в однойменну ногу; - підсад гомілкою зовні; - підсад гомілкою зсередини; - кидок через стегно із захватом шиї; - кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече; - кидок через спину захватом руки під плече; - кидок через спину зворотним захопленням руки під плече; - кидок через спину захватом одворота двома руками;	захопленням далекої руки з-під шиї. - Утримання поперек із захопленням далекого одворота з-під шиї і тулуба. <u>*Виведення з рівноваги:*</u> - Виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками. - Виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка). - Виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе. - Виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання). <u>*Кидки.*</u> - Задня підніжка під обидві ноги. - Задня підніжка з захопленням руки і шиї. - Передня підніжка з схрестного захопленням рук. - Передня підніжка з відкрокуванням. - Бічне підсікання в темп кроків. - Бічне підсікання, підкрокуючи. - Переднє підсікання в коліно з падінням. - Підсікання зсередини з заведенням. - Зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою. - Зачеп гомілкою зсередини із захопленням руки і ноги. - Зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу. - Зачеп стопою зсередини. - Обвив із захопленням різнойменної руки і тулуба.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
- кидок бічний переворот; - кидок «Млин» захопленням руки і однойменної ноги; - кидок захопленням ніг різнохватом; - кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече; - кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку; - кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і пояси на спині; - кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника; - кидок зворотним захопленням п'яти зсередини; - кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»); - кидок захопленням ніг, виносячи ноги в сторону; - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.	- Підхват під дві ноги. - Підхват зовні, відкрокуючи. - Підхват зсередини в різнойменну ногу. - Підхват зовні з захватом ноги. - Підхват зсередини в однойменну ногу. - Підсад гомілкою зовні. - Підсад гомілкою зсередини. - Кидок через стегно із захватом шиї. - Кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече. - Кидок через спину захватом руки під плече. - Кидок через спину зворотним захопленням руки під плече. - Кидок через спину захватом одворота двома руками. - Кидок бічний переворот. - Кидок «Млин» захопленням руки і однойменної ноги. - Кидок захопленням ніг різнохватом. - Кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече. - Кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку. - Кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і поясу на спині. - Кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника. - Кидок зворотним захопленням п'яти зсередини. - Кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»). - Кидок захопленням ніг, виносячи ноги в сторону.
бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок; **застосовує:** страхування під час виконання вправ; **демонструє:** техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій; **виконує:** - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил; - великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів. **знає:** термінологію та правила змагань САМБО. ***Ціннісний компонент*** **Учень, учениця:** **дотримується:** правил безпеки під час занять з САМБО. **виконує** самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; **має здатність:** - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка); - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО; **вміє:** - робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; - результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату; - правильно взаємодіяти з партнерами; - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті; - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.	- Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків. *Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:* - Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу». - Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол. - Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу. **розкриває** знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури.; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з САМБО; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку САМБО та правильне виконання технічних дій. **називає:** правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правила безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.	Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії. Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей. САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу. Особливості фізичного розвитку людини. Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми. Термінологія САМБО. Правила змагань з САМБО. Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.
Загальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **Виконує:** - загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг; **знає:** поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування; **виконує:** вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм. **виконує:** вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;	<u>*Загальнорозвивальні вправи.*</u> - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. <u>*Стретчинг:*</u> - Розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. <u>*Вправи з предметами:*</u> - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	підкидання і ловля гімнастичної палиці; - з набивним м'ячем (1-2 кг) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках. - з еспандером; - з гумовим амортизатором.
виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів): - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори;	*Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).* - Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.). - Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупуванні; перекат вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо. - Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін. - Вправи на рівновагу. - Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на
виконує: Загальнорозвивальні вправи	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
в русі: - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - подолання простої смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;	гнучкість. *Загальнорозвивальні вправи в русі.* - Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т: п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків; - Біг за розмітками і з виконанням завдань. - Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабо пересічній місцевості. - Біг на швидкість. - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
\ **виконує:** вправи на подолання власної ваги. - вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи; - підтягування на низькій і високій перекладині; - підтягування різними хватами і способами; - силові вправи у висах і упорах; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.); **виконує:** вправи прикладного характеру; **знає та виконує:** Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу; **бере участь:** в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.	см). - Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - Лазіння по канату в два і три прийоми; - Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - Подолання смуги перешкод. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. *Вправи на подолання власної ваги* - Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. - Підтягування на низькій і високій перекладині. - Підтягування різними хватами і способами. - Силові вправи у висах і упорах. - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.). *Вправи прикладного характеру:* - Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу). - Естафети. - Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи. - Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** прийоми самостраховки.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконання вправ; **дотримується:** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.	внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером). - Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду. - Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком. - Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій. *Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.* - Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі). - Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках). - Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча. - Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу. - Для вдосконалення захоплення ніг - швидке піднімання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону. - Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін. *Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.* Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах. *Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.* Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **знає** основи техніки САМБО; **виконує:** - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень; **володіє :** навичками техніки кидків САМБО. **виконує:** виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки. **виконує:** - задню та передню підніжки з різних положень; - бічне та переднє підсікання з різних положень; - підсікання з різних положень; - зачепи з різних положень; - обвив з різних положень; - кидок через стегно з різних положень та різними захватами; - кидок через спину з різних положень та різними захватами; - кидок бічний переворот; - кидок «Млин» стоячи та з колін; - кидок захопленням ніг; - кидок через груди з різних положень та різними захватами; - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;	**Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.** Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки. <u>*Утримання*</u> - збоку лежачи. - верхи з обвивом ніг зовні. - з боку голови із захопленням одворотів з-під рук. - з боку ніг зворотне. - поперек із захопленням різнойменної ноги. <u>*Виведення з рівноваги:*</u> - ривком захватом рук з падінням. - поштовхом захопленням руки. <u>*Кидки.*</u> - Задня підніжка з падінням. - Задня підніжка з захопленням руки і шиї спереду-зверху (зворотним захопленням). - Задня підніжка під дальню ногу. - Задня підніжка закрокуючи. - Передня підніжка з коліна з падінням. - Передня підніжка з захопленням шиї. - Передня підніжка збиваючи на виставлену ногу. - Передня підніжка з захопленням руки і пояса. - Бічне підсікання схрестним захопленням рук. - Бічне підсікання при русі противника назад. - Підсікання зсередини на місці. - Зачеп гомілкою зсередини різнойменною ногою. - Зачеп гомілкою зсередини з захватом руки двома руками.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок; **застосовує:** страхування під час виконання вправ; **демонструє:** техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій; **виконує:** - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил; -самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; - великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів; **знає:** термінологію та правила змагань САМБО. ***Ціннісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять з САМБО. **має здатність:** - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка); - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО; **вміє:** - робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; - результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії,	- Зачеп гомілкою з нирком під руку. - Зачеп стопою з падінням. - Обвив, сідаючи. - Кидок через стегно із захватом шиї. - Кидок через стегно захватом пояса. - Кидок через спину захватом схрещених рук. - Кидок через спину захватом однойменного одворота. - Кидок бічний переворот. - Кидок «Млин» з колін. - Кидок захопленням ніг. - Кидок через груди захватом руки і тулуба спереду. - Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків. *<u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u>* - Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу». - Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол. - Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
проектувати, домагатися практичного результату; - правильно взаємодіяти з партнерами; - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті; - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, сек. (3 спроби)	**хл.**	15,7 і більше	15,6 -15,5	15,4 -15,3	15,2 і менше
		дівч.	16,7 і більше	16,6 -16,5	16,4 -16,3	16,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	**хл.**	140 і менше	145 -155	160 -170	175 і більше
		дівч.	120 і менше	125 -135	140 -150	155 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	**хл.**	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
		дівч.	2 і менше	3-4	5	6 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	**хл.**	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5	6 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	**хл.**	6 і менше	7-8	9-10	11 і більше
		дівч.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	**хл.**	5,5 і більше	5,4-5,3	5,2-5,1	5,0 і менше
		дівч.	6,1 і більше	6,0-5,9	5,8-5,7	5,6 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	**хл. дівч.**	29 і більше	28-27	26-25	24 і менше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	**хл.**	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
		дівч.	2 і менше	3	4	5 і більше
2 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, сек. (3 спроби)	**хл.**	14,7 і більше	14,6 -14,5	14,4 -14,3	14,2 і менше
		дівч.	15,7 і більше	15,6 -15,5	15,4 -15,3	15,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	**хл.**	150 і менше	155 -165	170 -180	185 і більше
		дівч.	130 і менше	135 -145	150 -160	165 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	**хл.**	4 і менше	5-7	8-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5	6 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	**хл.**	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
		дівч.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	**хл.**	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	**хл.**	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше
		дівч.	5,9 і більше	5,8-5,7	5,6-5,5	5,4 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	**хл. дівч.**	27 і більше	26-25	24-23	22 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	**хл.**	4 і менше	5-6	7-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5-6	7 і більше
3 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, сек. (3 спроби)	**хл.**	13,7 і більше	13,6 -13,5	13,4 -13,3	13,2 і менше
		дівч.	14,7 і більше	14,6 -14,5	14,4 -14,3	14,2 і менше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	**хл.**	160 і менше	165 -175	180 -190	195 і більше
		дівч.	140 і менше	145 -155	160 -170	175 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	**хл.**	5 і менше	6-8	9-10	11 і більше
		дівч.	4 і менше	5	6	7 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	**хл.**	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	**хл.**	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	**хл.**	5,1 і більше	5,0-4,9	4,8-4,7	4,6 і менше
		дівч.	5,7 і більше	5,6-5,5	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	**хл. дівч.**	25 і більше	24-23	22-21	20 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	**хл.**	5 і менше	6-7	8-11	12 і більше
		дівч.	4 і менше	5	6-7	8 і більше
4 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, сек. (3 спроби)	**хл.**	12,5 і більше	12,4 -12,3	12,2 -12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4 -13,3	13,2 -13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	**хл.**	170 і менше	175 -185	190 -200	205 і більше
		дівч.	150 і менше	155 -165	170 -180	185 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	**хл.**	6 і менше	7-9	10-11	12 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7	8 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	**хл.**	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	**хл.**	12 і менше	13-14	15-16	17 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	**хл.**	4,9 і більше	4,8-4,7	4,6-4,5	4,4 і менше
		дівч.	5,5 і більше	5,4-5,3	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	**хл. дівч.**	23 і більше	22-21	20-19	18 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	**хл.**	6 і менше	7-9	10-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7-8	9 і більше
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	**хл.**	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше
		дівч.	24 і більше	23-22	21-20	19 і менше
	Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	**хл.**	38 і більше	37-36	35-34	33 і менше
		дівч.	42 і Більше	41-40	39-38	37 і менше
5 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, сек. (3 спроби)	**хл.**	12,5 і більше	12,4 -12,3	12,2 -12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4 -13,3	13,2 -13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	**хл.**	180 і менше	185 -195	200 -210	215 і більше
		дівч.	160 і менше	165 -175	180 -190	195 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	**хл.**	7 і менше	8-10	11-12	13 і більше
		дівч.	6 і менше	7	8	9 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	**хл.**	13 і менше	14-15	16-17	18 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	**хл.**	14 і менше	15-16	17-18	19 і більше
		дівч.	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	**хл.**	4,7 і більше	4,6-4,5	4,4-4,3	4,2 і менше
		дівч.	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	**хл. дівч.**	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	**хл.**	8 і менше	9-11	12-15	16 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10	11 і більше
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	**хл.**	19 і більше	18-17	16-15	14 і менше
		дівч.	22 і більше	21-20	19-18	17 і менше
	Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	**хл.**	36 і більше	35-34	33-32	31 і менше
		дівч.	39 і більше	38-37	36-35	34 і менше

Орієнтовний перелік обладнання модуля «САМБО»

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість
1	Стінка гімнастична	1 компл.
2	Лавка гімнастична	6 шт.
3	Комплект матів гімнастичних (10 шт.)	1 компл.
4	Канат для лазіння 5м (зі страхувальним пристроєм).	4 шт.
5	Перекладина гімнастична	1 шт.
6	Палка гімнастична	20 шт.

7	Обруч гімнастичний	10 шт.
8	Скакалка гімнастична	20 шт.
9	Перекладина навісна універсальна	4 шт.
10	Бруси навісні	4 шт.
11	Снаряд «Дошка похила»	4 шт.
12	Гірка атлетична	1 шт.
13	Комплект гантелей гумованих (загальна вага 90 кг.)	1 компл.
14	Еспандер універсальний	10 шт.
15	Сходи координаційні для степ-тесту	4 шт.
16	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 1 кг)	20 шт.
17	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 3 кг)	20 шт.
18	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 5 кг)	20 шт.
19	Килим для САМБО (мати, покришка) в залежності від зала	1 компл.
20	Манекен борцівський (з руками)	10 шт.
21	Манекен борцівський (з руками та ногами)	10 шт.
22	Гумовий амортизатор (7-8 м.)	10 шт.
23	Гирі 16, 20, 24, 32 кг	5 компл.
24	Штанга (комплект)	3 компл.
25	Секундоміри	2 шт.
26	Рулетки	2 шт.
27	Куртка САМБО (комплект червоного та синього кольору)	10 шт.
28	Набір поясів САМБО (червоного і синього кольору)	10 шт.

КОРОТКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ САМБО

Бічне підсікання - підсікання, в якій нога супротивника підбивається збоку.

Больовий - прийом, що змушує супротивника визнати себе переможеним в результаті больового відчуття, що викликається перегинанням, обертанням в області суглоба або тиском на сухожилля або м'язи.

Важіль - больовий прийом, що виконується шляхом перегинання руки або ноги в суглобі.

Важіль ліктя - больовий прийом перегинанням в ліктьовому суглобі.

Відповідний прийом - дія самбіста, яке має на меті добитися перемоги або переваги, в момент спроби противника провести прийом.

Відхват - кидок, при якому самбіст підбиває ногу супротивника ззаду задньою поверхнею своєї ноги.

Висока стійка - самбіст стоїть, гордо, розташовуючи тулуб вертикально.

Вузол - больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол ногою - вузол в плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зачепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.

Вузол поперек - вузол, що виконується самбістом, лежачим поперек противника і обертовим в плечовому суглобі зігнуту руку противника передпліччям вгору (супінація).

Задня підніжка - кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг (ноги) противника ззаду.

Задня підніжка - підсікання, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Захват - дія руками (двома або однією) з метою утримати або перемістити в певному напрямку окремі частини тіла супротивника.

Захват однойменний - захоплення правою рукою правої руки або ноги супротивника, також захоплення лівою рукою лівої руки або ноги супротивника.

Захват різнойменний - захоплення правою рукою лівої руки або ноги супротивника, також захоплення лівою рукою правої руки або ноги супротивника.

Захват важелем - захоплення для виконання перевертання, при якому самбіст захоплює з-під різнойменного плеча супротивника за передпліччя своєї руки накладеної на його шию.

Захват схресний - самбіст при захопленні схрещує руки або ноги супротивника.

Захват зовні - захоплення, при якому з іншого боку руки немає будь-якої частини тіла супротивника.

Захист - дія самбіста, що має на меті ліквідувати спробу противника виконати прийом.

Зачеп - дія ногою, якої самбіст підбиває ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачеп зсередини - кидок, що виконується зачепом різнойменної ноги противника зсередини.

Зачеп однойменний - кидок зачепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зовні - кидок, що виконується зачепом різнойменної ноги зовні.

Зачеп стопою - кидок, що виконується самбістом, який затискає зовні ногу супротивника між гомілкою і стопою.

Зачеп стопою зсередини - кидок, що виконується зачепом стопою однойменної ноги супротивника зсередини.

Зворотній захват - захоплення, при якому самбіст розгортає руку (руки) ліктем вгору або розгортається спиною до голови супротивника.

Кидок - прийом, що виконується самбістом, що знаходяться в стійці, який має на меті позбавити противника опори і змусити падати спиною на килим.

Кидок через стегно (кидок через спину) - кидок, що виконується за рахунок підбиття задньої або бічною поверхнею тазу, ніг або нижній частині тулуба противника.

Кидок через голову - кидок, що виконується самбістом, який, падаючи назад і упираючись ногою в живіт або ногу супротивника, перекидає його через себе.

Кидок через груди - кидок, що виконується самбістом, який, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через себе.

Ліва стійка - самбіст варто, виставивши ліву ногу ближче до супротивника.

Лежачи - положення самбіста, при якому він спирається об килим чим-небудь, крім ступенів ніг.

Низька стійка - самбіст варто, зігнувшись, віддаливши таз від противника. Тулуб близько до горизонтального положення.

Перевертання - прийом, який має на меті привернути противника на спину з положення на животі або на четвереньках,

Передня підніжка - кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

Передня підсікання-підсікання, в якій нога супротивника підбивається спереду.

Підніжка - кидок, що виконується за допомогою підставляння ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.

Підсад - кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і в бік ніг супротивника бічній або передньою частиною стегна.

Підсад гомілкою - кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і в бік ноги противника передній або бічною частиною гомілки.

Підсікання - кидок, що виконується за допомогою підбиття ноги противника підошовної частиною стопи.

Підсікання зсередини - підсікання, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.

Підхват - кидок, при виконанні якого самбіст підбиває спереду (однойменну) ногу супротивника задньою поверхнею своєї ноги.

Підхват зсередини - кидок, при якому самбіст підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньою поверхнею своєї ноги.

Права стійка - самбіст варто, виставивши праву ногу ближче до супротивника.

Прийом - дія самбіста, яке має на меті добитися перемоги або переваги над противником.

Стійка - положення самбіста, при якому він стоїть, торкаючись килима тільки ступнями ніг.

Техніка - сукупність способів (прийомів) нападу і захисту, що застосовуються самбістами для досягнення перемоги.

Утримання - прийом, який має на меті утримати противника протягом певного часу на спині, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Утримання верхи - утримання сидячи на животі противника.

Утримання поперек - утримання противника лежачи поперек його грудей із захопленням далекої руки.

Утримання з боку голови - утримання, при якому самбіст, притискаючись тулубом до грудей противника, розташовується з боку його голови (головою до ніг).

Утримання з плеча - утримання лежачи грудьми на груди противника із захопленням руками його рук (за плечі).

Утримання збоку - утримання сидячи збоку від супротивника з захопленням шиї і ближньої руки.

Ущемлення - больовий, прийом, що виконується шляхом тиску променевої кісткою в області ахіллового сухожилля.

Фронтальна стійка - самбіст варто, розташувавши ноги на однаковій відстані від противника

Автори: **А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Спортивне орієнтування належить до видів спорту, які поєднують у собі тривалі й інтенсивні фізичні та розумові навантаження. Воно приводить у рух не тільки опорно-руховий апарат, але й активізує діяльність центральної нервової системи.

