

У511 441

П783

ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДЛЯ УЧНІВ І-ХІ КЛАСІВ



Б/облік

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. Володимира Гнатюка

ПРОГРАМА

*з фізичної культури для учнів I-XI класів
загальноосвітніх шкіл Тернопільської області*

Тернопіль, 1997

Управління освіти Тернопільської обласної державної адміністрації, рада обласного інституту післядипломної освіти пропонують для апробації альтернативну навчальну програму з фізичної культури для учнів I-XI класів загальноосвітніх шкіл області, яка розроблена творчою групою в такому складі:

Депутат П.Я. — вчитель-методист Дружбівської ЗШ Тербовлянського району.

Предун М.П. — зав. кабінетом фізичного виховання ОІПО.

Сухарська О.І. — вчитель-методист Тернопільської ЗШ 14.

Тимчишин Б.О. — вчитель-методист Зборівської ЗШ 1.

Шиян Б.М. — професор, зав. кафедрою теоретичних основ фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету ім. В.Гнатюка.

Шпитальний В.Б. — доцент, зав. кафедрою фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету ім. В.Гнатюка.

Відповідальний за випуск
директор ОІПО *Ю.Буган*

© СМП «Астон»
м. Тернопіль
вул. Гайова, 8
тел. 22-71-36

БІБЛІОТЕКА
Державного педагогічного
інституту фізкультури

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Перехід сучасної школи на демократичний шлях перебудови навчально-виховного процесу вимагає, щоб у програмі знайшли місце демократизація, гуманізація, науковість, диференціація, оптимізація та інші принципи концепції фізичного виховання молоді. Ця програма розроблена з метою ліквідації таких старих напрямків у роботі, як догматизм, волонтаризм, адміністрування, авторитаризм, та введення нових. У зв'язку з різким підвищенням навантаження на учнів за рахунок нестандартного і багатопропускового обладнання, тренажерів, збільшення кількості уроків на тиждень та позакласних спортивно-масових заходів назріла необхідність керувати навчально-виховним процесом фізичного виховання на уроці. Для цього необхідно постійно здійснювати контроль за рівнем фізичного розвитку, функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів. Необхідний також контроль за якісним виконанням програмного матеріалу на уроці для того, щоб потім вносити відповідні корективи в поліпшення навчально-виховного процесу.

Виконання програми забезпечує вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

— зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності учнів;

— виховання навиків здорового способу життя, високих морально-вольових якостей;

— виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичної досконалості;

— набуття необхідних знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту;

— навчання життєво-важливих навиків і умінь, застосування їх у різних за складністю умовах;

— розвиток рухових якостей.

По-новому необхідно будувати взаємовідносини вчителя з учнями. Тільки довіра один до одного, взаємодопомога, тобто педагогіка співробітництва, можуть вирішити проблеми сучасної школи. Кожен учень повинен усвідомлювати значення фізичної культури і спорту в навчально-виховному процесі, фізичному вихованні людини, розуміти, які зміни відбуваються в організмі під впливом занять фізичними вправами. А для цього необхідно дати йому глибокі знання з анатомії й фізіології, педагогіки, психології, медицини та інших дисциплін.

Урок фізичної культури — основна форма фізичного виховання в загальноосвітній школі. Основними вимогами та аспектами організаційно-методичного ходу сучасного уроку повинні бути: забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку, статі й фізичної підготовленості; досягнення високої моторної цільності, динамічності, емоційності, освітньої та інструктивної спрямованості навчальних занять; формування в учнів

навиків і умінь самостійних занять фізичною культурою; розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків; використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

Основна спрямованість уроків фізичної культури:

в початковій школі — уроки у формі гри;

в основній школі — комбіновані;

в середній школі — однопредметні, що включають матеріал з однієї групи вправ (легка атлетика, гімнастика, ігри, лижний спорт), їх методика наближена до методики тренувальних занять з відповідного виду спорту.

На кожен урок планують вправи, спрямовані на розвиток комплексу рухових якостей. Обсяг спеціальних і підготовчих вправ з віком збільшується і у старших класах становить не менше половини уроку.

Завдання для самостійного виконання вправ учні одержують на уроці. Їх зміст має бути спрямований на розвиток фізичних якостей, повторення найпростіших рухових дій, засвоєних на уроках. Перевірка виконання домашніх завдань здійснюється систематично. Орієнтовні домашні завдання в додатку № 1.

З метою контролю за результативністю уроку фізичної культури в усіх класах двічі на рік (на початку і в кінці) проводиться перевірка учнів з метою визначення рівнів фізичного розвитку, функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовки. Проводиться також тестування на уроці, серії уроків для того, щоб визначити функціональну та фізичну підготовленість учнів у цей період. Підсумки проведених випробувань аналізуються, доводяться до відома батьків, педагогічного колективу та учнів. Кожен учень отримує індивідуальні завдання. Орієнтовні тестові вправи для оцінки розвитку фізичних якостей;

1 — нахил вперед із положення сидячи (гнучкість);

2 — біг на 30 м з високого старту (швидкість);

3 — човниковий біг 4x9 м (спритність);

4 — підтягування на високій перекладині (хлопці) та перекладині висотою 95 см (дівчата) (сила);

5 — біг на дистанцію від 500 до 3000 м, залежно від класу і статі (витривалість);

6 — стрибок у довжину з місця (швидкісно силові якості).

Орієнтовні рівні фізичного розвитку, функціональної та загальної фізичної підготовки в додатках 2,3,4. Вони можуть бути різними в кожному регіоні.

У першому класі для оцінювання орієнтовні тестові вправи застосовуються лише у IV чверті.

Основними при оцінюванні учнів повинні бути принципи взаємоповаги, співпраці та відповідності з індивідуальними можливостями дітей. Потрібно оцінювати працю, яку вклала дитина в досягнення не якогось загального нормативу, а індивідуально можливого результату. Невиконання кількісних показників через незалежні від учня

причини (непропорційний фізичний розвиток, зріст, вага, тривалі пропуски уроків з поважних причин) при позитивних оцінках за техніку й знання не є підставою для зниження підсумкової оцінки. При оцінці фізичної підготовленості вчителям слід враховувати реальні можливості кожного учня на основі попереднього тестування і оцінювати динаміку приросту результатів, які плануються спільно з учнями. За час проведення навчально-виховного процесу в класний журнал виставляється підсумкова оцінка в кінці навчального року, а потім річна, яка відображає результат навчання.

Успішність з предмета «Фізична культура» визначається:

- рівнем засвоєння і практичної реалізації знань;
- якістю виконання рухових дій, що є виявом рівня володіння технікою передбачених програмою фізичних вправ;
- темпами покращення показників з фізичної та технічної підготовки;
- рівнем виконання навчальних нормативів, передбачених шкільною програмою;
- вмінням самостійно займатися фізичними вправами.