Характерною рисою спортивного орієнтування є його творчий характер, доступність і широкі можливості розвитку фізичних та розумових здібностей людини.

Модуль «Спортивне орієнтування» спрямований на розвиток та підтримку на оптимальному рівні рухових та психічних якостей учня/учениці (витривалості, швидкісно-силових якостей, сили, спритності, гнучкості, координації та швидкості реакції, концентрації та стійкості уваги, оперативної пам'яті, оперативного, аналітичного та креативного мислення, емоційно-вольових якостей: наполегливості, рішучості, ініціативності, емоційної стійкості та ін.).

Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та інвентарю.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну підготовку орієнтувальника, яка складається із трьох взаємопов'язаних розділів – фізичної, топографічної і тактичної підготовки. У ході топографічної підготовки відпрацьовують техніку орієнтування на місцевості у русі. Під час тактичної підготовки головну увагу приділяють виробленню уміння самостійно приймати рішення у ході змагань і правильно діяти на дистанції, виходячи із загальної оцінки обставин, що склалися.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час проходження навчального матеріалу зі спортивного орієнтування, треба на кожному уроці використовувати вправи загальної та

спеціальної фізичної підготовки, спрямовані на розвиток фізичних якостей та здібностей.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на правила безпеки життєдіяльності під час занять спортивним орієнтуванням. Можливий диференційований поділ класу на групи для роботи на станціях з різним фізичним навантаженням (дівчата займаються вправами зі спортивного орієнтування із врахуванням особливостей жіночого організму).

Модуль «Спортивне орієнтування» передбачає орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля. Після вивчення модуля у кожному навчальному році діти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості розвитку фізичних якостей та здібностей особистості.

1 рік вивчення (7 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** розвиток спортивного орієнтування в світі; **розуміє** основні поняття та терміни спортивного орієнтування; **характеризує:** основні фізичні якості, що розвиваються на заняттях зі спортивного орієнтування; причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування; **Ціннісний компонент** свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	Історія розвитку спортивного орієнтування в світі. Основні поняття та терміни. Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм школяра. Розвиток фізичних якостей орієнтувальника. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.
Спеціальна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м;	**Спеціальна фізична підготовка** Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. **Учениця** **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 800 м; біг по пересіченій місцевості до 800 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. **Знаннєвий компонент** **Учень, учениця:** **розуміє поняття:** план і мапа, масштаб, орієнтування по карті, кольори мапи, горизонталі, компас, планшет. **визначає** відстані на мапі, магнітні азимуту; **називає** топографічні умовні знаки місцевих предметів. **Учень, учениця:** **характеризує:** суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації; **Діяльнісний компонент** **визначає:** сторони горизонту за компасом, небесними світилами та напрямку на північ: у містах – за будівлями та вулицями, місцевими предметами; у лісі – за просіками та квартальними стовпами, рельєфом, за окремими рослинами, снігом, пісками; орієнтування за сонцем, годинниками); азимут на місцевий предмет і напрямок руху за магнітним азимутом; характерні рельєфу форми (гори,	Рівномірний біг до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.). Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині. **Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі** Поняття про план і мапу, масштаб, орієнтування по карті, кольори мапи, горизонталі. Поняття про компас, планшет. Визначення відстані на мапі. Визначення на мапі магнітних азимутів. Вивчення топографічних умовних знаків місцевих предметів. **Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості** Суть орієнтування на місцевості. Вивчення та набуття навичок роботи з компасом. Визначення азимуту на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом. Робота з мапою. Вивчення рельєфу місцевості. Рух за азимутом. Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати. Орієнтування в заданому напрямку. Участь в туристичному поході. **Спеціальна тактична підготовка**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
хребти, яри, ями, пагорби), зображення форм рельєфу на мапі; **виконує:** порівняння місцевості з мапою; орієнтування в заданому напрямку; **приймає участь** в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму. **Діяльнісний компонент** **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; **виконує:** вибір маршруту руху; вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів.	Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку. Вибір маршруту руху. Вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.

2 рік вивчення (8 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні; змагань зі спортивного орієнтування; **називає:** причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування, та їх профілактику; **характеризує:** основні психічні якості орієнтувальника; правила змагань зі спортивного орієнтування. **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	Сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні. Характеристика змагань зі спортивного орієнтування. Розвиток психічних якостей орієнтувальника. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Спеціальна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1200 м; біг по пересіченій місцевості до 1200 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. **Учениця виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 900 м; біг по пересіченій місцевості до 900 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. **Діяльнісний компонент** **Учень, учениця:** **характеризує** рельєф та дистанцію на мапі; **визначає** довжини прямих і кривих ліній на мапі за допомогою лінійки; **називає:** топографічні умовні знаки місцевих предметів. **Учень, учениця:** **характеризує:** суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації; **визначає:** на мапі власне місцезнаходження (методом колового візування за об'єктами місцевості, за сонцем, за компасом; залежно від умов місцевості; співставлення мапи з	**Спеціальна фізична підготовка** Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.), без врахування часу. Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині. **Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі** Вивчення рельєфу на мапі. Вивчення і оцінка дистанції на мапі. Визначення довжини прямих і кривих ліній на мапі. **Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості** Визначення на мапі власного місцезнаходження. Визначення та вимірювання відстаней на мапі та на місцевості. Черговість руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об'єкта. Вивчення рельєфу на місцевості та орієнтування за ним.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
місцевістю); відстані на мапі та на місцевості (кроками, за часом бігу або ходьби, «на око»); залежно від рельєфу, рослинності, стомлення орієнтувальника; контроль відстані; **виконує:** нанесення на мапу контрольних пунктів; орієнтування на розміченій дистанції; **приймає участь:** в естафетах з елементами орієнтування; іграх та змаганнях на точне визначення відстаней; найпростіших змаганнях на точність визначення азимуту; одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму. **Діяльнісний компонент** **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; **виконує:** вибір простого шляху орієнтування; вихід на найкоротші шляхи, зрізки	Нанесення на мапу контрольних пунктів. Естафети з елементами орієнтування. Ігри та змагання на точне визначення відстаней. Найпростіші змагання на точність визначення азимуту. Орієнтування на розміченій дистанції. Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму. **Спеціальна тактична підготовка** Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції. Вибір простого шляху орієнтування. Найкоротші шляхи, зрізки. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань

3 рік вивчення (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** дає **характеристику** актуальним питанням розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні; **називає** види змагань зі спортивного орієнтування; **Діяльнісний компонент**	Актуальні питання розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні. Види змагань зі спортивного орієнтування. Основи організації та проведення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: організацію та проведення змагань; вибір району змагань та дистанції; суддівство змагань з орієнтування; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	змагань. Вибір району змагань та дистанції. Суддівство змагань з орієнтування. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування
Спеціальна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень виконує:** спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1500 м; біг по пересіченій місцевості до 1500 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. **Учениця виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м; біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. **Учень, учениця:** **виконує:** підготовку спорядження до змагань; викреслювання умовних топографічних знаків; написання топографічних диктантів; складання спортивних мап та планування навчальних дистанцій (нанесення на мапу місця старту, фінішу, контрольних пунктів та орієнтирів); орієнтування за вибором; **визначає** найкращі варіанту руху вибраних маршрутів (з урахуванням дій суперників, наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності, рельєфу, стану і характеру ґрунту,	**Спеціальна фізична підготовка** Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.), без врахування часу. Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині **Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі** Підготовка спорядження до змагань. Викреслювання умовних топографічних знаків. Написання топографічних диктантів. Складання спортивних мап та основи планування навчальних дистанцій. **Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості** Орієнтування за вибором.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
погодних умов); **приймає** участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму; **Знаннєвий компонент** **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; **Діяльнісний компонент** **володіє:** правильними технічними прийомами відповідно до умов, що склалися на дистанції.	Визначення найкращого варіанту руху вибраних маршрутів. Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму. **Спеціальна тактична підготовка** Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором. Використання правильних технічних прийомів відповідно до умов, що склалися на дистанції. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1 рік вивч.	Визначення відстані на мапі від одного контрольного пункту до іншого (правильних відповідей із п’яти) (хлопці і дівчата)		До 1	2	3	4
	Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 500	500	800	1000
		Дівч.	До 300	300	600	800
2 рік вивч.	Визначення магнітного азимуту (правильних відповідей із п’яти) (хлопці і дівчата)		До 1	2	3	4
	Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 700	700	900	1200
		Дівч.	До 500	500	700	900
3 рік вивч.	Визначення магнітного азимуту (правильних відповідей із п’яти)		До 2	3	4	5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	(хлопці і дівчата)					
	Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 900	900	1200	1500
		Дівч.	До 600	600	800	1000

Обладнання та інвентар
модуля «Спортивне орієнтування»
(За наявності одного географічного майданчику
і ділянки пересіченої місцевості)

№ пор.	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1	Секундомір	1
2	Спортивний магнітний компас	30
3	Лінійка для вимірювання відстаней на мапі	30
4	Топографічні і спортивні мапи	Різні
5	Місцеві спортивні мапи пересіченої місцевості	30
6	Планшет для мапи	30
7	Перелік умовних знаків для спортивних мап	30
8	Туристський рюкзак на 40 л	30

Автори: **І. В. Бакіко, А. В. Цьось**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
СТЕП-АЕРОБІКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Степ-аеробіка» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та додаток (комплексу зі степ-аеробіки для початківців).

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична та техніко-тактична підготовка.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Степ-аеробіка – один із самих простих й ефективних стилів і напрямків аеробіки. «Степ» в перекладі з англійської мови означає «крок». Крокова аеробіка дуже проста. Степ-аеробіка діє на тіло комплексно, делікатно коректуючи фігуру ніг та розвиваючи потрібну групу м’язів. Така аеробіка досить ефективна для тих груп м’язів, яких важко задіяти: сідниці та м’язи стегна. Заняття на степі не рекомендуються людям, які мають проблеми з хребтом.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння вправ зі степ-аеробіки.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **має:** загальне уявлення про степ-аеробіку; **пояснює:** значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки; **Ціннісний компонент**	Загальне уявлення про степ-аеробіку. Значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки. Правила безпеки під час занять

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
дотримується: правил безпеки на заняттях фізичними вправами.	фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльністний компонент **виконує:** організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи.	Стройові прийоми; шикування та перешикування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами – м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, у парах); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльністний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** базовий крок (вгору – вгору, вниз – вниз), підйом коліна (вгору – коліно, вниз – вниз / вгору – коліно, вниз – вниз) та крок через платформу (переміщення через платформу до іншого краю); **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять степ-аеробікою.	Рухи з малим навантаженням. Базовий крок.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **має:** загальне уявлення про місце занять, обладнання, інвентар для занять степ-аеробікою; **пояснює:** значення рухової активності учнів протягом дня; **розповідає:** про оздоровчий ефект на організм людини засобами степ-аеробіки;	Місце занять, обладнання, інвентар. Рухова активність протягом дня. Степ-аеробіка та її оздоровчий вплив на організм людини. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Ціннісний компонент **дотримується:** правил безпеки на заняттях фізичними вправами.	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльністний компонент **виконує:** спеціальні вправи для розвитку верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу спини.	Спеціальні вправи для розвитку верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу спини.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльністний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** переміщення (переміщення від одного краю платформи до іншого), повтори (стоячи однією ногою на платформі, підняти декілька разів вгору коліно іншої ноги); **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять степ-аеробікою.	Рухи з середнім навантаженням (переміщення, повтори тощо).

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **знає:** правила гігієни та санітарії під час занять степ-аеробікою; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки на заняттях фізичними вправами.	Правила гігієни та санітарії під час занять степ-аеробікою. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльністний компонент **виконує:** спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльністний компонент	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Учень, учениця: **виконує:** випади, переміщення типу скачків, стрибків, підскоків тощо; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять степ-аеробікою.	Рухи з великим навантаженням (випади та переміщення).
4 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **знає:** правила гігієни та санітарії під час занять степ-аеробікою; **пояснює:** значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки на заняттях фізичними вправами.	Правила гігієни та санітарії під час занять степ-аеробікою. Значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльністний компонент **виконує:** стрибки, вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, сили.	Стрибки. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, сили.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльністний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** загальнорозвивальні та танцювальні вправи, вправи з гантелями, хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі; **виконує:** загальнорозвивальні і танцювальні вправи в заданому ритмі і темпі з певною амплітудою та узгодженістю рухів; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять степ-аеробікою.	Загальнорозвивальні та танцювальні вправи; вправи з обтяженнями; хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
5 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює:** значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки на заняттях фізичними вправами.	Значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльністний компонент **виконує:** спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи з рівноваги.	Спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи з рівноваги.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльністний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** загальнорозвивальні та танцювальні вправи, хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі; **виконує:** з групою товаришів загальнорозвивальні і танцювальні вправи в заданому ритмі і темпі з певною амплітудою та узгодженістю рухів; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки під час занять степ-аеробікою.	Загальнорозвивальні та танцювальні вправи; хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
1 рік навчання	уміти виконувати вправи: **(кількість вправ):** *хлопці і дівчата*	3	5	6	7 і більше
2 рік	уміти виконувати				

навчання	вправи: **(кількість вправ):** *хлопці і дівчата*	4	6	7	8 і більше
3 рік навчання	уміти виконувати вправи: **(кількість вправ):** *хлопці і дівчата*	5	7	8	9 і більше
4 рік навчання	уміти виконувати вправи: **(кількість вправ):** *хлопці і дівчата*	6	7	9	10
5 рік навчання	уміти виконувати вправи: **(кількість вправ):** *хлопці і дівчата*	7	8	9	10

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Степ-аеробіка»

Класна кімната, або зал для занять степ-аеробікою	1 шт.
Степ-платформи	30 шт.
Магнітофон	1 шт.
Дзеркало розміром 3х2 м	1 шт.
Відео- або DVD- ,або CD-програвач, або ноутбук	1 шт.
Відеоматеріали з записами степ-аеробіки	2 – 3 шт.

ДОДАТОК

Степ – аеробіка – це ритмічний рух вгору і вниз по спеціальній степ-платформі (або стійкій лавці) шириною приблизно 35 см і завдовжки 85-100 см. Висота платформи нарощується у міру зростання рівня фізичної підготовки.

Степ-аеробіка укріплює всі основні групи м’язів, опорно-руховий апарат, розвиває рухливість суглобів, формує зведення стоп, тренує рівновагу, дозволяє спалювати стільки калорій, скільки витрачається за той же час при швидкому бігу, зміцнює серцево-судинну систему. Завдяки емоційності, величезній різноманітності рухів степ-аеробіка стала останніми роками неймовірно популярною у всьому світі.

Засвоїти степ-аеробіку неважко – немає нічого природніше для ніг, ніж ходьба. Ще одна перевага степ-аеробіки – можливість дозувати навантаження залежно від рівня підготовленості, міняючи темп занять і висоту платформи.

Поради новачкам:

• не прагніть відразу ж рухатися під музику, тим більше швидку. Спочатку за допомогою плескання у долоні задайте ритм, відповідний своїй фізичній формі;

• висоту платформи збільшуйте поступово. Спочатку тренуйтеся на висоті 15см, а після того, як добре освоїте хореографію, особливості руху і пластики на степ-платформі, можна підняти платформу до 25 см.

• стежте за тим, щоб дихання було ритмічним, неускладненим, без затримок – це запорука успіху.

Комплекс степ-аеробіки для початківців

1. Спочатку засвойте базовий крок. Встаньте обличчям до платформи на оптимальній від неї відстані – вона дорівнює довжині вашої стопи. Руки на поясі. Зробіть крок правою ногою на платформу, прагнучи потрапити точно в центр. Приставте до неї ліву ногу. Рух вниз починайте також з правої ноги. Це одна з основних вимог техніки степа: з якої ноги починаєте підйом, з тією ж і спускаєтеся. Зробіть 8 таких кроків. Змінивши ногу, причому не на платформі, а на підлозі, виконайте стільки ж кроків з лівої ноги. Подальші рухи також виконуйте по 8 разів з кожної ноги.

2. Встаньте перед платформою на відстані стопи від неї, ноги разом, руки опущені. Лівою ногою зробіть крок на платформу вліво, а праву ногу поставте ближче до правого її краю. Коліна злегка зігнуті. Ви ніби складно виписуєте латинську букву V. Одночасно розведіть руки в сторони, а потім підніміть їх вгору. Поверніться у вихідне положення, починаючи рух з правої ноги і приставляючи до неї ліву. Руки опустіть.

3. Встаньте до платформи лівим боком, руки на стегнах, ліву ногу – на платформу. Праву підніміть вгору і торкніться її носком платформи поряд з лівою стопою. Одночасно виконайте енергійний мах руками вгору. Поставте праву ногу на підлогу і приставте до неї ліву, руки на стегна. Встаньте до платформи правим боком і повторіть вправу з правої ноги.

4. Встаньте обличчям до платформи. Ноги разом, руки на поясі. Праву ногу поставте на платформу. Ліву, зігнуту в коліні, підніміть високо вгору. Руки одночасно витягніть вперед. Поверніться у вихідне положення і виконайте той же рух з лівої ноги.

5. Встаньте до платформи лівим боком. Зігнуті в ліктях руки відведіть назад. Ліву ногу – на платформу, правою виконайте захлест гомілки. Одночасно сильним маховим рухом випряміть руки. Поверніться у вихідне положення і виконайте вправу, вставши до платформи правим боком.

6. Встаньте в центр платформи. Зробіть випад правою ногою з платформи і торкніться стопою підлоги. Одночасно виконайте енергійний мах лівою рукою вперед. Те ж зробіть лівою ногою і правою рукою.

7. Встаньте обличчям до платформи. Руки опущені вниз. Ліву ногу – на платформу, правою виконайте мах назад. Ногу не згинайте, носок відтягніть. Одночасно підніміть руки вгору – в сторони. Те ж з правої ноги.

Автори: **Н.В. Смага, С. В. Коробко, Андрій Ребрина**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль

СУМО

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Сумо» навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає оздоровчі, освітні, загальнофізичні, технічні, тактичні, психологічні, а також виховні аспекти. Модуль розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Сумо» у загальноосвітній школі є: формування фізичного та соціального здоров'я школярів, розвиток основних фізичних та морально-вольових якостей особистості, формування постави, вивчення спеціальних підготовчих вправ сумо, вивчення основних стійок, техніки переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів і ритуалів) сумо, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Української федерації сумо, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни, вивчення правил змагань з сумо.

Варіативний модуль «Сумо» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різного рівня підготовленості, передбачає загальноосвітню спрямованість і містить найпростіші елементи техніки сумо, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами сумо для розвитку фізичних якостей.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, яке потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час навчання технічних прийомів сумо необхідно на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів сумо в стійці та у переміщеннях, виконання оздоровчих навчальних форм сумо. На уроках необхідно дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки сумо, із використанням підвідних вправ.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ сумо, використовувати спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки сумо різними способами потрібно звертати увагу на правильне переміщення учнів по дахьо (тренувальному майданчику).

Модуль «сумо» проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

Під час проведення уроків з сумо вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний та диференційований підхід до учнів. У процесі навчання сумо в 5-9 класах застосовуються такі групи методів:

– наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

– словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

– практичні (метод розучування технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, рівномірний, безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки сумо.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує***: історію виникнення та розвитку сумо;	Історія виникнення та розвитку сумо. Оздоровчі принципи сумо. Особливості його оздоровчого

оздоровчі принципи сумо; особливості його оздоровчого напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у сумо; шкідливість куріння для здоров'я школяра; ***називає:*** види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного спортивного інвентарю ***описує*** спортивну форму сумо – мавасі та гігієнічні вимоги; **Ціннісний компонент** ***дотримується*** правил безпеки під час занять сумо	напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у сумо. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма сумо – мавасі та гігієнічні вимоги до мавасі. Сучасний спортивний інвентар. Правила безпеки під час занять сумо.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***виконує*** стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; вправи у парах; *стрибки:* з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; страховки, стійка на лопатках; міст; *вправи для розвитку фізичних якостей:* старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили; покачування, забігання на мосту вліво, вправо; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); «човниковий» біг 4×9 м, вправи із	**Загальна фізична підготовка** Стройові та організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами; вправи у парах; перешикування, повороти в русі; різновиди стрибків, акробатичні вправи. **Спеціальна фізична підготовка** Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; покачування, забігання на мосту вліво, вправо; сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; спритності: «човниковий» біг 4×9, вправи із незвичайних вихідних положень, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи у стані

незвичайних вихідних положень; стрибки через скакалку (вперед і назад) рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівчата 500 м); ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; застосовує страхування під час виконання вправ; бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо, перештовхуванні, перетягуванні парами, з елементами сумо; у естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибках через скакалку (вперед, назад)	рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо, перештовхування, перетягування парами з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку
Примітка. Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці й дівчата), витривалості (хлопці й дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** самострахування при падінні на дахьо (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; на живіт; *спеціальні акробатичні вправи:* **хлопці –** перекиди зі стійки сумоторі, повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; **дівчата:** комбінації елементів вправ; оздоровчу гімнастику із застосуванням техніки рук і ніг сумо; **володіє** *технікою рук:* імітаційні	*Самострахування при падінні на дахьо* (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, на живіт. *Спеціальні акробатичні вправи:* **хлопці** – перекиди зі стійки сумоторі, повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; **дівчата**: комбінації елементів вправ. Оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук і ніг сумо; *техніка рук:* імітаційні вправи;

вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо; *технікою ніг*: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо; **виконує** самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; **володіє** ритуалом сумо, **виконує** спеціальні вправи: ***косиварі, сінкяк, сіко, кинсей*** ; ***маттавари, суриаси***	оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо; *техніка ніг*: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. *Ритуал та стійка сумоторі, її різновиди*: стійки, способи пересувань, види пересувань. ***Спеціальні вправи сумоторі:*** ***Косиварі*** – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях. ***Сінкяк*** – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною. ***Сіко –*** поперемінне піднімання ніг в сторону-вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і робить видих. ***Кинсей*** – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, який пливе брасом ***Маттавари*** – в положенні сід сумоїст розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо. ***Суриаси*** – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, виставляючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед

	поштовхом двох ніг

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію та завдання заснування і подальшого розвитку сумо в Україні; місце сумо на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість сумо; правила спортивного етикету сумо, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації сумо; **наводить** приклади естетичного виховання у процесі занять сумо; **пояснює** значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; **називає** принципи розвитку вольових якостей у процесі занять сумо; видатних спортсменів-сумоїстів України; **Ціннісний компонент** ***дотримується*** правил безпеки під час занять сумо	Історія та завдання заснування сумо в Україні. Місце сумо на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість сумо. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації сумо. Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять сумо. Видатні спортсмени-сумоїсти України. Правила безпеки під час занять сумо.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** ***Виконує***: стройові та організаційні вправи і прийоми; Загальнорозвивальні вправи, вправи з предметами; вправи в парах; перешикування, повороти в русі; присівши; акробатичні вправи; лазіння по канату; різновиди стрибків: (стрибкові	***Загальна фізична підготовка*** Стройові та організаційні вправи і прийоми; Загальнорозвивальні вправи, вправи з предметами; вправи в парах, перешикування, повороти в русі; різновиди стрибків, акробатичні вправи; лазіння по канату. ***Спеціальна фізична підготовка*** *Вправи для розвитку фізичних*

вправи у «стійці сумоторі»); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); вправи із незвичайних вихідних положень. ***імітує*** спеціальні вправи сумоторі , які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності (2, 3, 4 хв); ***виконує*** згинання та розгинання рук в упорі лежачи (***хлопці*** – від підлоги, ***дівчата*** – від гімнастичної лави); швидкісні розвороти та зміни напрямку бігу, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили; забігання на мосту вліво, вправо; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; ***бере участь*** у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливих іграх: «Малюкбол»; «Снайпер»; у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), у стрибках через скакалку (вперед і назад)	*якостей:* **спритності:** стрибки, різновиди переміщень: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; вправи із незвичайних вихідних положень. **витривалості:** спеціальні вправи сумоторі , які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності **сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи; **швидкості та реакції:** біг: 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, біг із зміною напрямку, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо); **гнучкості:** вправи з широкою амплітудою рухів; забігання на мосту вліво, вправо; **швидкісно-силових якостей:** стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; *Навчальні розважальні ігри*: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухливі ігри: «Малюкбол»; «Снайпер»; *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.
Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей у дівчат.	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** ***виконує*** *самострахування при падінні на дахьо* (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік,	*Самострахування при падінні на дахьо* (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, на живіт. ***Спеціальні акробатичні вправи:***

на сідниці; на живіт; *спеціальні акробатичні вправи:* хлопці – перекиди зі стійки сумоторі та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ; оздоровчу гімнастику із застосуванням техніки рук ніг сумо; ***володіє** технікою рук:* імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо; *технікою ніг*: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо; ***виконує*** самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; ритуал сумо ***спеціальні вправи: косиварі, сінкяк,сіко, кинсей, маттавар, суриаси***	хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ. Оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук і ніг сумо; *техніка рук:* імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо; *техніка ніг*: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. *Ритуал та стійка сумоторі, її різновиди*: способи пересувань, види пересувань. ***Спеціальні вправи:*** ***Косиварі*** – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки у ліктях ***Сінкяк*** – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною. ***Сіко*** – поперемінне піднімання ніг в сторону – вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і робить видих. ***Кинсей*** – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, що пливе брасом. ***Маттавари*** – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони

	на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо. **Суриаси** – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, виставляючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** особливості виду спорту сумо, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; **має поняття** про**:** будову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у сумо; **називає** види технічних прийомів сумо та його оздоровчої системи; **Ціннісний компонент** ***дотримується правил*** особистої гігієни; питного режиму; безпеки під час занять сумо	Особливості виду спорту сумо, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. Відомості про будову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у сумо. Класифікація технічних прийомів сумо та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	***Загальна фізична підготовка*** *Загальнорозвивальні фізичні*

виконує *загальнорозвивальні фізичні вправи*: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); стройові та організаційні вправи і прийоми; перешикування, повороти в русі; Загальнорозвивальні вправи (вправи для шиї, вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба, вправи для ніг); вправи з предметами; вправи в парах; вправи з інших видів спорту; різновиди стрибків; акробатичні вправи; лазіння по канату; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (***хлопці*** від підлоги, ***дівчата*** від гімнастичної лави); Загальнорозвивальні вправи з обтяженнями; Ігри у подоланні опору партнера; старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, стрибкові вправи, стрибки через скакалку на час, швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами; 7 перекидів вперед на час; пересування по дахьо з імітацією технічних рухів сумо у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 3 м; «човниковий» біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця; **вправи на розвиток гнучкості** забігання на мосту вліво, вправо; *рівномірний біг* без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); **бере участь** у *рухливих іграх* загальнорозвивального характеру;	*вправи*: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці). ***Спеціальна фізична підготовка*** Стройові та організаційні вправи і прийоми; перешикування, повороти в русі; Загальнорозвивальні вправи (вправи для шиї, вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба, вправи для ніг); вправи з предметами; вправи в парах; вправи з інших видів спорту; різновиди стрибків; акробатичні вправи; лазіння по канату. *Вправи для розвитку фізичних якостей:* **сили:** згинання та розгинання рук в упор і лежачи. Загальнорозвивальні вправи з обтяженнями. Ігри у подоланні опору партнера. **швидкості:** біг: 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, стрибки через скакалку на час, швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами; 7 перекидів вперед на час. **швидкості пересувань:** пересування по дахьо з імітацією технічних рухів сумо у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 3 м; **спритності:** «човниковий» біг 4×9 м;

спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибках через скакалку (вперед і назад).	**швидкісно-силових якостей:** стрибок у довжину з місця; **гнучкість:** забігання на мосту вліво, вправо; **витривалості:** *рівномірний біг* без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.
Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо ***спеціальні акробатичні вправи:*** хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, правим - лівим боком); довгий перекид вперед; забігання на мосту вліво, вправо; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ; **володіє:** оздоровчою гімнастикою із застосуванням техніки рук та ніг сумо; *самострахування* при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); *технікою рук*: імітаційні вправи ; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо; *технікою ніг*: імітаційні вправи, оздоровча гімнастика із	***Класифікація технічних елементів сумо*** *Пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо ***Спеціальні акробатичні вправи:*** хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, правим - лівим боком); довгий перекид вперед; забігання на мосту вліво, вправо; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук та ніг сумо; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. *самострахування*: самострахування при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); *техніка рук*: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із

застосуванням техніки ніг сумо; **виконує:** *комбінації рук і ніг*: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки сумо; ***спеціальні вправи:*** ***косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавари,* суриаси**	застосуванням техніки рук сумо; *техніка ніг*: імітаційні вправи, оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо; *комбінації рук і ніг*: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки сумо. ***Спеціальні вправи:*** ***Косиварі*** - сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях. ***Сінкяк*** – в глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, що не є опорною. ***Сіко*** – попеременне піднімання ніг в сторону-вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і робить видих. ***Кинсей*** – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаваннібрасом. ***Маттавари*** – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо. **Суриаси** – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи попеременно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги.

	Варіантом цієї вправи являється переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг. *Ритуал та різновиди пересувань:* поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять сумо; поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; **має поняття** про**:** значення та основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань; рекомендації щодо порядку дня сумоїстів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність; **називає** засоби попередження інфекційних захворювань; види технічних прийомів сумо та його оздоровчої системи; **розказує** про роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями сумо.	Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять сумо. Значення та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня сумоїстів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями сумо
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **Виконує:** *загальнорозвивальні фізичні вправи*:	***Загальна фізична підготовка*** *Загальнорозвивальні фізичні вправи*: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку

стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); *спеціальні фізичні вправи*: – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулубу в сід; **–** упор головою в килим рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); *акробатичні вправи*: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); ***сіко*** – попеременно піднімає ноги в сторону **–** вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково фіксує ногу і намагається затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі у присіді виконує видих (3 хв);вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з	гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці). ***Спеціальна фізична підготовка*** *Спеціальні фізичні вправи*: – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулубу в сід; **–** вправи для укріплення мосту (упор головою в килим – рухи вперед – назад; рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); *акробатичні вправи*: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); *вправи на спеціальну витривалість*: ***Сіко*** – попеременне піднімання ніг в сторону **–** вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі у присіді виконує видих (3 хв). Спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); *рухливі ігри*:

елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).	загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** ритуал сумо. **виконує *спеціальні вправи: косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавари***	*Пересування*: ритуал сумо; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо. ***Спеціальні вправи:*** ***Косиварі*** – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях. ***Сінкяк*** – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною. ***Сіко*** – поперемінне піднімання ніг в сторону-вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і виконує видих. ***Кинсей*** – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом. ***Маттавари*** – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо. ***Суриаси*** – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи

	поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу; вплив занять сумо на основні функції й системи організму; **називає:** основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; види тактики сумо; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростішу тактичну підготовку технічних дій; **має поняття про** психологічну підготовку в сумо; основні технічні дії у сумо; основні чинники, що впливають на якість техніки сумоторі під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки сумо	Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу. Вплив занять сумо на основні функції й системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в сумо. Основні технічні дії у сумо. Основні чинники, що впливають на якість техніки сумоторі під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою сумо. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки сумо
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** **виконує:** вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного	***Загальна фізична підготовка*** *Загальнорозвивальні фізичні вправи*: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини,

пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для укріплення мосту (упор головою в килим – рухи вперед – назад); рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); *вправи на спеціальну витривалість*: ***сіко*** – поперемінне піднімання ніг в сторону - вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і виконує видих. (3 хв) спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3хв); **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).	вправи на розтягування**,** вправи для укріплення мосту (упор головою в килим – рухи вперед – назад); рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці). ***Спеціальна фізична підготовка*** *Вправи на спеціальну витривалість*: ***сіко*** – поперемінне піднімання ніг в сторону - вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і виконує видих. (3 хв) спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.
Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** **Виконує:** ритуал сумо, пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо. ***спеціальні вправи:*** ***косиварі, сінкяк, сіко, кинсей,***	*Пересування*: ритуал сумо; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо. ***Спеціальні вправи:*** ***Косиварі*** – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в

маттавари, суриаси	ліктях. ***Сінкяк*** – в глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, що не є опорною. ***Сіко –*** попеременне піднімання ніг в сторону-вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і виконує видих. ***Кинсей*** – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом. ***Маттавари*** – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо. ***Суриаси*** – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи попеременно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	**Навчальні нормативи**		**Рівень компетентності**			
			низький	**середній**	**достатній**	**високий**
1 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 11,8	11,8	10,8	10,0
		Дівч.	більше 12	12	11,2	10,5
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 4	4	7	10
		Дівч. (від лави)	До 4	4	6	8

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	20	28
		Дівч.	До 9	9	18	27
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	–	45	40	35
		Дівч.	–	50	45	40
2 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	більше 11,8	11,8	11,0	10,4
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 6	6	10	14
		Дівч. (від лави)	До 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 11	11	19	29
		Дівч.	До 10	10	18	28
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	–	40	37	34
		Дівч.	–	48	46	44
3 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівч.	більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 9	9	14	18
		Дівч.	До 6	6	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 12	12	20	30
		Дівч.	До 11	11	19	29
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	60	65	70	80 - 90
		Дівч.	57	60	65	70
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	38	36	34	32
		Дівч.	46	44	42	40
4 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 10,8	10,8	10,0	9,0
		Дівч.	більше 11,4	11,4	10,8	10,3

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	15	20
		Дівч. (від лави)	До 7	7	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 13	13	21	31
		Дівч.	До 12	12	20	30
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	34	30	27	25
		Дівч.	40	38	36	34
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	70	75	80	90 - 100
		Дівч.	67	70	75	80
5 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 10,4	10,4	9,8	8,8
		Дівч.	більше 11,4	11,4	10,6	10,2
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	25
		Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 14	14	22	32
		Дівч.	До 13	13	21	31
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	30	25	20	16
		Дівч.	35	30	25	20
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	80	85	90	100 - 110
		Дівч.	77	80	85	90

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Сумо»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1
2	Лава гімнастична	4
3	Мат гімнастичний	16

4	Перекладина гімнастична (або навісна)	2
5	Скакалка	30
6	Стінка гімнастична	10
7	Канат	1
8	Канат для перетягування	1
9	Ваги	1
10	Експандери	6
11	Набивні м’ячі	3

Автори*:* **М.В. Ібраімова, О.М. Лакіза, В.П. Чепурченко, Л.І. Пономаренко**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну і техніко-тактичну підготовки.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час навчання технічних прийомів з тенісу слід на кожному уроці використовувати вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакувальних прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму під час вивчення підготовчих, захисних та атакувальних прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів/учениць на тенісному корті. Під час першого та другого років вивчення бажано застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з тенісу. Під час складання навчальних

нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожним учнем/ученицею.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** історію розвитку тенісу в світі; основні правила гри; правила безпеки під час занять тенісом. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших.	Історія розвитку тенісу в світі. Загальна характеристика гри. Основні правила гри. Правила безпеки під час занять тенісом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; серійні стрибки	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє:** основними стійками та видами пересування тенісиста; способами тримання ракетки; набиванням м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; окремими ударами по м'ячу з відносно фіксованою поставою ніг; ударами по м'ячу, що відскочив від підлоги: справа, зліва, двома руками зліва (тільки зліва і тільки в спеціальних тактичних ситуаціях)	Стійка тенісиста, її різновиди. Пересування. Варіанти тримання ракетки. Набивання м'яча. Удари справа та зліва по м'ячу

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:**	Історія розвитку тенісу в Україні,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
розкриває місце українського та регіонального тенісу на сучасному етапі; **володіє** знаннями про правила гри та основного інвентарю для гри; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять тенісом	регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс. Правила змагань. Суддівство. Правила безпеки під час занять тенісом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; стрибки серійні	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** вихідні та ударні положення гравця; серійні прийоми ударів по м'ячу, що відскочив вид підлоги (окремо, справа та зліва); підкидання м'яча з фіксацією передударного положення; подачу м'яча; прийом подачі; удари з льоту **здійснює:** прийоми техніки гри по прямій та діагоналі; подачу першу, другу, у перше поле, у друге поле.	Вихідні та ударні положення гравця. Удари по м'ячу. Виконання подачі м'яча. Найпростіші техніко-тактичні прийоми гри

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** роль та місце українського тенісу на сучасному етапі; **володіє** знаннями з організації та проведення змагань з тенісу;	Роль та місце українського тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з тенісу.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Ціннісний компонент **дотримується** правил безпеки під час занять тенісом	Правила безпеки під час занять тенісом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; **застосовує:** серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** техніку виконання ударного руху; удари по м'ячу (справа та зліва у визначеній і довільній послідовності), що відскочив від майданчика і летить швидко або повільно; контрудари; подачі; **здійснює** атакувальні прийоми техніки гри по прямій та діагоналі	Удари і подачі м'яча. Контрудари. Техніка гри по прямій і діагоналі

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;	Особливості фізичної підготовки тенісистів. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правила контролю та самоконтролю під час занять тенісом. Профілактика спортивного травматизму

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Ціннісний компонент **володіє** правилами самоконтролю та безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ; **дотримується** правил безпеки під час занять тенісом	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; **застосовує:** серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє:** ударами по м'ячу, що відскочив вид майданчика, – назустріч пласкому, назустріч крученому удару; ударами з льоту однією рукою у середній точці, у високій точці, низькій точці; подачею по центру, по діагоналі; **виконує** комбінаційні завдання за вказівкою учителя	Подача з обертанням м'яча. Комбінаційні серії захисних та атакувальних прийомів техніки гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** техніку і тактику застосування подач; ударив з льоту,	Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
контрударів; **Знаннєвий та Ціннісний компонент дотримується:** основних положень та правил гри, вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил з організації та проведення самостійних занять; правил безпеки під час занять тенісом	самостійних занять з тенісу. Особливості психологічної підготовки тенісистів
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; **застосовує:** серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє:** технікою подач м'яча з обертанням м'яча, ударами з льоту; подачею максимальної сили, з вихідної позиції з центральної відмітки, «обвідка» смеш з льоту, по м'ячу, що відскочив вид майданчику. **виконує:** технічні прийоми гри атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; комбінаційні завдання за вказівкою вчителя.	Удари з льоту. Подачі з обертанням м'яча. «Обвідка» смеш з льоту. Положення ракетки та гравця в момент контакту ракетки з м'ячем. Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого .

Орієнтовні нормативи

Рік вивчен	Навчальні нормативи	Рівень компетентності

ня			низький	середній	достатній	Високий
1 рік	Набивання (жонглювання) м’яча на ракетці	Хл.	25	30	40	45
		Дівч.	20	35	30	35
	Виконання серії ударів з партнером	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
2 рік	Виконання подачі (кількість влучень з 10 подач у І зону подач, у ІІ зону)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по прямій	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
3 рік	Виконання подачі з обертом м’яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по прямій	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
4 рік	Виконання різаних подач з боковим обертом м’яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
5 рік	Виконання подачі з обертом та без оберту м’яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	9	12	15	18
		Дівч.	6	9	12	15

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Теніс»

(За наявності двох спортивних залів і двох тенісних кортів)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Ракетка для тенісу	25
2	Сітка для тенісу	4
3	Тенісні м’ячі різнокольрові	50

Автори: **Л. В. Копилова, О. М. Макаров**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль ТУРИЗМ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Туризм» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих потреб, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Туризм не має обмежень за віком і статтю.

Туризм як відносно дешевий та ефективний вид відпочинку є соціально доступним та економічно привабливим.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

– організації походів різного рівня складності;

– спортивного і туристського орієнтування та топографії;

–вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;

– надання домедичної допомоги і транспортування потерпілого;

– виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, на уроках працюють за завданням учителя з вивчення туристських вузлів, визначення азимутів, топографії або надання домедичної допомоги.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розкриває** загальні відомості про туризм та його види; **розповідає** про гігієну туриста, загальні гігієнічні вимоги; **називає** види природних перешкод; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму;	Загальні відомості про туризм та його види. Види природних перешкод. Правила безпеки на уроках з елементами туризму.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **здійснює** подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів; **володіє** технікою виконання вправ на лазіння і перелазіння	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє** технікою встановлення намету, технікою в'язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»; **здійснює:** технічне проходження туристських етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах	Встановлення намету; в'язання туристських вузлів; технічні етапи

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розпізнає** туристське спорядження;	Спорядження туриста. Види

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
називає види туристського багаття; **володіє** основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості	туристського багаття. Основи орієнтування на місцевості. Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **здійснює:** подолання смуги перешкод з технічними етапами, вивченими раніше; **бере участь** в естафетах з елементами туристської техніки	Подолання смуги перешкод. Естафети з елементами туристської техніки
Технічна підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **Пояснює** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою; **Діяльнісний компонент** **володіє:** технікою в'язання туристських вузлів «булінь», «академічний»; технікою в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»); **здійснює:** технічне проходження туристських етапів: подолання умовного болота за допомогою жердин, подолання умовного яру за допомогою колоди («бума»)	Орієнтування за схемою. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи. Технічні дії з туристською самостраховкою

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює:** правила, закони і традиції	Правила, закони і традиції

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»; **характеризує** фізичну підготовку туриста; **наводить приклади** умовних знаків; **володіє** елементами орієнтування у заданому напрямку; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму	туристів. Організація туристського бівуака. Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка туриста
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з різних стартових положень, виконуючи проходження технічних етапів, вивчених раніше; біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки; **бере участь** в естафетах з технічним виконанням в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»)	Старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму. Естафети з використанням туристського обладнання. Біг з елементами туристської техніки
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою у заданому напрямку; **здійснює:** технічне проходження туристських етапів: рух по схилах (підйом, траверс, спуск), подолання умовного яру за допомогою «маятника»; **володіє:** технікою в'язання туристських вузлів: «вісімка», «ткацький»	Орієнтування за схемою у заданому напрямку. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розпізнає** особливості топографічної, туристичної та спортивної карти; **володіє** елементами орієнтування за вибором; **називає** комплектуючі похідної аптечки; **Ціннісний компонент** **обґрунтовує** оздоровче значення туризму; **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму	Оздоровче значення туризму. Особливості топографічної, туристичної та спортивної мапи. Орієнтування за вибором. Комплектація похідної аптечки
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **бере участь** в естафетах з проходженням етапів, вивчених раніше; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу; **виконує:** вправи з мапою, умовними знаками, топографічними знаками на розвиток уваги і зорової пам'яті	Естафети з технічним проходженням етапів. Вправи на розвиток уваги та зорової пам'яті. Проходження дистанції з елементами крос-походу
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою за вибором; **здійснює:** технічне проходження туристських етапів: умовне подолання яру, річки за допомогою паралельних мотузок, «ліан»; проходження дистанції крос-похід 1500–2000 м; **володіє** технікою в'язання туристських вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»; **бере участь** у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та пересування: підйом, траверс, спуск, подолання умовного	Орієнтування за схемою за вибором. В'язання туристських вузлів. Технічні етапів. Крос-похід. Навчальні змагання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
болота, в’язання туристських вузлів	

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий та діяльнісний компоненти **Учень, учениця:** **відтворює** алгоритм надання домедичної допомоги; **визначає** основні принципи і прийоми транспортування потерпілого; **пояснює:** забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних перешкод; **розкриває** поняття «похід вихідного дня»; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму	Домедична допомога. Транспортування потерпілого. Види транспортування. Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод. Похід вихідного дня
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **бере участь** у навчальних змаганнях з орієнтування за вибором, у заданому напрямку; у проходженні дистанцій 500–1000 м з елементами крос-походу; **виконує:** в’язання туристських вузлів і вправи з самостраховкою петлею «Прусіка» на швидкість і якість; **здійснює:** колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки	Навчальні змагання. Крос-похід. Колове тренування
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** дії при наданні домедичної допомоги, вибирає спосіб	Техніка рятувальних робіт. Крос-похід. Навчальні змагання. Організація

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
транспортування і здійснює транспортування потерпілого; **здійснює** проходження дистанції кросс-похід 2000–3000 м; **бере участь** у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та за вибором; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня; **називає** основні засади суддівства	походу вихідного дня

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік	В'язання вузлів «простий», «простий провідник» (хлопці і дівчата)		1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
	Подолання умовного болота за допомогою купин 9 м (8 купин, діам. 30–40 см) (с)	Хл.	Більше 11	11	9	7
		Дівч.	Більше 11	11	10	8
2 рік	В'язання вузлів «булінь», «академічний» (хлопці і дівчата)		1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
	Орієнтування за схемою (кількість пунктів) (хлопці і дівчата)		Менше 2	2	4	6
3 рік	В'язання вузлів «вісімка», «ткацький» (хлопці і дівчата)		1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
	Орієнтування за схемою у заданому		Менше 2	2	4	6

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	напрямку (кількість пунктів) (хлопці і дівчата)					
	В’язання самостраховки («петлі Прусіка») (хлопці і дівчата)		Не зав’язана самостраховка або слабке уявлення про техніку в’язання	В’язання саостраховки з помилками	В’язання самостраховки без помилки (без урахування часу)	За час 20 с в’язання самостраховки без помилки
	Подолання умовного яру за допомогою маятника (см)	Хл.	Менше 150	150	250	350
		Дівч.	Менше 120	120	200	280
4 рік	В’язання вузлів «зустрічний», «брамшкотовий» (хлопці і дівчата)		1 вузол зав’язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав’язаний без помилки	2 вузли зав’язані з помилкою	2 вузли зав’язані без помилки
	Орієнтування за схемою за вибором 10 хв (кількість пунктів) (хлопці і дівчата)		Менше 2	2	4	6
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	8
		Дівч.	Менше 2	2	4	6
5 рік	В’язання туристських вузлів (на вибір), кількість (хл. і дів.)		Менше 3	3	6	8
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	9
		Дівч.	Менше 2	2	5	7

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Туризм»

№ п/п	Обладнання	Кількість, шт.
1	Намет	10
2	Рюкзак туристський на 75–90 літрів	30

3	Спальник	30
4	Карімат (килим)	30
5	Рукавиці брезентові	10
6	Шолом захисний	10
7	Індивідуальні системи страховки	15
8	Компас	15
9	Топографічні і спортивні мапи	Різні
10	Казанки на 6–8 літрів	4
11	Сокира мала	4
12	Мотузка основна 10 мм	500 м
13	Мотузка допоміжна 8 мм	200 м
14	Мотузка «репшнур» 6 мм	150 м
15	Карабін зі звичайною муфтою	50
16	Карабін з муфтою (автомат)	50
17	Спусковий пристрій «вісімка»	8
18	Блок (моно)	2
19	Блок (тандем)	2
20	Жумар	6
21	Блок-затискувач	6
22	Блок-затискувач грудний	6

*Автори:***Азарченков П.М., Рапинець О.М., Карпинець М.В., Чейпеш А.П.**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

З ФЕХТУВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модуль «Фехтування» є складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання фехтування стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

Варіативний модуль «Фехтування» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різного рівня підготовленості, передбачає загальноосвітню спрямованість, а також містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості і вправи з елементами фехтування для розвитку фізичних якостей учнів/учениць.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів/учениць, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи.

При вивченні модуля «Фехтування» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

У процесі навчання фехтування в 5–9 класах застосовують такі групи методів:

– наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

– словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

– практичні (метод вправ та його варіанти — початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів/учениць формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

– ознайомлення з прийомом;

– вивчення прийому у спрощених умовах;

– удосконалення прийому в умовах, близьких до змагальних;

– закріплення прийому у парному поєдинку.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розуміє** історію розвитку фехтування; **Ціннісний компонент** свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;	Історія розвитку фехтування.

дотримується правил: фехтування; безпеки під час уроків фехтування.	Правила безпеки на уроках фехтування.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання спеціальних вправ; **виконує** вправи з елементами фехтування для розвитку фізичних якостей, **бере участь у:** рухливих іграх та естафетах з м'ячем: «Квач і м'яч», «Боротьба за м'яч», «Голова і хвіст», «Хокей з кільцем»); спортивних іграх - гандбол, баскетбол, футбол за спрощеними правилами.	Рухливі ігри та естафети з м'ячем.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; вітання («салют»); бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань; **застосовує:** переміни позицій та з'єднань на місцях та у пересуваннях, прості атаки у різні сектори уражувальної поверхні. Тактичні різновиди простих атак – основна, на підготовку, повторна, у відповідь; **володіє:** технікою простих захистів: 4, 6, 7, 8 (рапіра, шпага); 3, 4, 5, 2(шабля) напівколовими та коловими захистами. Відповіді після захистів – прості та з фінтами. Побудова фехтувальних фраз з включенням простих атак, контратак, захистів з відповідями.	Основні положення та рухи. Атакуючі дії. Захисні дії.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розуміє** історію українського фехтування, дитячо-юнацьке та професійне фехтування в Україні; **має поняття** про видатних фехтувальників України; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил: парних поєдинків у фехтуванні; безпеки під час уроків фехтування	Витоки українського фехтування.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання спеціальних вправ; **дотримується** спрощених правил спортивних ігор; **виконує** вправи з елементами фехтування для розвитку фізичних якостей	Рухливі ігри та естафети з м’ячем.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; вітання («салют»); бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань; **застосовує:** переміни позицій та з’єднань на місцях та у пересуваннях; уколи та удари на мішенях з різних позицій та дистанцій; прості атаки у різні сектори	Основні положення та рухи. Позиції та з’єднання. Атакуючі дії. Захисні дії.

уражувальної поверхні; тактичні різновиди простих атак – основна, на підготовку, повторна, у відповідь. Атаки з батманом і захватом у верхні та нижні позиції. Атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні. **володіє** технікою простих захистів: 4, 6, 7, 8 (рапіра, шпага); 3, 4, 5, 2 (шабля, напівколовими та коловими захистами. Відповіді після захистів – прості та з фінтами. Контратаки з випередженням у різні сектори уражувальної поверхні. Побудова фехтувальних фраз з включенням контратак, захистів з відповідями.	

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** правила поведінки в залі фехтування. Захисні пристрої та їх застосування. Життєво важливі для захисту частини тіла фехтувальника; **характеризує** фехтування, як мистецтво володіння холодною зброєю. Фехтування в стародавньому світі. Зародження спортивного фехтування. Фехтування на Олімпійських іграх. Передові школи фехтування світі. **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальних вправ зі зброєю.	Виникнення та сучасний стан розвитку фехтування в Україні. Правила поведінки в залі фехтування.

Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує** рухливі ігри: «Стрибуни», «Півники», «Біг раків», «Човник», «Сторінки книги», «Жабки», «Біг пінгвінів»; ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктьових та лучезап'ястних суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.	Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку швидкісних та швидкісно–силових якостей. Рухливі ігри. Вправи для розвитку фізичних якостей.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; вітання («салют»); бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань; **застосовує** переміни позицій та з'єднань на місцях та у пересуваннях. Уколи та удари на мішенях з різних позицій та дистанцій; прості атаки у різні сектори уражувальної поверхні. Тактичні різновиди простих атак – основна, на підготовку, повторна, у відповідь. Складні атаки з батманом і захватом у верхні та нижні позиції. Дійсні та удавані дії на зброю з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні. Складні атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні.	Основні положення та рухи. Позиції та з'єднання. Атакуючі дії. Захисні дії.

Тактичні різновиди складних атак – основна, на підготовку, повторна, у відповідь; **володіє** технікою простих захистів: 4, 6, 7, 8 (рапіра, шпага); 3, 4, 5, 2(шабля). Складні захисти 4–6, 6-4, 4-6-4, 6-4-6 (рапіра, шпага); 5-3, 4-3, 5-2 (шабля), напівколовими та коловими захистами. Відповіді після захистів – прості та складне і з фінтами. Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз). Контратаки з випередженням у різні сектори уражувальної поверхні. Побудова фехтувальних фраз з включенням простих та складних атак, контратак, захистів з відповідями.	

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **володіє** основними знаннями щодо розвитку фехтування в Україні; **має поняття** про специфічну термінологію фехтування, зброю, спорядження та одяг фехтувальників; **орієнтується в** основних поняттях фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості фехтувальника. Засоби та методи удосконалення окремих компонентів майстерності; **дотримується** термінології фехтування (визначення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів; формування національної термінології; застосування української термінології у процесі занять).	Сучасний стан розвитку фехтування в Україні. Термінологія фехтування. Зброя, спорядження та одяг фехтувальників.

Ціннісний компонент **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальних вправ зі зброєю.	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; ігрових вправ та рухливих ігор: «Хитрий м'яч», «Ривок за м'ячем», «Дожени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидкі ший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою»; **виконує** уколи (удари) на мішені з різних дистанцій, швидкісні пересування кроками вперед і назад; швидкісні пересування по фехтувальній доріжці випадами із закриванням вперед; присідання в бойовій стійці; погойдування на випаді, намагаючись дістати стегном до п'ятки попереду стоячої ноги; випадки максимальної довжини з низького сіду по черзі в один і другий бук; з положення випаду стрибком, прийняття бойової стійки і стрибком повернутися на випад; у положенні бойової стійки та випаду тягнутись озброєною рукою і тулубом вперед; у присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла.	Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Ігрові вправи та рухливі ігри. Спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості пружності. Вправи для розвитку координаційних здібностей.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** уколи в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій; пересування зі зміною	Основні положення та рухи. Атакуючі дії. Захисні дії.

швидкості, ритму, амплітуди; вивчення 2-ї та 9-ї (рапіра, шпага); 1- 6-ї (шабля) позицій. Вивчення ударів лезом, обухом, плазом, поковзом, з різних позицій та у різні сектори урадуваної поверхні (шабля); **застосовує** складні атаки з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесення уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні. Вивчення комбінованих атак з батманом; батман-фінт-укол (удар). Контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення «пряма рука», його тактична суть та техніка виконання; **визначає:** раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; техніки простих (прямих, напів-колових, колових) та складних захистів. Техніка виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням поступаючись. Техніка захистів гардою (шпага). Вивчення захистів 2 та 9 (рапіра, шпага), 1 та 6 (шабля) позицій з відповідями у різні сектори уражувальної поверхні. Складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами. Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз). Удосконалення бойових дій у парах, індивідуальних заняттях, навчальних боях.	

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **володіє** знаннями про географію розвитку фехтування. Система всеукраїнських юнацьких змагань; **орієнтується в** основних поняттях фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості фехтувальника. Засоби та методи удосконалення окремих компонентів майстерності. Значущість окремих складових майстерності на етапах підготовки; **дотримується** термінології фехтування, визначення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів. Формування національної термінології. Застосування української термінології у процесі занять. **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальних вправ зі зброєю.	Сучасний стан розвитку фехтування в Україні. Участь фехтувальників України в Олімпійських іграх. Складові майстерності фехтувальника. Термінологія фехтування. Зброя, спорядження та одяг фехтувальників.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; ігрових вправ та рухливих ігор: «Хитрий м'яч», «Ривок за м'ячем», «Дожени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидкі ший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою»; **виконує:** уколи (удари) на мішені з різних дистанцій, швидкісні пересування кроками вперед і назад; швидкісні	Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Ігрові вправи та рухливі ігри. Спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості пружності Вправи для розвитку координаційних здібностей фехтувальників.