Учням, віднесеним за станом здоров'я до підготовчої медичної групи, оцінка успішності виставляється на загальних підставах, за винятком виконання навчальних нормативів у видах фізичних вправ, які їм недозволені.

Для учнів, що мають відхилення у фізичному розвитку, передбачається індивідуальний підхід під час виконання ними навчальних нормативів та тестів.

Уроки необхідно в основному проводити на відкритому повітрі. Це сприяє загартовуванню організму учнів, профілактиці захворювань, підвищує результативність занять фізичною культурою, дає змогу вчителю використати широкий арсенал засобів і методів навчання, виховання й розвитку школярів.

Уроки фізичної культури, позакласна і позашкільна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота проводяться тільки з використанням справного спортивного інвентаря та обладнання. Користуватись нестандартними й багатопропускними снарядами і тренажерами можна лише тоді, коли вони відповідають вимогам техніки безпеки.

На кожному уроці дають вправи, спрямовані на підвищення діяльності окремих систем організму, розвитку певних фізичних якостей. На початку уроку завжди планують розвивати спритність або швидкість, потім швидкісно-силові якості, гнучкість, силу, витривалість (якщо запланований комплексний метод розвитку фізичних якостей).

У старших класах на початку навчального року приділяють більше уваги розвитку витривалості й гнучкості, поступово збільшуючи об'єм роботи. В середині року — швидкісно-силових якостей, спритності, а в останній третині — швидкості.

Програмою не визначається кількість годин на той чи інший розділ матеріалу. Залежно від умов і об'єктивної необхідності вчитель може змінити обсяг навчального часу на різні види програмового матеріалу, але він зобов'язаний з урахуванням місцевих умов навчати дітей цим елементам вправ. Обов'язковими розділами програми є гімнастика, легка атлетика, рухливі ігри, одна із спортивних ігор (баскетбол, волейбол, ручний м'яч). Якщо створені певні умови, то необхідно вчити учнів плавати, ходити на лижах та інших видів спорту.

Програма дає можливість творчо планувати та доповнювати викладений матеріал з урахуванням контингенту учнів і матеріально-спортивної бази. А тому сітку годин у календарному плані вчитель складає сам.

На всіх заняттях фізичними вправами учні повинні бути у відповідному спортивному одязі: майках, трусах, купальниках (у спортивному залі); тренувальних або лижних костюмах, кедах (на свіжому повітрі).

Уроки фізичної культури з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи, проводяться окремо (краще в спеціальних центрах) за спеціальною програмою. Вони можуть також займатися і на уроках фізичної культури за окремою програмою. Поточні оцінки для них виставляються за знання та техніку виконання рухових дій, а за чверть та рік — «зараховано» чи «не зараховано».

Учні, звільнені від занять фізичною культурою, мають бути на уроках у спортивному взутті й виконувати окремі доручення вчителя.

Якщо дозволяє матеріально-спортивна база, двома учителями потрібно проводити урок фізичної культури з учнями двох паралельних класів або з учнями близької за віком паралелі. Причому, один учитель працює з хлопцями, а другий — з дівчатами. Розділене навчання буде відповідати біологічним передумовам вікової періодизації в функціональній та фізичній підготовці. При роздільному навчанні значно зручніше користуватись методикою диференційованого управління навчально-виховним процесом.

У малокомплектних школах необхідно раз на тиждень об'єднувати й проводити два уроки разом для учнів 4-5, 6-7, 8-9 класів.

Якщо створені умови, то необхідно проводити три уроки фізичної культури на тиждень (за рахунок факультативних занять, економії коштів та ін.). У 10-11 класах уроки фізичної культури для юнаків і дівчат проводиться окремо й складають три на тиждень.

У початковій школі йде інтенсивний розвиток більшості фізичних якостей, необхідних для зміцнення здоров'я та формування систем організму. Тому заняття з дітьми у цих класах та їх фізичну підготовку повинен здійснювати спеціаліст з фізичної культури і спорту.

Програмний матеріал з рухливих ігор включає в себе рухливі ігри, ігри-естафети, українські народні ігри та забави. В основу розподілу ігор по класах покладена їх класифікація за складністю. Програмою

передбачений приблизний перелік рухливих ігор, але вчитель має можливість самостійно визначитись у їх підборі з урахуванням підготовленості учнів та умов роботи. Використання національних українських ігор та забав на уроках фізичної культури ставить за мету ознайомити учнів з національними традиціями українського народу, місцевими народними іграми, виховати в учнів почуття поваги до національного культурного надбання.

Основними завданнями в роботі вчителя фізичної культури є:

— для початкової школи — навчити основним руховим діям, формувати уміння, навички, виховати бажання систематично займатися фізичними вправами, вчити елементарних правил самоконтролю;

— для основної школи — навчити стежити за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовки, виконувати необхідні гігієнічні вимоги, оволодіти знаннями, уміннями й навичками та свідомо виконувати фізичні вправи;

— для середньої школи — навчити оцінювати свій рівень фізичного розвитку, знати правила самоконтролю при виконанні вправ з різним навантаженням як за об'ємом, так і інтенсивністю, формувати прагнення до здорового способу життя.

Вчитель фізичної культури для учнів своїх класів проводить конкретні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, а саме:

— готує комплекси фізкультурних хвилинок для учнів 1-9 класів;

— організовує заняття фізкультурними вправами та іграми на одній із перерв (бажано подовжених);

— готує та проводить раз у півріччя «День здоров'я, фізкультури і спорту» згідно із затвердженням радою школи сценарієм;

— веде спортивну секцію з вибраного, разом з учнями, або традиційного для даної школи виду спорту;

— організовує роботу ради колективу фізкультури та підготовку громадського фізкультурного активу;

— організовує та проводить разом із суддівською бригадою різні змагання з видів спорту, що входять до навчальної програми, та інші заходи відповідно до рішень ради колективу фізкультури;

— організовує підготовку та забезпечує участь команд школи в різних змаганнях.

Рекомендується для учнів 1-2 класів організовувати та проводити спортивні й фізкультурні свята; 3-4 класів — внутрішньошкільні змагання типу «Дня здоров'я, фізкультури і спорту» та за шкільною програмою; 5-7 класів — проводити матчеві зустрічі з командами інших шкіл та внутрішшкільні змагання з вивчених елементів видів спорту; 8-9 класів — внутрішшкільні та районні змагання і матчеві зустрічі між школами. Учні 10-11 класів беруть участь у шкільних змаганнях та виступають у складі команд школи на районних і обласних змаганнях.

Ефективність реалізації програми залежить від якості планування. Плануючи роботу, вчитель фізичної культури повинен для кожного класу, з урахуванням його особливостей, скласти такі документи:

- графік вивчення навчального матеріалу на рік;
- календарний план навчально-виховної роботи на рік (чи півріччя);
- план-конспект уроку.

Для проведення позакласних занять необхідно мати план роботи з фізичного виховання на рік та відповідні документи проведених спортивно-масових заходів.

З метою систематичного аналізу стану здоров'я кожного учня, починаючи з 1 класу, заводиться «Карточка здоров'я», в яку в кінці кожного навчального року заносяться дані тестування та рівнів фізичного розвитку, функціональної підготовки, розвитку фізичних якостей та спеціальної фізичної підготовки (див. додаток №5).

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Перший клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ. Біологічна потреба організму в рухах. Правила безпеки на заняттях фізичною культурою.

Навики, уміння, розвиток фізичних якостей

Шиккування і перешикування — шиккування в колону по одному, в одну шеренгу (за зростом). Виконання команд: «Шикуйсь!», «Розійдись!». Рівняння в шерензі по лінії та носках, у колоні в потилицю. Виконання команд: «Струнок!», «Вільно!».

Перешикування з шеренги в коло, взявшись за руки. Шиккування в колону по три (чотири) за задалегідь розставленими направляючими. Розмикання на витягнуті руки вперед, у сторони. Повороти на місці направо і наліво переступанням. Виконання команд: «На місці — кроком руш!», «Кроком — руш!», «Клас, стій!».

Загальнорозвиваючі вправи — вправи без предметів, для формування правильної постави і профілактики плоскостопості; комплекси вправ ранкової гімнастики.

Вправи навчання ходьбі — пересування на носках, з високим підніманням стегна у напівприсіді; присіді; на внутрішніх і зовнішніх частинах стопи.

Акробатика — групування з різних вихідних положень; перекати в групуванні.

Рівновага — ходьба по лаві з різними предметами в руках. Сійка на носках, ходьба на носках з поворотом і присідом з різними положеннями рук; приставним кроком вперед; з високим підніманням стегна; нахил тулуба; зіскок вигнувшись.

Лазіння та перелізання — по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві в упорі на колінах вперед і назад. Лазіння вгору і вниз по гімнастичній стінці однойменним і різнойменним способами; боком (вправо і вліво) приставним кроком; перелізання через перешкоду 80 см; підлізання під гімнастичну колоду, козел і гімнастичну лаву.

Танцювальні вправи — крок з підскоком; галоп, притупування; поєднання кроків на 32 рахунки; елементи українських народних танців.

Біг — постава бігуна. Біг із високим підніманням стегна; човниковий біг 4x9 м; вихід зі старту за сигналом із різних в п.; біг 20-30 м наввипередки; рівномірний біг до 1000 м у чергуванні з ходьбою.

Стрибки — на одній і двох ногах на місці; з просуванням вперед по позначках; перестрибування через різні предмети висотою до 30 см; стрибки із скакалкою; у довжину з місця; в глибину з висоти до 30 см; багатоскоки (8 стрибків).

Метання — набивного м'яча (1 кг) двома руками з-за голови; двома руками з-за голови та від грудей з положення сидячи, ноги нарізно; кидки та ловіння тенісного та волейбольного м'ячів (різновиди); метання тенісного м'яча (150 г) на дальність і в горизонтальну та вертикальну ціль.

Лижна підготовка — правила поведінки учнів під час занять з лижної підготовки: перенесення лиж; надівання лиж і палок; ступаючий і ковзний крок без палиць; поворот переступанням на місці; підйом ступаючим кроком і спуски в високій стійці; пересування на лижах до 1 км.

Індивідуальні, сюжетні та образні рухливі ігри — «Клас, струнко!», «Заборонений рух», «Хто підходив», «Відгадай, чий голосок», «Ягоди, фрукти, овочі», «Совушка», «Кіт іде», «Білкі, жолуді, горіхи», «Зміна пар», «Космонавти», «Вода, земля, повітря», «Кругле», «Збирання грибів», «Хустинка», «Порожнє місце», «М'яч на підлозі», «Падаючий м'яч», «Падаюча палка», «Кіт та мишка» «Гуси-лебеді», «Вовк у канаві», «Лисиця та кури», «Зайці на городі», «Горобчики-стрибунці».

Українські національні забави — «Залізниця», «Клубок», «Міст», «Вуж», «Жабка», «Стрілець», «Гей, військо йде», «Адам і Єва», «Яструб і квочка», «Джгут», «Баба-спіпунка», «Варена рибка» та інші національні й місцеві ігри.

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Нахили вперед з основної стійки.
2. Уміти виконати комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вивчені на уроках. Тримати добру поставу.

3. Уміти виконати переكاتи в групуванні.
4. Знати назву й уміти виконати танцювальні кроки.
5. Уміти виконати лазіння по гімнастичній лаві та стінці (однойменним і різнойменним способами).
6. Уміти правильно утримувати поставу під час бігу.
7. Уміти координувати роботу ніг і рук під час ходьби, бігу, стрибків.
8. Знати зміст, правила й уміти грати у три рухливі гри.

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +9,0 — +4,0 — +2,0 (см)	+14,0 — +7,0 — +4,0 (см)
2. 7 — 7,5 — 8,0 (с)	7,2 — 7,8 — 8,2 (с)
3. 12,1 — 12,5 — 12,8 (с)	12,5 — 12,9 — 13,2 (с)
4. немає	немає
5. немає	немає
6. 120 — 90 — 80 (см)	115 — 80 — 70 (см)

Другий клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Гігієнічна ранкова гімнастика, загальний вплив фізичних навантажень на організм. Руховий режим дня. Гігієнічні основи загартування. Фізіолого-гігієнічна характеристика й значення бігових вправ. Правила безпеки на уроках.

Навики, уміння, розвиток фізичних якостей

Гімнастичні шиккування та перешикування — розрахунок по порядку і на «перший-другий». Розмикання і змикання приставним кроком. Повороти на місці направо (наліво). Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки. Перешикування з колони по одному у колону по два, три, чотири у русі з послідовними поворотами.

Загальнорозвиваючі вправи — з предметами (м'ячі, обручі, скакалки, гімнастичні палки, прапорці та ін.); чотири комплекси вправ ранкової гімнастики з предметами. Вправи в положенні лежачи і сидючи.

Акробатика — переكات назад — уперед із упору присівши до упору присівши; переكات в бік з упору стоячи на колінах. Перекид уперед і назад; стійка на лопатках, зігнувши ноги; «міст» із положення лежачи зі страховкою.

Рівновага — (гімнастична лава, низька колода) ходьба приставними кроками; розходження на колоді; опускання в упор присівши; поворот у присіді; біг на носках; ходьба по гімнастичній лаві з підкиданням, ударами в підлогу і ловінням м'яча; зіскок вигнувшись.

Лазіння й перелізання — по нахиленій гімнастичній лаві в упорі присівши, упорі стоячи на колінах з переходом на гімнастичну стінку; підтягування на горизонтальній та похиленій гімнастичній лаві, лежачи на животі; перелізання через гімнастичну колоду, козла чи коня. Лазіння по канату, жердині довільним способом.