пересування по фехтувальній доріжці випадами із закриванням вперед; присідання в бойовій стійці; погойдування на випаді, намагаючись дістати стегном до п'ятки попереду стоячої ноги; випадки максимальної довжини з низького сіду по черзі в один і другий бук; з положення випаду стрибком, прийняття бойової стійки і стрибком повернутися на випад; у положенні бойової стійки та випаду тягнутись озброєною рукою і тулубом вперед; у присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з однієї ноги на другу.	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** уколи в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій; пересування зі зміною швидкості, ритму, амплітуди; вивчення 2-ї та 9-ї (рапіра, шпага); 1-ї та 6-ї (шабля) позицій. Вивчення ударів лезом, обухом, плазом, поковзом, з різних позицій та у різні сектори урадуваної поверхні (шабля); **застосовує:** складні атаки з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесення уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні. Вивчення комбінованих атак з батманом; батман-фінт-укол (удар). Контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення «пряма рука», його тактична суть та техніка виконання; **визначає:** раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ситуації; правильну	Основні положення та рухи. Атакуючі дії. Захисні дії.

позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; техніки простих (прямих, напівколових, колових) та складних захистів. Техніка виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням поступаючись. Техніка захистів гардою (шпага). Закріплення захистів 2 та 9 (рапіра, шпага), 1 та 6 (шабля) позицій з відповідями у різні сектори уражувальної поверхні. Складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами. Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз); **бере участь у:** бойових діях у парах, індивідуальних заняттях, навчальних боях.	

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	**Навчальні нормативи**		**Рівень компетентності**			
			Низький	**Середній**	**Достатній**	**Високий**
1 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м (с) (3 спроби)	Хл.	12,6 і Більше	12,5- 12,3	12,2-11,9	11,8 -11,5
		Дівч.	13 і Більше	12,9 -12,6	12,5 12,1	12,0 -11,7
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	120 і Менше	121 - 139	140 - 159	160 -180
		Дівч.	105 і Менше	106 - 119	120 - 139	140 - 160
	Викрут з палкою (відстань між руками, см) 3 спроби (хл. і дівч.)		75см і Більше	74 -70см	69 -66см	65 см і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (рапіра, шпага) 10 спроб (хл. і дів.)		1 або жодного влучного уколу	2	3	4 і більше
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (шабля) 10 спроб (хл. і дів.)		1 або жодного влучного уколу	2	3	4 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	Середній	Достатній	Високий
2 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, с (3 спроби)	Хл.	12,6 і Більше	12,5 -12,1	12,0 -11,7	11,6 -11,2
		Дівч.	13,0 і Більше	13,1- 12,6	12,5 - 12,0	11,9 -11,7
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	125 і Менше	126 -149	150-169	170 - 190
		Дівч.	110 і менше	111 -129	130 -149	150 -170
	Викрут з палкою (відстань між руками, см) 3 спроби (хлопці і дівчата)		70см і більше	69 -68см	67 -66см	65см і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (рапіра, шпага) 10 спроб (хлопці і дівчата)		3 і менше	4	5	6 і більше
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (шабля) 10 спроб (хлопці і дівчата)		3 і менше	4	5	6 і більше
3 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, с (3 спроби)	Хл.	12,2 і більше	12,4 - 12,9	11,8 - 11,4	11,3 -11,0
		Дівч.	13,2 і більше	13,1 -12,5	12,4 - 11,9	11,8 11,6
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	135 і менше	136 - 159	160 -179	180-200
		Дівч.	120 і менше	121 - 139	140- 159	160- 180
	Викрут з палкою (відстань між руками, см) 3 спроби (хлопці і дівчата)		65см і більше	64 -63см	62 -61см	60см і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (рапіра, шпага) 10 спроб (хлопці і дівчата)		3 і менше	4	5	6 і більше
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (шабля) 10 спроб (хлопці		3 і менше	4	5	6 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	Середній	Достатній	Високий
	і дівчата)					
4 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Хл.	11,7 і більше	11,9 -11,5	11,3 -11,0	10,8 -10,6
		Дівч.	12,7 і більше	12,5 12,2	12,0 11,8	11,6 -11,2
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	145 і менше	150 -160	170- 180	185 - 205
		Дівч.	125 і менше	130 -140	145- 160	165 - 185
	Пересування кроками вперед у бойовій фехтувальній стійці (14 м), с (3спроби)	Хл.	14с і Більше	13,9 -13с	12,9 -12,1с	12с і менше
		Дівч.	14,2с і більше	14,1-13,3с	13,1 -12,3с	12,2с і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб - рапіра, шпага) (хлопці і дівчата)		4 і менше	5	6	7 і більше
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб - шабля) (хл. і дів.)		4 і менше	5	6	7 і більше
5 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, с (3 спроби)	Хл.	11,6 і більше	11,4 11,0	10,8 -10,6	10,4 -10,2
		Дівч.	12,6 і більше	12,4 -12,0	11,8 - 11,6	11,4 - 11,0
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	155і менше	160 -170	180 - 190	200 -220
		Дівч.	130 і менше	135 - 145	150 -160	170 -190
	Пересування кроками вперед (14 м), с (3 спроби)	Хл.	13 і більше	12,9 -12,0	11,9 -11,1	11 і менше
		Дівч.	13,2 і більше	13,1 -12,2	12,1 -11,3	11,2 і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб - рапіра, шпага) (хлопці і дівчата)		5 і менше	6	7	8 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб)-шабля (хлопці і дівчата)	5 і менше	6	7	8 і більше

Примітки

Батман – короткий поштовх сильною або середньою частиною своєї зброї по слабій частині клинка противника з метою виведення його в бік.

Батман обухом – поштовх обухом своєї шаблі по зброї противника.

Гарда – металічний щиток випуклої форми на руків'ї рапіри, шпаги або шаблі для захисту кисті від уколів та ударів.

Дуате – здимання і розслаблення пальців озброєної руки при управлінні клинком.

Проста атака – атака, яка складається з одного руху зброєю – уколу прямо, переводом або переносом.

Складна атака – атака, яка складається із кількох рухів зброєю, яка виконується з обманом, дією на зброю, та їх комбінацій без втрати темпу.

Проста дія – бойова дія, яка складається з одного закінченого руху зброєю**.**

Складна дія - бойова дія, яка складається з двох або кількох рухів зброєю або тілом, а також вирішує певні тактичні задачі**.**

Сектори ураження – уражувальна поверхня фехтувальника, умовно поділена на певні нумеровані ділянки тіла в навчальних цілях для графічного запису прийомів і місць ураження уколом (ударом) на уроці.

Позиція – певне доцільне положення озброєної руки і зброї по відношенню до тіла бійця. Позиції розрізняються по номерах – від 1 до 9. Номер позиції визначається положенням озброєної руки і зброї у тій чи іншій фехтувальній лінії. У кожній фехтувальній лінії може бути декілька позицій, при яких озброєну руку тримають долонею вверх або вниз. У верхній-внутрішній – 4 – 5 позиції, у нижній-зовнішній – 8 -2 позиції, у нижній-внутрішній – 7 – 1 позиції.

Автори: **А. А. Ребрина**, **Г. А. Коломоєць**, **Є. Ю. Алексєйчук**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль ФІСТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Фістбол» - це гра, яка поєднує в собі елементи тенісу і волейболу. У грі беруть участь команди з 5 гравців.

Модуль «Фістбол» складається з таких розділів програми:

- зміст навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовні навчальні нормативи,
- перелік обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку фістболістів, технічну та тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок навчального матеріалу.

При вивченні технічних прийомів з фістболу потрібно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4×9 м, вправи з набивними м’ячами (до 1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач та нападаючих ударів використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні передач однією рукою зверху (кулаком чи долонею) та прийомів м’яча однією рукою знизу (кулаком чи долонею) слід звертати увагу на правильну постановку руки, застосування учнем/ученицею стійки фістболіста та правильного пересування учнів/учениць по фістбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати елементи фістболу та рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри фістбол — «Малюкбол» тощо.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з фістболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м’яча однією рукою зверху та прийом і передача однією рукою знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в

пару з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку фістболу; **знає** назви ліній, правила розміщення та переходу гравців на майданчику; **називає** правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та особистої гігієни; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки та правил гри	Історія розвитку фістболу. Загальна характеристика гри фістбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна спортсмена
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи
Техніко-тактична підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** розміщення гравців на майданчику; **Діяльнісний компонент** **виконує:** пересування в стійці	Стійка фістболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці фістболіста приставними кроками, вибір

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
фістболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча зверху, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча знизу, від стіни, з накидання партнера; прийом м'яча знизу, від стіни, з накидання партнер(а/ки); **бере участь** у рухливій грі «Малюкбол» **Ціннісний компонент** **цінує** дружбу та взаємопідримку; **дотримується:** правил гри; вимог правил безпеки	вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м'яча знизу однією рукою, від стіни, з накидання партнер(а/ки). Рухлива гра «Малюкбол»

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розкриває** місце українського фістболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; **обґрунтовує** значення гравців нападу та захисту; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Місце українського фістболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Значення гравців нападу та захисту. Правила безпеки на ігровому майданчику
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)	Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** способи пересування по фістбольному майданчику; передачі м'яча зверху; прийом м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; прийом м'яча знизу після переміщення; вибір місця для виконання передачі; вибір місця для виконання подач; прийом м'яча після подачі; **бере участь:** у навчальній грі фістбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх **Ціннісний компонент** **відповідально ставиться** до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів; **дотримується** провідних цінностей Олімпійського руху та fair play; **цінує** дружбу та взаємопідримку; **розуміє** взаємозалежність серед членів команди; **вміє** взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді	Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча однією рукою зверху. Прийом м'яча однією рукою знизу. Прийом м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання передачі. Вибір місця для виконання подач. Подача м'яча. Прийом м'яча знизу після виконання подачі. Навчальна гра фістбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол» та інші.

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** досягнення фістбольних	Міжнародна асоціація фістболу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
команд; **називає:** основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; **Діяльнісний компонент** **застосовує** спеціальні вправи фістболіста; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику	(IFA). Досягнення фістбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки фістболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі) **Ціннісний компонент** бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; **прагне** перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники	Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню подачу; кидки набивного м'яча зверху в парах	Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Пряма та бокова подачі кулаком та долонею з-за 3-метрової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання фістбольного м'яча правою та

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
з положення стоячи (до 1 кг); кидки фістбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; верхню подачу в стіну та на точність на партнера; верхню подачу через стрічку (сітку); прийом м'яча знизу; **застосовує:** взаємодію гравців нападу та захисту **бере участь** у навчальній грі фістбол **Ціннісний компонент** **поділяє** принципи Олімпійського руху та fair play; ставиться з повагою до суперника **дотримується:** правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням **вміє** взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді	лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня подача в стіну. Верхня подача на партнера. Верхня подача через стрічку (сітку) із-за 3-метрової відстані. Прийом м'яча знизу після верхньої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра фістбол

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості фізичної підготовки фістболістів; засоби профілактики травматизму юних фістболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами фістболу; **називає** правила контролю та самоконтролю; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику	Особливості фізичної підготовки фістболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей фістболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять фістболом. Профілактика спортивного травматизму
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі) **Ціннісний компонент** **бачить** взаємозв'язок між систематичною руховою активністю та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;	Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** технічні прийоми: передачу м'яча зверху та прийом і передачу м'яча знизу в парах через стрічку (сітку); передачу м'яча зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від гравця; нижню та верхню подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання та після удару в майданчик; **застосовує:** правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час прийому м'яча та після подачі; **бере участь** у навчальній грі фістбол; вказує на основні помилки та виправляє їх	Передачі м'яча зверху в парах через стрічку (сітку). Прийом та передача м'яча знизу через стрічку (сітку) в парах. Передача м'яча зверху за спину в парах, трійках. Нижня та верхня подачі. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Друга передача через гравця. Дії гравців під стрічкою (сіткою). Навчальна гра фістбол. Основні помилки.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Ціннісний компонент **цікавиться** техніко-тактичною підготовленістю провідних фістболістів світу **здатен** долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; **організовує** самостійні заняття та змагання з фістболу	

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** поняття та терміни «фістблєєр» «сеттер»; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами фістболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять фістболом; **обґрунтовує** взаємодію гравців нападу та захисту.; **називає** основні засади суддівства; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику;	Поняття та терміни «фістблєєр», «сеттер», «сервер». Технічна та тактична підготовки фістболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами фістболу. Взаємодія гравців нападу та захисту. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять фістболом.
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості	Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі) **Ціннісний компонент** **бачить** взаємозв'язок між систематичними заняттями фізичною культурою та спортом і покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; **прагне** перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники **здатен** долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети	спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** передачі м'яча зверху через сітку в парах; стандартний непрямий удар; прийом та передачі м'яча знизу через стрічку (сітку) в парах; верхню та нижню подачі; прийом м'яча після подачі; Нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар після удару в майданчик; нападаючий удар з передачі партнера; врахування умов польоту м'яча, відстані до стрічки (сітки) та напряму вітру на відкритому майданчику. **застосовує** взаємодію гравців під час	Передачі м'яча зверху. Стандартний непрямий удар. Прийом та передачі м'яча знизу. Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар після удару в підлогу. Нападаючий удар з передачі партнера. Умови польоту м'яча, відстань до стрічки (сітки) та напрям вітру на відкритому майданчику. Страхування гравців. Напад. «Удар молота». Взаємодії гравців нападу під час

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
атакувальних та захисних дій; **виконує** нападаючий «удар молота»; захисний технічний прийом за допомогою внутрішньої частини передпліччя, розміщуючись позаду м'яча, обличчям до сітки; **бере участь** у навчальній грі фістбол **Ціннісний компонент** **відповідально** готується до змагань; **пропагує** принципи Олімпійського руху та fair play; **аналізує та порівнює** техніко-тактичну підготовленість учнів класу; **критично порівнює** техніко-тактичну підготовку провідних фістболістів та власну **організовує** самостійні заняття та змагання з фістболу; **відповідально ставиться** до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів **виявляє** зацікавленість до підвищення ефективності фізичного самовиховання	атакувальних дій. Захист. Взаємодії гравців захисту під час прийому м'яча. . Навчальна гра фістбол

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Передача м'яча над собою зверху (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
	Прийом м'яча знизу (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
2 рік вивчення	Передача м'яча в стіну зверху (хл., дівч.)	до 3	3	4	5 і більше
	Прийом м'яча знизу від стіни (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
рік вивчен	Передача м'яча зверху в парах (хл., дівч.)	до 3	3	4	5 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
	Прийом та передача м’яча в парах (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
	Нижня подача (5 спроб), (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
4 рік вивчення	Передача м’яча зверху через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
	Прийом та передача м’яча знизу в парах (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
	Верхня подача (5 спроб), (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
5 рік вивчення	Передача м’яча зверху через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 3	3	4	5 і більше
	Прийом та передача м’яча знизу через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 3	3	4	5 і більше
	Верхня подача (5 спроб) (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Фістбол»
(за наявності одного спортивного залу
із розміткою для гри «Фістбол»)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Фістбольний м’яч	15
2	Фістбольна стрічка (сітка)	2
3	Фістбольна стійка	4
4	Тенісний м’яч	30
5	Волейбольний м’яч	10
6	Набивний м’яч (0,5–1 кг)	20

Автори: **В. І. Гончаренко, О. В. Чемелюх**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль

ФЛОРБОЛ

Пояснювальна записка

Модуль «Флорбол» є варіативною складовою навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Флорбол є командним ігровим видом спорту і представляє собою хокей в спортивному залі. Нескладна екіпіровка гравця, відносно недорогий спортивний інвентар, виготовлений з пластмасових матеріалів, що робить його легким і зменшує ризик травматизму, прості правила гри і можливість тренуватися на будь-якій рівній поверхні, а також характер гри, що привертає увагу високим темпом, постійно змінним напрямом атак, майже безконтактним відбором м'яча і великою кількістю голів, робить гру доступною та видовищною. Все це підвищує зацікавленість школярів цим видом рухової діяльності.

Флорбол розцінюється як ще один ефективний засіб реалізації ідей виховання гармонійно розвиненої особи дитини відповідно до запитів сучасного суспільства, заняття дітей цілеспрямованою діяльністю.

Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання флорболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять із учнями різної підготовленості. Він передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки, теоретичні відомості, а також вправи з елементами флорболу для розвитку фізичних якостей.

Навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона дає змогу взяти до уваги динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час планування навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні матеріали, зважаючи на вікові особливості учнів, а також наявні матеріальні можливості школи.