Виси й упори — вис стоячи; згинання та розгинання рук у висі стоячи; підскоки, зігнувши ноги і ноги нарізно у висі стоячи; із вису стоячи кроком вперед перехід у вис лежачи з наступним поверненням; пересування у висі перехватом рук без опори; підтягування у висі на перекладині (хлопчики) та у висі лежачи 95 см (дівчата).

Стрибки — настрибування на гімнастичний мостик, підскоки з прямими ногами на мостіку, тулуб прямий; стрибок в упор стоячи на колінах та в упор присівши на гірку матів; зіскок вигнувшись. Стрибки на місці із скакалкою (3х30 стрибків).

Танцювальні вправи — позиції ніг; зміна позицій за сигналом; перемінний крок, приставний крок уперед, у бік, назад. Крок галопу та крок польки; з'єднання танцювальних кроків; танок «Полька».

Матеріал для розвитку рухових якостей — гнучкості, сили, органів рівноваги, формування правильної постави, профілактики плоскостопості.

Ходьба — з подоланням перешкод; у напівприсіді, присіді;

Біг — із зміною напрямів; подоланням перешкод наступанням та перестрибуванням; з високого старту; човниковий біг 4х9 м; вихід за сигналом із різних в. п., біг до 1500 м у чергуванні з ходьбою.

Стрибки — підскоки на місці з поворотом на одній і двох ногах; стрибки по розмітці на різні відстані; в довжину з місця; вистрибування вверх із діставанням предметів; в глибину з висоти до 40 см; багатоскоки (8 стрибків); в висоту та довжину з розбігу.

Метання — м'яча у горизонтальну й вертикальну ціль на задану відстань; метання малого м'яча на дальність; набивного м'яча (1 кг) від грудей, низу.

Лижна підготовка — стройові вправи — «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Покласти лижі!», «Взяти лижі!», «На лижі — ставай!». Ковзний крок з палицями і без палиць. Сходження і спускання з невеликих схилів. Пересування на лижах (до 2 км).

Індивідуальні рухливі ігри — «Веселі трійки», «Квач», «Квач з доміркою», «Квач у колі», «Третій зайвий», «Третій зайвий на прогулянці», «Заєць без лігва», «Лабіринт», «Рухома ціль», «Стій», «Захист укріплення».

Рухливі ігри, перехідні до командних — «Перебіжки з виручкою», «Два морози», «Квач, дай руку», «Перехресний квач», «Ловля парами», «Пташки та клітка», «Білі ведмеді», «Невід».

Українські народні ігри — «Вовк і хорт», «Сад і горобці», «Мур», «Журавель», «Горішки», «Пташник», «Запорожець на Січі».

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Виконати один комплекс ранкової гімнастики.
2. Настрибування на гімнастичний мостик двома ногами з невеликого розбігу.
3. Перекид уперед і назад, «міст» з положення лежачи. Виконати навчальні нормативи.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ ІЗ ЗАСВОЄННЯ НАВИКІВ, УМІНЬ, РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

	Хлопчики	Дівчатка
1. Човниковий біг 4x9 м(с) або біг 30 м з високого старту (с)	11,5 — 11,8 — 12,0	11,9 — 12,2 — 12,4
2. Біг 1000 м	6,3 — 6,6 — 7,2 без урахування часу	6,5 — 6,7 — 7,3
3. Багатоскоки, 8 стрибків (м)	9,0 — 7,0 — 5,0	8,8 — 6,8 — 4,8
4. Метання м'яча в горизон- тальну ціль (2x2 м), 6 спроб, хлопчики із 6 м, дівчатка — із 8 м	5 — 4 — 3	5 — 4 — 3
5. Підтягування на високій перекладині (хл.)	3 — 2 — 1	
Підтягування на низькій перек- ладині з вису лежачи (дівч.)		8 — 5 — 3
6. Нахили вперед із положення сидячи або нахил вперед із основної стійки	+9 — +6 — +4	+13 — +6 — +4
«5»	торкнувшись підлоги долонями	
«4»	-//-	-//- кулаками
«3»	-//-	-//- пальцями
7. Ходьба на лижах, 1 км	8,30 — 9,30 — 10,30	9,30 — 10,30 — 11,30

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +9 — +6 — +4 (см)	+13,0 — +6,0 — +4,0 (см)
2. 6,3 — 6,6 — 7,2 (с)	6,5 — 6,7 — 7,3 (с)
3. 11,5 — 11,8 — 12,0 (с)	11,9 — 12,2 — 12,4 (с)
4. 3 — 2 — 1 (р)	8 — 5 — 3 (р)
5. 800 — 600 — 400 (м)	600 — 500 — 400 (м)
6. 140 — 100 — 85 (см)	125 — 90 — 80 (см)

Третій клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Поняття про правильну поставу. Рухова активність — невід'ємна частина поведінки людини. Гігієнічні норми рухової активності. Дихання під час бігу і ходьби на лижах. Визначення стану організму та інтенсивності навантажень по ЧСС.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Гімнастичні шиккування і перешикування — виконання команд: «На перший — другий — розрахуйся!» «Ширше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!», Ходьба по діагоналі: «протиходом»; «змійкою». Складання рапорту вчителю.

Загальнорозвиваючі вправи — без предметів, у положенні сидячи й лежачи; вправи на формування правильної постави і профілактики плоскостопості; з предметами (великим м'ячем, малим м'ячем). Комплекси з 6-12 вправ для самостійної роботи з розвитку фізичних якостей.

Акробатика — два перекиди уперед і назад; стійка на лопатках; «міст» із положення лежачи; «напівшапат».

Рівновага — (гімнастична лавка, низька колода), ходьба на носках, ходьба з підскоком; випадами; перемінним і приставним кроками; кроком польки з різним положенням рук; зіскок з упору на коліні у стійку боком до колоди.

Лазіння й перелізання — на похилій гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах; лежачи на животі; лазіння по горизонтальному та вертикальному канатах. Переповзання по-пластунськи.

Виси й упори — вис стоячи, прогнувшись, на гімнастичній стінці; те ж, зігнувши руки; зігнувши ноги. На перекладині — махом однієї — й поштовхом другої підйом переверотом в упор (з допомогою); з упору махом назад зіскок, вигнувшись; розмахування у висі; підтягування у висі (хлопчики) та у висі лежачи (дівчата); згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на гімнастичній лаві.

Танцювальні вправи — вальсовий крок; ритмічна гімнастика з танцювальними елементами. •

Стрибки — із скакалкою (3х50); опорний стрибок в упор на колінах і зіскок зі змахом рук (козел, кінь).

Матеріал для розвитку рухових якостей: вправи для розвитку координації, рухомості в суглобах, гнучкості, органів рівноваги, формування правильної постави, сили.

Ходьба і біг — ходьба по канату, який лежить на землі; ходьба і біг зі зміною довжини й частоти кроків; біг з високим підніманням стегна; біг з переступанням через лаву, набивні м'ячі; біг з високого старту 30 м з опорою на одну руку; біг 1500 м; човниковий біг 4х9 м; спеціальні бігові вправи.