У процесі навчання флорболу в 5 – 9 класах застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація їх на схемі, макеті, екрані, тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда)

- практичні (метод вправ та його варіанти, метод багаторазового повторення).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожен технічний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички, при цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому в спрощених умовах;
- удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в навчальній грі.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує*** історію розвитку флорболу; **Ціннісний компонент** ***дотримується*** правил безпеки під час уроків з флорболу; правил гри у флорбол	Історія розвитку флорболу Правила гри у флорбол Правила безпеки на уроках з флорболу
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***володіє*** технікою виконання вправ; ***виконує*** вправи з елементами флорболу для розвитку фізичних якостей.	**Рухливі ігри та естафети**: без предметів, з предметами на швидкість, спритність, координацію дій („Виклик номерів„ „Мисливці й качки„ „Виштовхни з кола„ та інші); прискорення та ривки, акробатичні вправи
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***виконує:*** пересування – поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; техніку володіння ключкою з м'ячем («гладке» ведення м'яча збоку від себе по прямій зручною стороною крюка не відриваючи м'яч від крюка ключки;	**Ігрова стійка флорболіста,** переміщення в стійці обличчям вперед бігом, вліво, вправо, приставним кроком. **Основний спосіб утримання ключки,** хват за верхній кінець палки і середину ключки**.** **Володіння ключкою з м'ячем**: «гладке» ведення м'яча (збоку від

ведення м’яча по колу, між стійок; дриблінг м’яча перед собою з початку на місці, потім з переміщенням вперед; зупинка м’яча після «гладкого» ведення, поворот на 180˚ і біг у зворотному напрямку; прийом і зупинка м’яча, що котиться назустріч, двома руками довільною стороною крюка; передача м’яча партнеру «низом», жонглювання м’ячем ключкою (із зупинкою), відбір м’яча у суперника не торкаючись його ключки	себе по прямій, зручною стороною гака, невідриваючи м’яч від крюка ключки; «гладке» ведення м’яча по колу, між стійок; **Зупинка** м’яча після «гладкого» ведення за звуковим сигналом; **Перекладування** м’яча перед собою з внутрішньої сторони крюка на зовнішню. Спочатку на місці, потім у русі вперед. **Прийом і зупинка** м’яча, що рухається. **Передача** м’яча партнеру «внизу» **Жонглювання** м’ячем ключкою на місці (із зупинкою). **Відбір** м’яча у суперника не торкаючись за можливості його ключки
Тактична підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця** ***володіє:*** знаннями про розмітку флорбольного майданчику, спрощеними правилами гри у флорбол, функціями захисника та нападника; **Діяльнісний компонент** ***застосовує:*** технічні прийоми у грі та в ігрових ситуаціях	Спрощені **правила гри** у флорбол. Розмітка флорбольного майданчика **Використання** технічних прийомів у грі і в ігрових вправах **Функції** захисника та нападаючого

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***володіє:*** знаннями про вплив фізкультури на всебічний розвиток дитини, режим дня, сон, відпочинок; знаннями про індивідуальні тактичні дії гравця у грі та ігровій ситуації	Поняття про здоров’я фізичне і моральне**.** Влив фізичної культури на всебічний розвиток дитини. Режим дня спортсмена, сон та відпочинок. Тактичні дії у грі та ігрових ситуаціях
Спеціальна фізична підготовка	

Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***володіє:*** технікою виконання вправ; виконує вправи з елементами флорболу для розвитку фізичних якостей. ***виконує*:** вправи на розвинення спеціальної фізичної підготовки та акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри з елементами флорболу.	**Рухливі ігри та естафети**: без предметів, з предметами на швидкість, спритність, координацію дій («Виклик номерів», «Мисливці й качки», «Виштовхни з кола» та інші); прискорення та ривки , акробатичні вправи; **розвиток** сили м'язів ніг та тулуба, рук та верхньої частини тулуба
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***виконує*:** пересування, різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем за звуковим сигналом, поворот на 180˚; зупинка м'яча після «гладкого» ведення по прямій, після дриблінга, за звуковим сигналом та біг у зворотному напрямі; жонглювання м'яча ключкою (на різній висоті; з зупинкою; фрістайл) елементи гри воротаря (ловіння, відбивання, вкидання м'яча, вибір місця в карному майданчику; «дриблінг» з просуванням вперед по прямій, по колу та між стійками. «кистьова» передача м'яча коротким розгоном гаком ключки зі зручної сторони партнеру; прийом та зупинку м'яча двома руками зручною стороною гаку; передачу м'яча партнеру «поштовхом» стоячи на місці зі зручної та незручної сторін; відбір м'яча у суперника (один на один)	**пересування**: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем **ведення** перекладуванням м'яча ключкою по прямій, по колу та між стійками **зупинка** м'яча після ведення (дриблінг) та біг у зворотному напрямку жонглювання м'яча ключкою (на різній висоті; з зупинкою; фрістайл) елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, вибір місця у карному майданчику; **дриблінг** перед собою спочатку на місці, потім з просуванням вперед по прямій, по колу та між стійок «кистьова» **передача** м'яча коротким розгоном його гаком ключки зі зручної сторони спочатку в лавочку, потім партнеру **прийом та зупинка** м'яча, що рухається, на зустріч двома руками зручною стороною гаку **передача** м'яча партнеру «поштовхом» стоячи на місці зі

	зручної та незручної сторони **відбір** м’яча у суперника (один на один) за можливістю не торкаючись його ключки
Тактична підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця** ***володіє*:** знаннями використання технічних прийомів у грі та ігрових вправах ***розуміє:*** ігрову ситуацію, виваженість дій при веденні м’яча, передачі партнеру, доцільність обведення суперника. **Діяльнісний компонент** ***виконує:*** індивідуальні дії гравця в захисті та в нападі	дія гравця без м’яча**;** вибір місця для отримання м’яча і його відбору; використання технічних прийомів у грі та ігрових вправах; розуміння ігрових ситуацій, виважених дій для ведення м’яча, обведення суперника, передачі м’яча партнеру; індивідуальні дії в захисті; індивідуальні дії в нападі.

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***пояснює:*** значення медичного контролю і самоконтролю для здоров’я юного флорболіста; ***наводить*:** приклади профілактики травматизму під час занять флорболом **Ціннісний компонент** ***дотримується:*** правил гри у флорбол, безпеки під час уроку флорболу	Історія флорболу. Медичний контроль і самоконтроль юного флорболіста. Профілактика травматизму під час занять флорболом. Основні суддівські жести. Технічні прийоми обведення суперника, відбір м’яча.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***володіє* :** технікою виконання вправ ***виконує* :** прискорення та ривки з м’ячем та ключкою; спортивні та рухливі ігри за спрощеними правилами: акробатичні та загальнорозвивальні вправи	рухливі ігри та естафети з предметами та без них; прискорення та ривки з м’ячем та ключкою; спортивні ігри: гандбол та баскетбол за спрощеними правилами; акробатичні та загальнорозвивальні

	вправи
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***виконує:*** пересування - в стійці спиною вперед з поворотом навколо себе; в поєднанні з технікою володіння ключкою з м'ячем, поступово збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; відволікаючі дії (фінти) в умовах ігрових. вправ; елементи гри воротаря – кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча у грі, розіграш спірного м'яча, положення ніг, хват ключки, дії гравця за свистком. індивідуальні дії в захисті – уміння протидіяти передачі, веденню та кидку по воротах; індивідуальні дії в нападі – маневрування на полі, раціональне використання вивчених технічних прийомів. ***застосовує*:** взаємодію з партнерами під час організації атаки і захисту.	пересування в стійці спиною вперед, з поворотом навколо себе*;* володіння ключкою і м'ячем: «гладке» ведення м'яча по прямій з прискоренням і зупинкою, зі зміненою напрямку руху, з поворотом навколо себе «дриблінг» у русі зі зміною напрямку; чергування «гладкого» ведення з «дриблінгом» використання цих видів ведення під час обведення стійок та в ігрових вправах; передачі та прийом м'яча в парах з пересуванням вперед кроком, бігом, зі зміною напрямку; розіграш спірного м'яча: положення ніг, тулуба, хват ключки, дії гравця за свистком; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «кидком» елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча введення м'яча в гру партнеру; індивідуальні дії в нападі; індивідуальні дії в захисті.
Тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***визначає:*** раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника; ***застосовує:*** маневрування на полі (відкривання для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля); взаємодію з партнерами під час організації атаки, протидію передачам, веденню та кидку по воротах	основні суддівські жести: спірний м'яч, аут, удар по ключці, гра з високо піднятою ключкою, поштовх, гра головою, рукою, не спортивна поведінка, буліт (штрафний кидок); застосування вивчених технічних прийомів у грі взаємодія 2х3 гравців при атаці суперника (вибір вільного місця, звільнення від опіки противника, оборонні дії при втраті м'яча)

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***володіє:*** знаннями спортивного режиму та харчування юного флорболіста; знаннями про українські та зарубіжні флорбольні клуби; ***характеризує:*** основні поняття арбітражу; **Ціннісний компонент** ***дотримується*** правил гри у флорбол, безпеки під час уроків	Українські та зарубіжні флорбольні клуби; спортивний режим і харчування юного флорболіста; основні поняття арбітражу; характеристика основних технічних прийомів обведення суперника і відбору м'яча; вибір місця при атаці і обороні
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***володіє:*** технікою виконання вправ; ***виконує:*** рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами; акробатичні та силові вправи, переміщення в основній стійці флорболіста в різних напрямках; координаційні вправи з ключкою	рухливі ігри та естафети з предметами та без них; зустрічні та колові естафети; акробатичні та силові вправи; переміщення в основній стійці флорболіста обличчям вперед, спиною вперед, боком лівим і правим, біг вперед з поворотом на 360˚; переміщення ключки, тримаючи її двома руками горизонтально, спереду - назад за спину і навпаки, кругом тулуба, переступаючи через ключку вперед і назад вліво і вправо. вправи для розвитку спритності; жонглювання тенісними та флорбольними м'ячами
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***виконує*:** різні поєднання способів пересування з технікою володіння ключкою і м'ячем; відволікаючі дії (фінти) в умовах ігрових вправ; в русі ,,гладке,, ведення м'яча, ведення дриблінгом, виконання повороту з	пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння ключкою з м'ячем; відволікаючі дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ із активним двобоєм; жонглювання ключкою і м'ячем (перевороти м'яча на ключці)

м’ячем на 360˚ в зручну і незручну сторону; жонглювання ключкою і м’ячем; відбір м’яча без порушень правил, не торкаючись ключки суперника; передача і прийом м’яча ключкою: на місці, кидки, удари з місця і в русі, по полу в русі, в парах з кидком по воротах і в повітрі, на точність, в ціль, партнеру; відбір м’яча без порушень правил, не торкаючись ключки суперника; ***ведення м’яча*:** вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м’яч ключкою; ***володіє:*** елементами гри воротаря – ловіння м’яча руками та довга передача партнеру на дальність і на точність; ***застосовує:*** маневрування на полі («відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля); взаємодію з партнерами під час організування атаки; гру в один дотик; протидію передачі; веденню та кидку по воротах; «закривання» та «перехоплення» ***визначає:*** раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям	в русі – «гладке» ведення м’яча, ведення дриблінгом, виконання повороту з м’ячем на 360˚; кидки, удари з місця і в русі, по полу і в повітрі, на точність, в ціль, партнеру; елементи гри воротаря: відбивання м’яча ногами; ловіння м’яча руками та довга передача партнеру; керування грою партнерів в обороні індивідуальні дії в нападі; індивідуальні дії в захисті; групові дії в захисті: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки, гра в один дотик
Тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***застосовує:*** маневрування на полі, відкривання для прийому м’яча, відволікання суперника, взаємодію з партнерами під час організації атаки, керування грою партнерів по обороні; ***уміє:*** орієнтуватись із м’ячем і без м’яча; раціонально застосовувати	Індивідуальні дії: вміння орієнтуватись із м’ячем і без нього; вибір місця для атакуючих дій; уміння раціонально застосовувати освоєні технічні прийоми, вибір місця для захисних дій, опіка гравця з м’ячем і без м’яча Групові дії:

освоєні технічні прийоми, вибір місця для захисних дій; ***взаємодіє:*** в парах, трійках з метою виходу на вільне місце для отримання передачі м'яча і кидка по воротах.	передача м'яча в парах, в трійках, на місці і в русі, зі зміною і без зміни місць взаємодія в парах, в трійках з метою виходу на вільне місце для отримання передачі і кидка по воротах; взаємодія двох захисників при захисті двох, трьох нападаючих; уміння підстраховувати партнера при захисних діях

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***володіє*:** знаннями спортивного режиму харчуванням юного флорболіста; знаннями про українські та зарубіжні клуби; ***характеризує*:** основні поняття арбітражу; **Ціннісний компонент** ***дотримується*** правил гри у флорбол, безпеки під час уроків **Діяльнісний компонент** ***виконує*:** контрольні нормативи	Українські та зарубіжні флорбольні клуби; спортивний режим і харчування юного флорболіста; основні поняття арбітражу; характеристика основних технічних прийомів обведення суперника і відбору м'яча; вибір місця при атаці і обороні; формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя і звички особистої гігієни; навчання технічним прийомам у грі і тактичній взаємодії гравців; виконання контрольних нормативів
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***володіє:*** технікою виконання вправ; ***виконує:*** рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами флорболу; парні вправи для рук та ніг на протидію; координаційні вправи з ключкою; переміщення в основній стійці флорболіста з різною швидкістю і комбінуючи, з зупинкою, з поворотом	Рухливі ігри та естафети з предметами та без них; зустрічні та колові естафети з подоланням смуги перешкод, метання в ціль, кидками та ловінням м'яча, ривки до м'яча з подальшим кидком ключкою по воротах. Спортивні ігри: гандбол, баскетбол, волейбол за спрощеними правилами з

	елементами флорболу. Парні вправи для рук та ніг на протидію. Координаційні вправи з ключкою. Переміщення в основній стійці флорболіста в різні сторони, з різною швидкістю, з зупинкою, з поворотом
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***виконує*:** *пересування* – різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; *жонглювання* ключкою з м'ячем; «гладке» ведення м'яча, дриблінгом, виконання повороту з м'ячем на 360˚ у зручну і не зручну сторону, з різною швидкістю та в різних напрямках; *всі види переміщення* (по прямій, по колу, навколо стійок «змійкою»); відбирання м'яча вивченими прийомами; кидки та удари м'яча ключкою по воротам зі зручної та не зручної сторони; елементи гри воротаря: ловіння та відбивання м'яча руками та ногами; організування атаки під час введення м'яча в гру; відбирання м'яча: прийоми вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; відволікальні дії (фінти) в умовах ігрових вправ та навчальних ігор із активним двобоєм; елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, кидання м'яча на дальність і точність	пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем та ключкою; утримання м'яча на ключці (стоячи на місці); переміщення м'яча вперед і назад, вліво і вправо, по овалу, по контуру дуги, літери «П» поворот з м'ячем навколо себе в зручну і незручну сторону; жонглювання ключкою з м'ячем; в русі – «гладке» ведення м'яча, дриблінгом, виконання повороту з м'ячем на 360˚ в зручну і не зручну сторону. всі види переміщень виконувати в різних напрямках (по прямій, по колу, «змійкою» навколо стійок); змінювати напрямок та швидкість руху, комбінувати види ведення м'яча. Кидки та удари м'яча ключкою по воротам зі зручної та не зручної сторони; відбирання м'яча - вдосконалення вивчених прийомів елементи гри воротаря: ловіння та відбивання; вибір правильної позиції під час удару, атаки в грі; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі, вміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організування

	атаки; індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання» та відбивання м’яча; групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація «стінки»
Тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** ***застосовує:*** маневрування на полі, відкривання , для прийому м’яча, відволікання суперника, взаємодію з партнерами під час організування атаки, керування грою партнерів по обороні, взаємодію з партнерами під час організації атаки; маневрує на полі. Вміє вибрати та раціонально використовувати технічні прийоми; взаємодіє з партнерами під час оборони та під час виконання суперником стандартних ситуацій, організовує ,,стінку,,; володіє ,,закриванням,, та відбиранням м’яча ***уміє:*** орієнтуватись із м’ячем і без м’яча; раціонально застосовувати освоєні технічні прийоми, вибір місця для захисних дій; ***взаємодіє:*** в парах, трійках з метою виходу на вільне місце для отримання паса і кидка по воротах.	Індивідуальні дії: вміння орієнтуватись з м’ячем і без нього; вибір місця для атакуючих дій; уміння раціонально застосовувати освоєні технічні прийоми, вибір місця для захисних дій, опіка гравця з м’ячем і без м’яча. Групові дії: передача м’яча в парах, в трійках, на місці і в русі, зі зміною і без зміни місць взаємодія в парах, в трійках з метою виходу на вільне місце для отримання передачі і кидка по воротах; взаємодія двох захисників при захисті двох, трьох нападників; уміння підстрахувати партнера при захисних діях. індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі, вміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання» та відбирання м’яча; групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних ситуацій, організація «стінки»

Орієнтовні навчальні нормативи

Контрольні нормативи	Рівень компетентності	Навчальний клас				
		5	6	7	8	9
1. Дриблінг на місці (кількість переміщень м'яча (за 30 сек.)	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	**21 і біль. 16-20 11-15 10 і мен.**	**27 і біль. 21-26 16-20 15 і мен.**	**34 і біль. 28-33 23-27 22 і мен.**	**39 і біль. 33-38 27-32 26 і мен.**	**50 і біль. 41-49 34-40 33 і мен.**
2. Передачі м'яча ударом в борт (лавку) з відстані 1,5 м., кіл-ть ударів (за 30 сек.)	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	**25 і біль. 20-24 15-19 14 і мен.**	**30 і біль. 25-29 20-24 19 і мен.**	**35 і біль. 30-34 25-29 24 і мен.**	**39 і біль. 35-38 31-34 30 і мен.**	**43 і біль. 38-42 34-37 33 і мен.**
3. Кидки, удари в ціль(кіл-ть влучень з 5 спроб)	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	**5 4 3 2**	**5 4 3 2**	**5 4 3 2**	**5 4 3 2**	**5 4 3 2**
4. Кидки, удари на дальність(3 спроби), в м.	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	**15 і біль. 12-14 9-11 8 і мен.**	**19 і біль. 15-18 12-14 11 і мен.**	**23 і біль. 19-22 15-18 14 і мен.**	**26 і біль. 22-25 17-21 16 і мен.**	**28 і біль. 24-27 20-23 19 і мен.**
5.Жонглювання ключкою і м'ячем (кіл-ть переворотів за 30 сек.)	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	**4 3 2 1**	**5 4 3 2**	**6 5 4 3**	**7 6 5 4**	**8 7 6 5**

Обладнання та інвентар, необхідні для вивчення модуля «Флорбол»

(За наявності спортивної зали з відповідною розміткою.
Кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект класів)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Ключки флорбольні	20
2	Бортики для гри у флорбол (по периметру спортивної зали)	

3	Ворота флорбольні (160х115 см)	2
4	М’ячі флорбольні	20
5	Конуси (фішки) для обведення	20
6	Манишки тренувальні різного кольору	12
7	Макет флорбольного майданчику	1

Автори: **Є. В. Столітенко Д. В. Деменков**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи

Варіативний модуль ФУТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів/школярок до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою під час тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня/учениці.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів/учениць, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. Під час вивчення модуля «Футбол» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

У процесі навчання футболу в 5–9 класах застосовують такі групи методів:

– наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

– словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

– практичні (метод вправ та його варіанти — початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів/учениць формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

– ознайомлення з прийомом;

– вивчення прийому у спрощених умовах;

– вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;

– закріплення прийому в грі.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку футболу; **Ціннісний компонент** **усвідомлює**, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; **дотримується** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Правила безпеки на уроках футболу
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє** технікою виконання вправ; **виконує** вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	Рухливі ігри та естафети з м’ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м’ячем; стрибки з імітуванням удару головою;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** *пересування:* поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; *зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; *ведення м'яча:* ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча вивченими способами на дальність; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; **володіє** *фінтами* «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; **застосовує:** *відбирання м'яча,* атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з	*Пересування:* поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба; *зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; *ведення м'яча:* ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; *відволікальні дії (фінти):* фінти в умовах виконання ігрових вправ; *відбирання м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча вивченими способами на дальність; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *елементи гри воротаря:* ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання»	та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів; *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; *групові дії в нападі:* взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки; *індивідуальні дії в захисті:* вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»; *групові дії в захисті:* правильний вибір позиції