Стрибки — підскоки на двох ногах з поворотом на 180°; стрибки у висоту з прямого та косоного розбігу; стрибки у довжину через перешкоду; вистрибування із присіду; багатоскоки (8 стрибків); в глибину з висоти до 50 см; стрибки через скакалку.

Метання — метання набивного м'яча (1 кг) двома руками; метання м'яча (150 г) в ціль і на дальність; вправи з малим м'ячем.

Лижна підготовка — стройові вправи на лижах: «Рівняйсь!» «Струнко», шиккування в колону. Ознайомлення з поперемінним двокроковим ходом без палиць і з палицями. Сходження «драбинкою» і «напівялинкою». Спуски з невеликих схилів в основній, високій і низькій стійках. Гальмування палицями між лижами. Ходьба на лижах з рівномірною швидкістю до 2 км.

Командні рухливі ігри з почерговою участю гравців — «Виклик», «Човник», «Бій півнів», «Боротьба у квадратах», «Перетягування в парах», «Виштовхування із кола», «Вартові та розвідники», «Гонка м'ячів по колу», «Мисливці та качки», «Вудочка командна».

Лінійні ігри — естафети з почерговою участю гравців, де загальнокомандний результат фіксується за сумою очок кожного учасника команди. — «Естафета звірів», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Накидання кілець».

Українські народні ігри — «Спіймай», «Цурка», «Цуценята», «У царя», «Переправа через річку», «Нездара», «Хлібчик», «Король».

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Виконати навчальні нормативи.
2. Знати й уміти виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики для розвитку фізичних якостей.
3. Знати назви і правила вивчених рухливих ігор. Уміти організувати й провести їх.
4. Уміти правильно виконувати всі засвоєні стройові вправи, шиккування і перешикування.
5. Правильно виконувати й знати назви вивчених висів, упорів і акробатичних вправ.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

	Хлопчики	Дівчатка
1. Човниковий біг	11,1 — 11,3 — 11,5	11,8 — 12,0 — 12,2
2. Біг 30 м з високого старту (с)	5,7 — 6,1 — 6,7	5,8 — 6,2 — 7,0
3. Біг 1500 м		без урахування часу
4. Багатоскоки, 8 стрибків (м)	12,5 — 9,5 — 8,0	12,0 — 9,0 — 7,5
5. Метання м'яча в гори- зонтальну ціль		

(діаметр 2 м) разів:		
хлопчики — відстань		
11 м з 6 спроб,	5 — 4 — 3	
дівчатка — відстань		
9 м з 6 спроб		5 — 4 — 3
6. Підтягування на високій		
перекладині (раз)	4 — 2 — 1	
7. Підтягування на низькій		
перекладині із вису		
лежачи (раз)		10 — 8 — 6
8. Біг на лижах 1 км		
(хв.)	8,00 — 9,00 — 10,00	9,00 — 10,00 — 11,00

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +9 — +5 — +3 (см)	+11,5 — +8 — +5 (см)
2. 5,7 — 6,1 — 6,7 (с)	5,8 — 6,2 — 7,0 (с)
3. 11,1 — 11,3 — 11,5 (с)	11,8 — 12,0 — 12,2 (с)
4. 4 — 2 — 1 (р)	10 — 8 — 6 (р)
5. 1000 — 800 — 600 (м)	800 — 600 — 400 (м)
6. 150 — 130 — 100 (см)	140 — 120 — 90 (см)

Четвертий клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Тренувальне значення фізичних вправ. Суб'єктивне відчуття втоми. Захисне і тренуюче значення втоми. Самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ. Перша допомога при травмах.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Шукування і перешикування — поворот кругом на місці; перешикування з однієї шеренги у три уступами по розрахунку; з колони по одному в колону по два (три, чотири) в русі з поворотом. Ходьба «протиходом» і «змійкою».

Загальнорозвиваючі вправи без предметів, з предметами (гімнастичною палицею, великим м'ячем, малим м'ячем), вправи на формування постави. Вправи на приладах нестандартного обладнання.

Акробатика — перекид уперед — стрибок угору; перекид назад; «міст» із положення лежачи і поворот в упор присівши. Зв'язка елементів: В.п.: — основна стійка — упор присівши, перекид уперед — перекид назад у стійку на лопатках — тримати — перекид уперед у сід з нахилом уперед — перекид назад в упор присівши — стрибок в основну стійку.

Лазіння і перелізання — лазіння в упорі присівши по гімнастичній лаві, встановленій похило під кутом до 40°, перелізання на гімнастичну

стінку й лазіння вивченими способами (в комплексі). Лазіння по канату в три прийоми. Перелізання через перешкоди до 110 см.

Виси й упори — вис на зігнутих руках із зігнутими ногами; вис завісом правою (лівою); вис кутом на гімнастичній стінці; вис завісом «двома».

На перекладині — махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор, махом назад зіскок прогнувшись.

Підтягування у висі на високій перекладині (хлопчики). Підтягування у висі лежачи (дівчатка).

Танцювальні вправи — ритмічна гімнастика, позиції ніг і перехід з однієї позиції на іншу; поєднання кроків галопа і польки; танок «Весела полька»; елементи національних народних танців.

Стрибки — із скакалкою 4х50 стрибків. Опорні стрибки — вивчення техніки розбігу; вивчення техніки стійкого красивого приземлення при опорному стрибку; опорний стрибок — кінч у ширину, козел (90 см): з розбігу стрибок в упор присівши, випрямляючись — зіскок вигнувшись.

Рівновага — ходьба випадами; повороти на 45, 90 та 180 град. з різними положеннями рук. Зв'язок елементів — колода (105-110 см) — вхід з додатковою опорою на кінець колоди — крок лівою, руки в сторони — крок правою, руки вниз — крок лівою і поворот праворуч кругом, махом лівої вперед випад, руки в сторони — махом правої поворот ліворуч на 90° у стійку ноги нарізно, руки в сторони — приставити ліву до правої — упор присівши — зіскок уперед прогнувшись.

Матеріал для розвитку рухових якостей: вправи для розвитку сили, рухомості в суглобах, гнучкості, органів рівноваги, формування правильної постави.

Біг — сполучення бігових вправ на зразок з високим підйманням стегна, 10 і прискоренням 20 м; біг з низького старту; біг 30 м; біг до 2 км; біг вгору і згори; біг по пересіченій місцевості до 2 км; човниковий біг 4х9 м; біг 400 м; техніка бігу по прямій (робота рук, постановка стопи); прискорення на 20-40 м.

Стрибки — стрибок у висоту з прямого й бокового розбігу; багатоскоки (8 стрибків); стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Метання — метання малого м'яча на дальність з місця та одного кроку, стоячи боком у напрямку метання; метання м'яча (150 г), м'яча у горизонтальну ціль.

Лижна підготовка — підбір лиж і лижних палиць. Поперединний двокроковий хід; спускання з пологих схилів у низькій стійці з проходженням воріт із лижних палиць; гальмування палицями з боку лиж, «плугом»; поворот переступанням у русі; сходження «драбинкою» по пологом схилом; проходження дистанції до 2 км.

Командні рухливі ігри з одночасною дією всіх гравців — «Колесо», «День і ніч». «Назустріч супернику», «М'ячем у ціль», «Біг за

прапорцями», «В колоні від м'яча», «Баскетбол надувним м'ячем», «Фортеця», «Взяти місто».

Лінійні ігри — естафети з почерговою участю гравців, де переможець — команда, яка швидше та якісніше виконала умови гри: «Колова гілка», «Лавина», «Через річку», «Високий дуб».

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

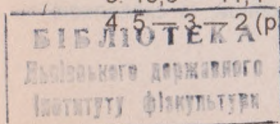
1. Виконати один комплекс ранкової гімнастики з предметами.
2. Уміти лазити по канату в три прийоми.
3. Виконати комбінацію акробатичних вправ (зв'язка елементів).
4. Знати назви висів і упорів, правильно їх виконувати.
5. Знати назви й уміти виконувати всі розучені в I-IV класах танцювальні кроки.
6. Знати назви і правила розучених рухливих ігор.
7. Уміти складати рапорт, виконувати стройові вправи та команди.
8. Виконати навчальні нормативи.
9. Уміти пересуватись поперемінним двокроковим ходом, виконувати вивчені способи поворотів, спусків, гальмувань, підйомів на лижах.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

	Хлопчики	Дівчатка
1. Біг 30 м(с)	5,6 — 5,9 — 6,9	5,8 — 6,2 — 7,0
2. Біг 2000 м	без урахування часу	
3. Стрибок у довжину з розбігу (см)	300 — 260 — 220	260 — 220 — 180
4. Стрибок у висоту з розбігу (см)	95 — 90 — 80	90 — 85 — 80
5. Багатоскоки, 8 стрибків (м)	12,8 — 9,7 — 8,5	12,4 — 9,4 — 8,0
6. Підтягування на високій перекладині (р)	5 — 3 — 2	
7. Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи (р)		14 — 9 — 7
8. Біг на лижах, 1 км (хв.) або 2 км	7,00 — 8,00 — 9,00	8,00 — 9,00 — 10,00
	без урахування часу	

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +10 — +5 — +3 (см)	+14 — +9 — +5 (см)
2. 5,6 — 5,9 — 6,9 (с)	5,8 — 6,2 — 7,0 (с)
3. 10,9 — 11,4 — 11,6 (с)	11,5 — 11,8 — 12,2 (с)
4 5 — 3 — 2 (р)	14 — 9 — 7 (р)



5. 1 км 5,00 — 5,30 — 6,00 (хв.) 5,40 — 6,00 — 6,30 (хв.)
6. 160 — 140 — 110 (см) 150 — 130 — 110 (см)

П'ятий клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Вплив фізичних вправ на розумову й фізичну працездатність. Активний відпочинок для відновлення розумової й фізичної працездатності. Фізіологічно-гігієнічне значення і правила виконання різних фізкультурно-оздоровчих заходів. Щоденник самоконтролю. Правила безпеки на уроках.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ГІМНАСТИКА

Шиккування і перешиккування — виконання команд: «Півоберту наліво!», «Півоберту направо!», «Кругом!» Поняття про стрій, шеренгу, ряд, колону, фланги, інтервали, дистанції, направляючих та замикаючих.

Загальнорозвиваючі вправи — з предметами збільшеної ваги, з гантелями, зі скакалкою.

Акробатика — стійка на голові, зігнувши ноги (хлопці); перекид назад; довгий перекид уперед з місця; стійка плавця; «напівшпагат», «міст» нахилом назад з допомогою (дівчата). Зв'язка елементів: В.п.: — напівприсід з напівнахилом, руки назад (старт плавця) — довгий перекид уперед з місця в упор присівши — перекид назад у стійку на лопатках — перекидом уперед сид з прямими ногами й нахилом уперед — перекид назад — основна стійка.

Лазіння — по горизонтальному й вертикальному канатах у два чи три прийоми; лазіння по рукоходах, комбінованому обладнанні.

Виси й упори — підтягування у висі на високій перекладині (хлопці). Підтягування у висі лежачи — висота 95 см (дівчата). Виси (змішані): стоячи ззаду, присівши ззаду; лежачи зігнувшись, завісом. Упор. Опущання уперед з упору у вис лежачи зігнувшись. Упор, однойменні перемахи ногою вперед, назад, назовні; підйом переворотом в упор поштовхом ніг; зіскок махом назад.

Рівновага (95 см) — зв'язка елементів. В.п. — основна стійка; перемінний крок з лівої, руки в сторону; випад правою, руки вгору — опуститися на ліве коліно, руки в сторони — випростатись на правій, ліва ззаду на носку — поставити ліву перед правою, руки вниз — поворот на носках направо на 180° в стійку руки в сторони — крок лівою руки вниз — поворот направо в стійку на лівій, права в сторону на носок, руки в сторони — приставляючи праву, напівприсід (ноги разом) з напівнахилом уперед, зіскок прогнувшись.

Стрибки — вистрибування вгору з упору присівши; із скакалкою 4х50 стрибків.

Опорний стрибок (110 см): ноги нарізно через козла.

Танцювальні вправи — стрибки на місці з різних позицій. Танок «Летка-енька». Ритмічна гімнастика.

Матеріал для розвитку рухових якостей — координації, сили, гнучкості, швидкісно-силових.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Підтягування у висі на високій перекладині (хлопці): «5» — 5; «4» — 4; «3» — 2 р.

2. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині, висота 95 см (дівчата).

«5» — 14; «4» — 10; «3» — 6 р.

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Акробатичні вправи. Сійка на голові, зігнувши ноги (хлопці); «міст» нахилом назад з допомогою (дівчата). Зв'язка елементів.

2. Виси й упори. Підйом переворотом в упор поштовхом ніг; зіскок махом назад.

3. Рівновага (колода висотою 95 см) — зв'язка елементів.

4. Лазіння по канату в два чи три прийоми.

5. Опорний стрибок (110 см): ноги нарізно через козла.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг — різновиди виходу із старту; біг 60 м; човниковий біг 4x9 м; рівномірний біг до 2000 м; біг 500 м; біг з прискоренням з низького старту 3x30 м; стартовий розбіг. Подолання перешкод на місцевості.

Стрибки — стрибки у висоту способом «переступання»; стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (поєднання розбігу й відштовхування).