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні; **володіє** знаннями про видатних футболістів України; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє** технікою виконання вправ; **дотримується** спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу; **виконує:** стрибки з імітуванням удару	Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу	ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** *пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; *зупинки м'яча:* зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; *ведення м'яча:* вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; **застосовує:** фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча	*Пересування:* поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба; *зупинки м'яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; *ведення м'яча:* вивчені способи ведення м'яча; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; *відбирання м'яча:* вивчені

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підошвою; *відбирання м'яча* під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді; *елементи гри воротаря:* кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; **Діяльнісний компонент** **здійснює:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником; **визначає** місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів)	прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником; *елементи гри воротаря:* кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході; *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; *індивідуальні дії в захисті:* вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча; *групові дії в захисті:* вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює:** значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; **наводить приклади** профілактики травматизму під час занять футболом; **характеризує** історію українського футболу; **Ціннісний компонент**	Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
дотримується правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний та ціннісний компонент **Учень, учениця:** **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу	Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** *пересування*; пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; *зупинки м'яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180^{o} внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; *ведення м'яча:* ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху,	*Пересування:* поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба; *зупинки м'яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому; *ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ;. *відбирання м'яча:*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконуючи ривки та обведення; *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча; *відбирання м'яча:* відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; *елементи гри воротаря:* кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході; **Діяльнісний компонент** **застосовує:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів); **визначає** раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника	вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча з місця і після розбігу; *елементи гри воротаря:* кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається; *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; *індивідуальні дії у захисті:* вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах; *групові дії в захисті:* вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **володіє** знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби; **характеризує** основні поняття арбітражу; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста. Основні поняття арбітражу
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні	Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** *пересування:* різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; *зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; *ведення м'яча:* ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч; *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм; *відбирання м'яча:* відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних	*Пересування:* поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; *зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; *ведення м'яча:* ведення м'яча вивченими способами; *відволікальні дії (фінти):* фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм; *відбирання м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *елементи гри воротаря:* вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
положень з місця і після розбігу на дальність і точність; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *елементи гри воротаря:* вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність; **застосовує:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів); **Знаннєвий та діяльнісний компонент** **визначає** раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; момент для виходу з воріт (для воротарів)	*індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик; *індивідуальні дії в захисті:* уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах; *групові дії в захисті:* вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **характеризує** міжнародні футбольні організації; **володіє** основними жестами арбітрів;	Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
називає основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил**:** гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші) та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу	Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** *пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з	*Пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; у*дари по м'ячу ногою:* удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; *удари головою по м'ячу зменшеної ваги:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; *зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій; *ведення м'яча:* ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м; *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор; *відбирання м'яча:* прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *елементи гри воротаря:* ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність; **здійснює:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці	середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; *зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; *ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; *відбирання м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *елементи гри воротаря:* ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру; *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій; *індивідуальні дії в захисті:* вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча; *групові дії в захисті:* взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів)	комбінацій; організація і побудова «стінки»

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–6
		Д.	Жодної правильно виконаної	1	2	3–6

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
			передачі			
2 рік	5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	4 передачі м’яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–5
3 рік	5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	4 спроби ведення м’яча одним із вивчених способів на швидкості	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
4 рік	5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
	або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 спроб обведення стояків	Хл.	1 або	2	3	4–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	(фішок)		жодної правильно виконаної спроби			
		Д.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
5 рік	5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м’яча	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів по м’ячу серединою лоба на точність у руки партнерові	Хл.	1 або жодного правильно вико-наного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного правильно викона-ного удару	1	2	3–5
	Для воротарів: 5 ударів по м’ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м	Хл.	1 або жодного правильно вико-наного удару	2	3	4–5
		Д.	Жодного правильно	1	2	3–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
			викона-ного удару			
	Для воротарів: 5 кидків м’яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не біль-ше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майдан-чика, в умовному коридорі шириною 3 м	Хл.	1 або жодного правильно вико-наного кидку	2	3	4–5
		Д.	Жодного правильно викона-ного кидку	1	2	3–5

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Футбол»
(Кількість обладнання розраховано на навчальний заклад, який має один комплект класів)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	М’яч футбольний	40
2	Фішка	20
3	Жилетка футбольна	2×20
4	Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2
5	Сітка для футбольних воріт	2
6	Насос для надування м’ячів	1
7	Голка ніпельна	5
8	Рулетка	1
9	Секундомір	1
10	Свисток	1
11	Комп’ютер	1
12	Проектор	1
13	Екран	1
14	Макет футбольного поля	1

Автор*:* **Е. А. Єрьоменко**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
ХОРТИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Хортинг» навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти українського національного виду спорту хортинг і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Хортинг» у середній загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів/учениць; виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів/учениць на оздоровчих та культурних традиціях українського народу; формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Української федерації хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

Варіативний модуль «Хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, яке потрібне для вивчення модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку. Під час вивчення елементів техніки хортингу діти не займаються в парах, а певні рухові навички формуються в них за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок.

Під час навчання технічних прийомів хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки

рухів хортингу по повітрю в стійці та у переміщеннях, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу – формальних комплексів, вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ хортингу, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки, під час вивчення підготовчих елементів техніки хортингу різними способами треба звертати увагу на правильне переміщення учнів/учениць по хорту (тренувальному майданчику).

Модуль «Хортинг» проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

Під час проведення уроків з хортингу вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний та диференційований підхід до учнів/учениць. У процесі навчання хортингу в 5–9 класах застосовуються такі групи методів:

– наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

– словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

– практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Упродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди, у яких слід постійно звертати увагу на те, що хортинг народжений в Україні на культурних традиціях українського народу.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу.

В межах рівня виставляють середній або вищий бал. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг; оздоровчі принципи хортингу; особливості його оздоровчого напряму	Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг. Оздоровчі принципи хортингу. Особливості його оздоровчого

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра; **називає** види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; **описує** спортивну форму хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги; **називає:** види сучасного спортивного інвентарю; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять хортингом	напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги. Сучасний спортивний інвентар. Правила безпеки під час занять хортингом
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи:з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; *Вправи для розвитку фізичних якостей*: старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (***хлопці*** від підлоги, ***дівчата*** від гімнастичної лави); «човниковий» біг 4×9 м, стрибки стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м (***хлопці*** 1000 м, ***дівчата*** 500 м);	***Загальна фізична підготовка*** Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи ***Спеціальна фізична підготовка*** *Вправи для розвитку фізичних якостей:* **швидкості:** біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, **сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. **спритності:** «човниковий» біг, стрибки через скакалку; **витривалості:** рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; **застосовує** страхування під час виконання вправ; **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад)	**координації рухів:** вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку
Примітка. Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці й дівчата), витривалості (хлопці й дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці)	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє:** основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; **виконує:** види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; *самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати)*: на спину, на бок, на сідниці; *спеціальні акробатичні вправи*: ***хлопці*** – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із	*Стійка хортингіста, її різновиди*: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; *елементарні технічні рухи*: види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; *самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати)*: на спину, на бок, на сідниці; *спеціальні акробатичні вправи*: ***хлопці*** – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стіки

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; ***дівчата*** – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перкиди назад); **Діяльнісний компонент** **демонструє:** навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу захисну; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу	хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; ***дівчата*** – комбінації елементів вправ; *вивчення і демонстрація форм* (*оздоровчих базових комплексів*): форма «Перша захисна» (1З) – «First Defensive Form» (1D), під рахунок і самостійно; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу
Примітка. *Стройова коробка* – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні	

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортингу в Україні; місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість хортингу; правила спортивного етикету хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу; **Ціннісний компонент** **наводить** приклади естетичного виховання у процесі занять хортингом;	Історія та завдання заснування хортингу в Україні. Місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу. Всеукраїнська програма УФХ «Хортинг проти наркотиків».

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
орієнтується у знаннях пунктів всеукраїнської програми УФХ «Хортинг проти наркотиків»; **пояснює** значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; **називає:** принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортингом; видатних спортсменів України; **дотримується** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу	Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у «стійці хортингіста»); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); **імітує** техніку рук по повітрю на час (2, 3, 4 хв); **виконує** згинання та розгинання рук в упорі лежачи (***хлопці*** – від підлоги, ***дівчата*** – від гімнастичної лави); швидкісні розвороти та зміни напрямку бігу, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;	***Загальна фізична підготовка*** Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; ***Спеціальна фізична підготовка*** *Вправи для розвитку фізичних якостей:* **спритності:** стрибки, різновиди переміщень: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; **витривалості:** імітаційні вправи техніки рук по повітрю на час (2, 3, 4 хв); **сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи; **швидкості та реакції:** біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг із зміною напрямку, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо); **гнучкості:** вправи з широкою амплітудою рухів; **швидкісно-силових якостей:** стрибки в довжину з місця (вперед,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»; рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад)	назад, в сторони), багатоскоки; *Навчальні розважальні ігри*: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухлива гра «Малюкбол»; *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку
Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятлівіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей у дівчат	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; *поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу*: пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); *спеціальні акробатичні вправи*: ***хлопці*** – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; ***дівчата*** – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перкиди назад); *спеціальні дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); дихання	*Пересування*: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронталній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; *поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу*: пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); *спеціальні акробатичні вправи*: ***хлопці*** – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; ***дівчата*** – комбінації елементів вправ; *спеціальні дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); дихання брюшне; затримка

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
брюшне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; **володіє:** *технікою рук*: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; *технікою ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу. **Діяльнісний компонент** **виконує:** самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. **демонструє:** навчальну форму хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу атакувальну; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу	подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; *техніка рук*: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; *техніка ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. *вивчення і демонстрація форм* (*оздоровчих базових комплексів*): форма «Перша атакувальна» (1А) – «First Attacking Form» (1А), під рахунок і самостійно. *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий та ціннісний компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я;	Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
має поняття про**:** будову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу; **називає** види технічних прийомів хортингу та його оздоровчої системи; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил**:** особистої гігієни; питного режиму; безпеки під час занять хортингом	Відомості про будову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу. Класифікація технічних прийомів хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (***хлопці*** від підлоги, ***дівчата*** від гімнастичної лави); старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м; «човниковий» біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під	***Загальна фізична підготовка*** Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи. ***Спеціальна фізична підготовка*** *Вправи для розвитку фізичних якостей:* **сили:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи. **швидкості:** біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); **швидкості пересувань:** пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м; **спритності:** «човниковий» біг; **швидкісно-силових якостей:** стрибок у довжину з місця; викид

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
рахунок: (***хлопці*** з повного присіду, ***дівчата*** у напівприсіді); *рівномірний біг* без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); **Діяльнісний компонент** **бере участь** у *рухливих іграх* загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад)	ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; **витривалості:** *рівномірний біг* без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку
Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятлівіший для розвитку витривалості у хлопців	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; *самострахування* при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бок, на сідниці); **володіє:** *технікою рук*: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; *технікою ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди голеностопу (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; **виконує:** *комбінації рук і ніг*: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки хортингу; **демонструє:** навчальну форму хортингу	***Класифікація технічних елементів хортингу*** *Пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; *самострахування*: самострахування при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бок, на сідниці); *техніка рук*: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; *техніка ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди голеностопу (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; *комбінації рук і ніг*: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки хортингу; *вивчення і демонстрація форм*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
на 16 рахунків і самостійно – другу захисну; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу	(*оздоровчих базових комплексів*): форма «Друга захисна» (2З) – «Second Defensive Form» (2D), під рахунок і самостійно. *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий та ціннісний компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом; **має поняття** про**:** значення та основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань; **характеризує:** поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; **має поняття** про**:** рекомендації щодо порядку дня хортингістів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність; **називає** засоби попередження інфекційних захворювань; **розповідає** про роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу	Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом. Значення та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингістів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент	***Загальна фізична підготовка***

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Учень, учениця: **виконує:** загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); *спеціальні фізичні вправи*: – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулубу в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); *акробатичні вправи*: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); **виконує:** високе піднімання стегна із фронтальної стійки (3 хв) по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу;	*Загальнорозвивальні фізичні вправи*: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці). ***Спеціальна фізична підготовка*** *Спеціальні фізичні вправи*: – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулубу в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); *акробатичні вправи*: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); *вправи на спеціальну витривалість*: високе піднімання стегна із фронтальної стійки (3 хв) по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад)	елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку
Примітка. Віковий період учнів 8 класу найсприятлівіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці)	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком та техніки зміни стійки (на місці і в русі); *оздоровчі дихальні вправи хортингу*: брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; **володіє:** *технікою рук*: імітаційні вправи захистів долонею на середній та верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених); *технікою ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди голеностопу (вперед, в сторону); *технікою тулубу*: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулубу для виконання технічних дій хортингу; **демонструє:** навчальну форму хортингу на 16 рахунків і самостійно – другу атакувальну;	*Пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком та техніки зміни стійки (на місці і в русі); *оздоровчі дихальні вправи хортингу*: брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; *техніка рук*: імітаційні вправи захистів долонею на середній та верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених); *техніка ніг*: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди голеностопу (вперед, в сторону); *техніка тулубу*: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулубу для виконання технічних дій хортингу; *вивчення і демонстрація форм* (*оздоровчих базових комплексів*): форма «Друга атакувальна» (2А) – «Second Attacking Form» (2А), під

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу	рахунок і самостійно. *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий та Ціннісний компоненти **Учень, учениця:**	
характеризує: гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу; вплив занять хортингом на основні функції й системи організму; **називає:** основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; **має поняття про:** психологічну підготовку в хортингу; основні технічні дії у хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні;	Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу. Вплив занять хортингом на основні функції й системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в хортингу. Основні технічні дії у хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів.
називає: види тактики хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростішу тактичну підготовку технічних дій; **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу	Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	***Загальна фізична підготовка*** *Загальнорозвивальні фізичні вправи*:

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); *вправи на спеціальну витривалість*: – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); – внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); – «вільне імітування на час» (вільне імітування елементів техніки, 2 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв); **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад)	вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці). ***Спеціальна фізична підготовка*** *Вправи на спеціальну витривалість*: – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); – внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); – «вільне імітування на час» (вільне імітування елементів техніки), 2 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв; *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку
Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятлівіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата)	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; *оздоровчі дихальні вправи*: брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих–швидкісний видих, швидкісний вдих –	*Пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; *оздоровчі дихальні вправи*: брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих-швидкісний видих, швидкісний вдих-

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;	повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;
володіє:	
технікою рук: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній та верхній рівень (вперед, вбік), махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);	*техніка рук*: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній та верхній рівень (вперед, вбік), махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);
махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;	махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;
технікою ніг: імітаційні вправи, махові вправи, повільні й швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, із повільним оздоровчим та швидкісним видихом); викиди голеностопу (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;	*техніка ніг*: імітаційні вправи, махові вправи, повільні й швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, із повільним оздоровчим та швидкісним видихом); викиди голеностопу (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;
технікою тулубу: оберти тулубу на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубу при виконанні амплитудних вправ;	*техніка тулубу*: оберти тулубу на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубу при виконанні амплитудних вправ;
виконує:	
комбінації технік рук і ніг:	*комбінації технік рук і ніг*:
рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв);	рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв);
вивчення і демонстрація форм (*оздоровчих базових комплексів*):	*вивчення і демонстрація форм* (*оздоровчих базових комплексів*):форма «Третя захисна» (3З) – «Third Defensive Form» (3D), під рахунок і самостійно;
демонструє: навчальну форму хортингу на 24 рахунки і самостійно – третю захисну;	
групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового	*групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці ; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконання оздоровчого комплексу хортингу; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки на уроках	виконання оздоровчого комплексу хортингу

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	Середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 4	4	7	10
		Дівч. (від лави)	До 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	20	28
		Дівч.	До 9	9	18	27
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів (хлопці і дівчата)		1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
2 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 6	6	10	14
		Дівч. (від лави)	До 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 11	11	19	29
		Дівч.	До 10	10	18	28
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша атакувальна, 1–12 балів (хлопці і дівчата)		1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
3 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 9	9	14	18
		Дівч. (від лави)	До 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Хл.	До 2	2	4	7
		Дівч.	До 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 12	12	20	30
		Дівч.	До 11	11	19	29
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	60	65	70	80–90
		Дівч.	57	60	65	70
	Виконання форми хортингу		1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	Середній	достатній	високий
	(формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів (хлопці і дівчата)					
4 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	15	20
		Дівч. (від лави)	До 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Хл.	До 2	2	5	8
		Дівч.	До 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 13	13	21	31
		Дівч.	До 12	12	20	30
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	70	75	80	90–100
		Дівч.	67	70	75	80
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): друга атакувальна, 1–12 балів (хлопці і дівчата)		1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
5 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
		Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 14	14	22	32
		Дівч.	До 13	13	21	31
	Техніка ніг по повітрю за 30 с, (кількість разів)	Хл.	28	31	34	37
		Дівч.	24	26	29	32
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	80	85	90	100–110
		Дівч.	77	80	85	90
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів (хлопці і дівчата)		1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1

2	Лава гімнастична	4
3	Мат гімнастичний	4
4	Перекладина гімнастична (або навісна)	2
5	Скакалка	10
6	Стінка гімнастична	4

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ пор.	**Індивідуальне спорядження**	**Кількість,** шт.
1	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1
2	Уніформа хортингу «хортовка» (куртка і брюки)	1

Автори:
Т. М. Бала, І. П. Масляк.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
ЧИРЛІДИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Чирлідинг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» ввійшли теоретичні

відомості, спеціальна фізична та технічна підготовки.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

При складанні модуля враховувалися вікові, анатомо-фізіологічні та гендерні особливості учнів/учениць.

У процесі навчання чирлідингу до змісту навчального матеріалу включаються базові елементи чирлідингу, елементи гімнастики та акробатики, а також рухи з різних видів танцю (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та ін.).

Навчаючи чирлідингу, вчитель може використовувати запропоновані нами варіанти танцювальних елементів, зв’язок і комбінацій, а також може самостійно складати комплекси вправ із представлених базових рухів.

При навчанні елементам чирлідингу та акробатичним вправам необхідно забезпечити страховку учнів/учениць. З метою профілактики травматизму на кожному уроці потрібно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного елементу або вправи.

Під час уроку вчитель повинен використовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів/учениць, звертати увагу на самоконтроль і самопочуття.

Після вивчення модуля наприкінці кожного навчального року учні/учениці виконують навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вивченого матеріалу (виконання танцювальних зв’язок, які складаються з базових рухів і обов’язкових елементів чирлідингу зі зміною площин).