Метання — метання малого м'яча способом «Із-за спини через плече» на дальність з 4-5 кроків розбігу. Метання м'яча (150г) у горизонтальну ціль.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

		«5»	«4»	«3»
Біг 60 м	хл.	10,2	10,6	11,2 с
	дів.	10,5	10,8	11,4 с
Біг 500 м	хл.	2,00	2,10	2,30 хв.
	дів.	2,10	2,20	2,40 хв.
Стрибок у довжину з розбігу	хл.	320	300	280 см
	дів.	280	260	230 см

Стрибок у висоту з розбігу	хл.	105	95	85 см
	дів.	100	90	80 см
Метання м'яча (150 г) на дальність	хл.	32	27	20 м
	дів.	19	15	12 м

Кросова підготовка — ходьба і біг по пересіченій місцевості; біг вгору і згори. Крос до 2,5 км.; ігри: «Погоня», «Перебіжки» тощо. Естафети з відрізками до 100 м.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Крос 1500 м	хл.	8,50	9,30	9,00
	дів.	9,00	9,40	10,30

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — стійка гравця, пересування, зупинка стрибком; ловіння й передача двома руками від грудей на місці та в русі; ведення м'яча правою й лівою рукою; кидок м'яча однією або двома руками з місця. Поворот на місці.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Кидок м'яча з місця в корзину довільним способом з віддалі 1 м з боку від щита:

з 5 спроб — хлопчики — 3 — 2 — 1 попадання;

з 6 спроб — дівчатка — 3 — 2 — 1 -//-.

Техніка ведення м'яча правою й лівою рукою на віддаль 10-15 м.

Ручний м'яч — стійка гравця, пересування, зупинка кроком, поворот на місці; ведення м'яча, ловіння м'яча двома руками і передача однією та двома руками на місці; кидок м'яча в ціль.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Кидок малого м'яча (дитячий) в коло діаметром 1 м з віддалі 6 м на висоті 2 м:

з 5 спроб — 3 — 2 — 1 попадання.

Волейбол — стійка гравця, пересування; верхня передача м'яча.

Лижна підготовка — види лижної підготовки в шкільній програмі та значення її для особистого вдосконалення. Попередній двокроковий хід. Одночасний безкроковий хід. Спуск у середній стійці. Сходження «напівялинкою». Гальмування «плугом». Поворот переступанням. Пересування на лижах (до 2,5 км).

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1 км:	хлопчики	6,30	7,30	8,30
	дівчатка	7,30	8,30	10,00
2 км		без урахування часу		

Рухливі ігри, перехідні до спортивних, які включають технічні елементи спортивних ігор. «М'яч середньому», «Передав — сідай», «Наввипередки з м'ячем», «Не давай м'яча ведучому», «М'яч у повітрі», «Колове полювання», «М'яч по колу», «Квач з футбольним м'ячем».

Зустрічні колові естафети — «Зустрічна естафета», «Човниковий біг», «Колова естафета», «Зіркова естафета», «Гонки переслідування», «Поціль у кільце» (зустрічна естафета з перекиданням м'яча). Місцеві народні ігри.

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +9 — +5 — +3 (см)	+14 — +9 — +6 (см)
2. 5,6 — 6,3 — 6,9 (с)	5,7 — 6,7 — 7,3 (с)
3. 10,3 — 10,8 — 11,4 (с)	11,1 — 11,5 — 11,8 (с)
4. 5 — 4 — 2 (р)	14 — 10 — 6 (р)
5. 2000 (м)	без урахування часу
6. 170 — 130 — 115 (см)	155 — 120 — 110 (см)

Шостий клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Негативний вплив на організм гіпо- і гіперкінезії. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування розвитку основних фізичних якостей. Раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до харчування юних спортсменів. Значення й методика корегуючої гімнастики для формування постави.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ГІМНАСТИКА

Шиккування і перешиккування — шиккування у дві шеренги; перешиккування з однієї шеренги в дві й навпаки. Стройовий крок. Розмикання і змикання на місці.

Акробатика — (хлопці) стійка на голові з упором руками; перекид назад в упор стоячи, ноги нарізно; перекид назад у «напівшпагат» (дівчата). Зв'язка елементів (хлопці) — довгий перекид уперед з кроку в упор присівши — перекид назад — стійка на лопатках — перехід в упор присівши — перекид назад в упор, стоячи ноги нарізно — упор присівши — стрибок вгору прогнувшись.

Зв'язка елементів (дівчата).

В.п. — основна стійка — упор присівши і перекид уперед — перекатом назад стійка на лопатках — тримати — перекатом уперед лягти — «міст» — поворот ліворуч (праворуч) з допомогою в упор присівши — перекид назад у «напівшагат» — упор присівши — стрибок прогнувшись.

Лазіння по канату у два прийоми (хлопці). Лазіння по канату в три прийоми (дівчата).

Виси й упори (хлопці) — підтягування у висі на високій перекладині. Вис зігнувшись — вис вигнувшись — вис на підколінках — через стійку на руках, опускання в упор присівши — о.с. Зв'язка елементів: із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої — підйом переворотом в упор — перемах правою — спад назад у вис завісом і підйом завісом у сід верхом — перемах правою назад — зіскок з поворотом на 90° — о.с. Розмахування в упорі; махом уперед (назад), зіскок.

Дівчата. Підтягування у висі лежачи (перекладина 95 см) на брусах різної висоти. Розмахування вигинами на верхній жердині, перемах, зігнувши ноги, лежачи на нижній жердині — вис присівши — вис стоячи — згинання та розгинання рук — вис і зіскок.

Або стрибком упор на нижній жердині (обличчям до верхньої) — перемах лівою і поворот у сід на лівому стегні, тримаючись за верхню жердину, — сід кутом — сід на правому стегні й зіскок з поворотом наліво кругом.

Рівновага (110 см). Вхід з додатковою опорою на кінець колоди — 2 — 3 швидких кроки на носках, руки на поясі — поворот ліворуч (праворуч) — кругом — мах лівою, оплеск під ногою — мах правою, оплеск під ногою — махом лівою поворот праворуч на 90° — упор, присівши на правій — встати, руки в сторони — упор, присівши на лівій — поворот ліворуч — випрямитися — кілька швидких кроків на носках і зіскок прогнувшись.

Стрибки — опорний стрибок способом «зігнувши ноги» через коня у ширину, висота 110 см (хлопці).

Стрибок (ноги нарізно) через козла (дівчата).

Танцювальні вправи — ритмічна гімнастика. Танцювальні кроки: «Верёвочка» з переступанням; крок з притупуванням правою й лівою ногою; сполучення перемінних кроків притупуванням. Український танок.

Матеріал для розвитку рухових якостей — сили, силової й статичної витривалості, координації рухів.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Підтягування у висі на високій перекладині (хлопці)
6 — 4 — 3 р.
2. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині, висота 95 см (дівчата).
17 — 14 — 9 р.

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Лазіння по канату в 2 і 3 прийоми.
2. Зв'язка елементів із вправ з рівноваги, акробатики, висів та упорів.
3. Опорний стрибок.
Хлопці. Кінь в ширину (висота 110 см) — стрибок зігнувши ноги.
Дівчата. Стрибок — ноги нарізно через козла (висота 100 см).