При складанні навчальних контрольних нормативів оцінюється техніка виконання вказаних елементів кожним учнем/ученицею індивідуально.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію виникнення та розвитку чирлідингу; **дотримується** правил безпеки під час занять чирлідингом;	Історія виникнення чирлідингу. Розвиток чирлідингу у світі та в Україні. Правила безпеки під час занять чирлідингом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** стійку на лопатках з опорою на руки та «міст» з положення лежачи; **застосовує** страховку під час виконання вправ; **виконує:** перекати, повільний перекид вперед і назад; **застосовує** страховку під час виконання вправ; **виконує** основні позиції ніг, рук, присідання та стрибки угору за I, II, V позиціям ніг; **володіє** елементами народних, бальних і спортивних танців; **виконує:** вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:	1. Акробатична підготовка: – основні вправи стійки: стійка на лопатках, «міст» з положення лежачи; – перекиди: вперед і назад. 2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп повільний): – основні позиції ніг і рук; – plie (пліє) – присідання; – saute (соте) – стрибки; – рухи різноманітних танцювальних стилів: • елементи народних танців; • елементи бальних і спортивних танців. 3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
відчуття ритму, здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів, здібності до орієнтування в просторі; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок; тазостегнового та гомілковостопних суглобів; швидкості одиночного руху та частоти рухів;	*а) координаційних здібностей* *б) гнучкості* *в) швидкісних здібностей*
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** основні стійки: Бігіннін стенс (вузька стійка ноги нарізно), Чир стенс (широка стійка ноги нарізно), Сквот (широка стійка ноги нарізно в напівприсіді), Сайд ландж (випад в сторону), Фронт ландж (випад), Ніл (стійка на коліні); Кік (змах правою); Крос оуве (стійка схресно правою); **виконує** основні позиції кистей: Бакет (кисті в кулак, великі пальці до підлоги), Кендлстік (кисті в кулак великі пальці усередину), Блейд (пальці кисті притиснуті один до одного), Джаз хендс (пальці кисті широко розставлені), Клеп (долоні поєднані паралельно, «оплеск»), Класп (долоні схресно, захват лівою (правою) згори, великі пальці перехрещені); **виконує** основні позиції рук, які повинні здійснюватися чітко та синхронно: Хай ві (руки догори-в сторони, кисті в кулак), Лоу ві (руки донизу-в сторони, кисті в кулак), Ті моушен (руки в сторони, кисті в кулак), Хаф ті (руки перед грудьми,	– ***<u>Базові елементи техніки чирлідингу:</u>*** • *основні стійки та позиції ніг:* Beginning stance (Бігіннін стенс), Cheer stance (Чир стенс), Squat (Сквот), Side lunge (Сайд ландж), Front lunge (Фронт ландж), Kneel (Ніл); Kick (Кік); Cross over (Крос оуве); • *основні позиції кистей:* Bucket (Бакет), Candlestick (Кендлстік), Blade (Блейд), Jazz hands (Джаз хендс), Clap (Клеп), Clasp (Класп); • *основні позиції рук:* High V (Хай ві), Low V (Лоу ві), T motion (Ті моушен), Half T (Хаф ті), Touchdown (Тачдаун), Low Touchdown (Лоу тачдаун);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
кисті в кулак), Тачдаун (руки угору, кисті в кулак), Лоу тачдаун (руки униз, кисті в кулак); **виконує** стрибки Спредігл – «зірочка» (ноги нарізно, руки догори-в сторони), Так (ноги зігнуті в колінах і максимально притиснуті до грудей, руки догори-в сторони); **застосовує** страховку під час виконання вправ; **виконує** силову підтримку в двійках, трійках; **застосовує** страховку під час виконання вправ; **виконує** комбінацію базових рухів рук на 16 рахунків; рухи рук у поєднанні з рухами ніг на 16 рахунків у повільному темпі.	• *стрибки:* Tuck (Так), Spread eagle (Спредігл); – *станти;* *цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу.*

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** правила й організацію змагань з чирлідингу; **дотримується** правил безпеки під час занять чирлідингом	Правила змагань з чирлідингу. Організація змагань і правила суддівства з чирлідингу. Правила безпеки під час занять чирлідингом.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** «міст» з положення лежачи, стійку на лопатках, руки вздовж тіла (дівчата); стійку на передпліччях та голові (хлопці), напівшпагат; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** перекати, перекид вперед, перекид назад; – **застосовує** страховку під час виконання вправ **виконує** основні позиції ніг і рук у хореографії; **виконує** присідання та стрибки на 90˚, 180˚ за всіма позиціями ніг; **виконує** півколо ногою на 45˚; **виконує** battement tendu (батман тандю) з I і V позицій за 3-ма напрямами: вперед, в сторону, назад; – **виконує** piroutte (піруети) на 180˚; – **володіє** танцювальними елементами джазу та рок-н-ролу; **виконує** вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів;	**Акробатична підготовка:** *основні вправи стійки:* «міст» з положення лежачи; стійка на лопатках (дівчата); стійка на передпліччях та голові (хлопці), напівшпагат; *перекиди:* вперед і назад. **2. Хореографічна підготовка** (музичний розмір – 4/4, темп повільний): основні позиції ніг і рук; – plie (пліє) – присідання; – - saute (соте) – стрибки; demi rond (демі ронд) – півколо; – battement tendu (батман тандю) – відведення ноги; piroutte (пірует) – обертання тіла на одній нозі; • *рухи різноманітних танцювальних стилів:* джаз; рок-н-рол. **3. Загальнорозвивальні вправи і рухливі ігри, спрямовані на розвиток:** *а) координаційних здібностей;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів; швидкості одиночного руху та частоти рухів; швидкісно-силових здібностей.	*б) гнучкості;* *в) швидкісних здібностей;* *г) сила.*
Технічна підготовка:	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** основні стійки та позиції ніг засвоєні на першому році навчання; основні позиції кистей засвоєні на першому році навчання; основні позиції рук: Бау енд ерроу (права – перед грудьми, ліва –в сторону, кисті в кулак), Маскл мен (руки в сторони, зігнуті в ліктьових суглобах угору на 90˚, кисті в кулак), Оуверхед класп (руки угору, кисті в «замок») та позиції засвоєні упродовж першого року навчання; стрибок Дабл хук – права зігнута в коліні перпендикулярно підлозі, коліно спрямоване назовні-в сторону; ліва зігнута, відведена назад-в сторону, руки догори-в сторони) та стрибки засвоєні упродовж першого року навчання; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** силову підтримку в четвірках і п'ятірках; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент**	***<u>Базові елементи техніки чирлідингу:</u>*** *основні стійки та позиції ніг, що* вивчалися в процесі 1 року навчання; *основні позиції кистей, що* вивчалися в процесі 1 року навчання; *основні позиції рук:* Bow and arrow (Бау енд ерроу), Muscle man (Маскл мен), Overhead clasp (Оуверхед класп) і раніше вивчені; *стрибки:* Double hook (Дабл хук) і раніше вивчені; *станти;* *цілісне виконання танцювальних*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
виконує комбінацію базових рухів рук на 16 рахунків; рухи рук у поєднанні з рухами ніг на 16 рахунків в середньому темпі.	*зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу.*

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** вплив занять чирлідингом на функціонування основних систем організму; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять чирлідингом.	Вплив занять чирлідингом на функціонування основних систем організму. Правила безпеки під час занять чирлідингом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** стійку на лопатках похило під кутом 45°, зігнувши ноги (дівчата); стійку на руках з опорою ніг об стіну (хлопці), напівшпагат; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** виконує довгий перекид вперед; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** переворот убік (вправо, вліво) «колесо»; **застосовує** страховку під час виконання вправ;	**1. Акробатична підготовка:** *основні вправи стійки:* стійка на лопатках (дівчата); стійка на руках з опорою ніг об стіну (хлопці), напівшпагат; – *перекиди:* довгий перекид вперед; *перевороти:* переворот убік (вправо, вліво) «колесо»;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний компонент **виконує:** основні позиції ніг і рук; присідання та стрибки на 180˚ за всіма позиціями ніг; – battement tendu jete (батман тандю жете) на 45˚ з I і V позицій за 3-ма напрямами: вперед-донизу, в сторони-донизу, назад-донизу; – piroutte (піруети) на 180˚; **Ціннісний компонент** **володіє** елементами джазу та рок-н-ролу; **Діяльнісний компонент** **виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:** відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів тощо; швидкісно-силових здібностей; частоти руху та швидкості поодинокого руху; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів.	**2. Хореографічна підготовка** (музичний розмір – 4/4, темп повільний): основні позиції ніг і рук; – plie (пліє) – присідання; saute (соте) – стрибки; – battement tendu jete (батман тандю жете) – змах ноги; piroutte (пірует) – обертання тіла на одній нозі; *рухи різноманітних танцювальних стилів:* джаз; рок-н-рол. **3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:** *а) координаційних здібностей;* *б) сили;* *в) швидкісних здібностей;* *г) гнучкості*
Технічна підготовка:	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** основні стійки та позиції ніг, засвоєні раніше; основні позиції кистей, засвоєні раніше; основні позиції рук: Ел моушен (права угору, ліва в сторону, кисті в кулак), Дайегенел (права угору-в сторону, ліва донизу-в сторону, кисті в кулак), Кей моушен (права догори -	***<u>Базові елементи техніки чирлідингу:</u>*** *основні стійки та позиції ніг,* що вивчалися раніше; *основні позиції кистей,* що вивчалися раніше; *основні позиції рук:* L motion (Ел моушен), Diagonal (Дайегенел), K motion (Кей моушен) і раніше вивчені;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
в сторони, ліва праворуч – донизу, кисті в кулак) і засвоєні раніше; **виконує** стрибки Херки (права угору-в сторону (вправо), ліва зігнута відведена назад, руки в сторони), Той тач (стрибком поперечний шпагат, руки в сторони), стрибки, що вивчалися на другому році навчання; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** піраміди початкового рівня складності; **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу на 16 рахунків в швидкому темпі.	*стрибки:* Herkie (Херки), Toe touch (Той тач) і раніше вивчені; *піраміди;* *цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу.*

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** вплив занять чирлідингом на естетичне виховання людини; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять чирлідингом.	Естетичне виховання в процесі занять чирлідингом. Правила безпеки під час занять чирлідингом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** стійку на руках (хлопці); «міст» з положення стоячи, шпагат	**1. Акробатична підготовка:** *основні вправи стійки:* стійка на руках (хлопці); «міст» з положення

(дівчата); **Ціннісний компонент застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент виконує** різновиди перекидів з розбігу; **Ціннісний компонент застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент виконує** переворот в сторону правим і лівим боком «колесо»; Ціннісний компонент **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент виконує:** засвоєні раніше елементи; grand battement (гранд батман) на 90˚ та вище з I і V позицій за 3-ма напрямами: вперед-донизу, в сторону-донизу, назад-донизу; **володіє** елементами фанку та хіп-хопу; **виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:** відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги та ін.; силової витривалості; частоти рухів та швидкості поодинокого руху; рухливості хребетного стовбура; поясу верхніх кінцівок; тазостегнового та гомілковостопних суглобів.	стоячи, шпагат (дівчата); *перекиди* з розбігу; *перевороти:* переворот убік (вправо, вліво) «колесо». **2. Хореографічна підготовка** (музичний розмір – 4/4, темп середній): *вивчені раніше елементи;* grand battement (гранд батман) – «кидок» ноги на 90° та вище; *рухи різноманітних танцювальних стилів:* фанк; хіп-хоп. **3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:** *а) координаційних здібностей* *б) витривалості;* *в) швидкісних здібностей;* *г) гнучкості.*
Технічна підготовка:	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** основні стійки та позиції ніг засвоєні раніше;	***<u>Базові елементи техніки чирлідингу:</u>*** *основні стійки та позиції ніг,* що

основні позиції кистей засвоєні раніше; **виконує** основні позиції рук: Дегер (руки перед грудьми паралельно одна одній, кисті в кулак), Бокс (те ж саме, тільки кисті знаходяться на рівні очей), Панч (права – угору, ліва – на пояс, кисті в кулак), Чекмарк (права – угору-в сторону, ліва – вниз-в сторону зігнута в ліктьовому суглобі вгору на 45˚, кисті в кулак) та позиції, засвоєні упродовж третього року навчання; **Діяльнісний компонент** **виконує** стрибки Фронт хедлер (права – угору, максимально притиснута до грудей, ліва – зігнута, руки угору), Сайд хедлер (права – угору-в сторону (вправо), ліва – зігнута, відведена назад-в сторону, руки в сторони) та стрибки, що вивчалися упродовж 3 року навчання; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** піраміди початкового рівня складності; Ціннісний компонент **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу на 32 рахунки в середньому темпі.	вивчалися раніше; *основні позиції кистей,* що вивчалися раніше; *основні позиції рук:* Dagger (Дегер), Box (Бокс), Punch (Панч), Checkmark (Чекмарк) і раніше вивчені; *стрибки:* Front hurdler (Фронт хедер), Side hurdler (Сайд хедлер) і раніше вивчені; *піраміди;* *цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу.*
5 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **пояснює** вплив занять чирлідингом	Гармонійний розвиток особистості в

на основні аспекти гармонійного розвитку людини; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил безпеки під час занять чирлідингом;	процесі занять чирлідингом. Правила безпеки під час занять чирлідингом.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** стійку на руках (хлопці), шпагат (дівчата); **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** перекид через натягнуту мотузку, гуму, гімнастичну палицю і так далі; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** переворот вперед, назад (хлопці), переворот в сторону (дівчата); **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ.	**1. Акробатична підготовка:** *основні вправи стійки:* стійка на руках (хлопці), шпагат (дівчата); *перекиди* через різні предмети; *перевороти:* переворот вперед, назад (хлопці), переворот в сторону «колесо» (дівчата).
Діяльнісний компонент **виконує** засвоєні раніше елементи; **володіє** танцювальними елементами фанку, хіп-хопу та твісту;	**2. Хореографічна підготовка** (музичний розмір – 2/4, темп швидкий): раніше засвоєні елементи; *рухи різноманітних танцювальних стилів:* фанк; хіп-хоп; твіст.
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів та ін.; швидкісно-силових і власне силових здібностей; швидкісної та силової витривалості; рухливості хребетного стовбура,	**3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:** *а) координаційних здібностей;* *б) сили;* *в) витривалості;* *д) гнучкості.*

поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів.	
Технічна підготовка:	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** основні стійки та позиції ніг, засвоєні раніше; основні позиції кистей, засвоєні раніше; основні позиції рук, засвоєні раніше; **виконує** стрибок Дабл найн (ноги – права вперед, ліва зігнута, коліно назовні; руки – права вперед, ліва перед грудьми) та стрибки, що вивчалися упродовж 4 року навчання; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** піраміди середнього рівня складності; **Ціннісний компонент** **застосовує** страховку під час виконання вправ; **Діяльнісний компонент** **виконує** танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу на 32 рахунки в швидкому темпі.	***<u>Базові елементи техніки чирлідингу:</u>*** *основні стійки та позиції ніг,* що вивчалися раніше; *основні позиції кистей,* що вивчалися раніше; *основні позиції рук,* що вивчалися раніше ; *стрибки:* Double nine (Дабл найн) і раніше вивчені; – *піраміди;* *цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу.*

Орієнтовні навчальні нормативи

Практична частина навчальних нормативів складається з розділів:

1. Загальна фізична підготовка – згідно з інваріантною частиною програми.
2. Спеціальна фізична підготовка – згідно з варіативною частиною програми з чирлідингу.
3. Технічна підготовка:

- виконання музичних композицій на оцінку;
- виконання домашніх завдань.

Орієнтовні навчальні нормативи

спеціальної фізичної підготовленості

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с)	хл.	≤6,9	6,9	6,4	5,9
		дівч.	≤7,3	7,3	6,9	6,5
	Теппінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥42	42	56	70
		дівч.	≥39	39	51	63
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів) (хлопці і дівчата)		12	19	25	30
	Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	хл.	3,10	3,60	4,40	4,90
		дівч.	3,10	3,50	4,30	4,60
2 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с)	хл.	≤6,9	6,9	6,4	5,9
		дівч.	≤7,3	7,3	6,9	6,5
	Теппінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥42	42	56	70
		дівч.	≥39	39	51	63
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	хл.	3	9	12	14
		дівч.	4	6	8	10
	Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	хл.	≤3,40	4,00	4,70	5,20
		дівч.	≤3,30	3,40	4,50	4,90
3 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с)	хл.	≤6,3	6,3	6,0	5,7
		дівч.	≤6,8	6,8	6,5	6,2
	Теппінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥54	54	63	72
		дівч.	≥50	50	60	70
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	хл.	3	9	12	14
		дівч.	4	6	8	10
	Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	хл.	3,70	4,30	5,00	5,60
		дівч.	3,60	3,90	4,70	5,20
4 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту	хл.	≤6,3	6,3	6,0	5,7

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	«змійкою» (с)	дівч.	≤6,8	6,8	6,5	6,2
	Теппінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥54	54	63	72
		дівч.	≥50	50	60	70
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	хл.	4	10	13	15
		дівч.	5	7	10	13
	Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	хл.	4,00	4,60	5,30	5,90
		див.	3,80	4,10	4,90	5,40
5 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с)	хл.	≤5,9	5,9	5,6	5,3
		дівч.	≤6,8	6,8	6,4	6,0
	Теппінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥52	52	63	74
		дівч.	≥46	46	59	72
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	хл.	4	10	13	15
		дівч.	3	7	12	15
	Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	хл.	4,30	4,90	5,60	6,20
		дівч.	4,10	4,30	5,10	5,60

*Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю.

Критерії оцінювання технічної підготовленості

Оцінюється техніка виконання танцювальних композицій, що складаються з обов'язкових елементів чирлідингу.

№ п\п	Рівень компетентності	Критерії оцінювання
1.	Високий	вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до музичного супроводу, емоційно.
2.	Достатній	вправи виконано технічно правильно, відповідно до музичного супроводу, але не зовсім впевнено, менш емоційно.
3.	Середній	вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
4.	Низький	вправи виконано з грубими технічними помилками, не якісно.

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Чирлідинг»

№ п/п	*Обладнання*	*Кількість*
1.	Памнони	60 шт.
2.	Гімнастичний мат	8 шт.
3.	Гімнастичний міст	1 шт.
4.	Гімнастичні палиці	5 шт.
5.	Вузький канат, гумма	3 шт.
6.	Музична аппаратура	1 шт.
7.	Медична аптечка	1 шт.