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг — різновиди виходу із старту; біг з максимальною швидкістю 60 м; біг 800 м дівчатка та 1000 м хлопчики; повторний біг 4x50 до 3x100 м із швидкістю 14-15 сек. — 50 і 28-30 сек. 100м.

Стрибки — стрибок у висоту з розбігу способом «переступання». Підбір розбігу у стрибках у довжину та висоту. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Подолання вертикальних перешкод з опорою й без опори з приземленням на дві та одну ногу.

Метання — із схресного кроку м'яча (150 гр). Метання м'яча у рухому ціль з віддалі 10 м дівчатка і 15 м хлопчики (гімнастичний обруч, м'яч, ящик та ін.).

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

		«5»	«4»	«3»
1. Біг 60 м	хл.	10,0	10,4	11,1
	дів.	10,4	10,7	11,2
2. Біг 800 м дівчатка		3,30	3,40	4,00
3. Біг 1000 м хлопчики		4,20	4,30	4,50
4. Стрибок у висоту з розбігу (см)	хл.	110	105	90
	дів.	105	95	80
5. Стрибок у довжину з розбігу (см)	хл.	350	330	270
	дів.	320	280	230
6. Метання м'яча 150 г (м)	хл.	34	29	21
	дів.	21	17	14

КРОСОВА ПІДГОТОВКА

Подолання перешкод на місцевості кроком, стрибком у кроці, стрибком, наступаючи, переступаючи. Зістрибування з перешкод. Крос до 2,5 км.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Крос 15000 м (хв.)	хл.	7,30	8,00	8,30
	дів.	7,50	8,20	8,50

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — ловіння та передача м'яча двома руками від грудей кроком і зміною місць; ведення м'яча кроком і бігом; зупинка в два кроки; кидок м'яча від плеча після ведення. Гра «Боротьба за м'яч».

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Кидок м'яча в корзину після ведення
з 5 спроб — хлопчики — 3 — 2 — 1
з 6 спроб — дівчатка — 3 — 2 — 1
 2. Ведення м'яча під час руху рухаючись з максимальною швидкістю на віддаль 15 м
хлопчики — 3,4 с — 3,6 с — 3,8 с
дівчатка — 3,6 с — 3,8 с — 4,0 с
- Ручний м'яч* — ловіння м'яча й передача від плеча в русі; кидок м'яча в стрибку й опорі зверху із замахом; ведення м'яча поперемінно правою і лівою руками; блокування кидка; гра воротаря. Ведення м'яча із зміною висоти відскоку.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Кидок м'яча з 6 м у нижні кути воріт —
з 5 спроб: хлопчики 4 — 3 — 2
—»— дівчатка 3 — 2 — 1
 2. Передача м'яча на дальність однією рукою від плеча поштовхом зверху в коридор шириною 2,5 м
хлопчики — 16м — 14м — 12м
дівчатка — 14м — 12м — 10м
- Волейбол* — пересування приставними кроками; передача м'яча зверху в парах на місці й після переміщення вперед; прийом м'яча знизу на місці; нижня пряма подача (підвідні вправи).

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

1. Виконання верхньої передачі м'яча, стоячи на місці.

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Одночасний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід; сходження «ялинкою»; гальмування і поворот упором. Перехід з одночасних ходів на поперемінні й навпаки. Обгін. Фінішування.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

2 км	хл.	14,00	15,00	17,00
	дів.	15,00	16,00	18,00
3 км	без урахування часу			

Рухливі ігри, перехідні до спортивних з технічними та тактичними елементами спортивних ігор — «Боротьба за м'яч» «Нападають п'ятірки», «М'яч капітану», «Перестрілка», «Волейбол із вибуванням», «Перестрілбол», «Залітний м'яч», «Охороняй капітана».

Естафети зі спільними діями гравців — «Сороконіжки», «Зчеплення вагонів», «Парні гонки», «Не розчіпися», «Біг в обручах», «Транспортування потерпілого», «Переправа».

МІСЦЕВІ НАРОДНІ ІГРИ

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +10,0 — +6,0 — +3,0 (см)	+16,0 — +11,0 — +7,0 (см)
2. 5,4 — 6,1 — 6,7 (с)	5,6 — 6,0 — 7,0 (с)
3. 10,2 — 10,7 — 11,2 (с)	11,0 — 11,2 — 11,7 (с)
4. 6 — 4 — 3 (р)	17 — 14 — 9 (р)
5. 2000 (м)	без урахування часу
6. 180 — 140 — 125 (см)	165 — 130 — 120 (см)

Сьомий клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Фізіолого-гігієнічна характеристика статичної й динамічної сили. Надання першої медичної допомоги при травмах. Негативний вплив на організм шкідливих звичок. Оздоровче значення занять спортом. Реакція організму на рівні фізичних навантажень по ЧСС. Самострахування при виконанні вправ. Правила організації рухливих ігор та розваг із молодшими школярами.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ГІМНАСТИКА

Шиккування і перешикування — зміна швидкості руху за командами: «Ширше крок», «Коротше крок!», «Півкроку», «Частіше крок!», «заходження плечем у колоні по одному.

Комплекс вправ ранкової гімнастики — з гімнастичними палицями, гантелями, без предмету, зі скакалками.

Акробатика — стійка на руках махом однієї та поштовхом другої з допомогою. Сійка на голові з опорою руками (хлопці). «Міст» нахилом назад з допомогою (дівчата). Довгий перекид уперед з 2-3 кроків розбігу (хлопці). Зв'язка елементів (хлопці). Сійка на голові з опорою руками — перекот вперед — два перекиди вперед — перекид назад у стійку ноги

нарізно — упор присісти — стрибок прогнувшись. Зв'язка елементів (дівчатка). В.п. — основна стійка — рівновага на правій (лівій) нозі — два перекиди вперед — перекид назад у «напівшлагат» — упор присівши — основна стійка — стійка на руках з допомогою — упор присівши — стрибок прогнувшись.

Лазіння — лазіння по канату на швидкість вивченими способами (хлопці).

Рівновага — з розгону вскок в упор присівши на одній, друга вбік; поворот на 180° із стійки «ноги схресно»; присід на носках з основної стійки; рівновага у стійці на носках з різним положенням рук; пересування на носках вперед і назад з різним положенням рук і зіскок прогнувшись.

Зв'язка елементів. Рівновага (колода — 90 см). Зі стрибка — упор присівши, ліву в сторону, ступнею на колоду та поворот направо — основна стійка. Крок правою, ліву ззаду на носку, руки в сторони — крок лівою, руки вгору — мах правою вперед та сплеск під нею — крок лівою, руки в сторони та поворот на 180° — крок правою назад, руки за голову — крок лівою назад, руки вгору — крок правою назад, руки вперед — поворот направо на 180° у стійку на правій, ліву назад — «ластівка», згинаючи праву, хват за колоду, ліву ногу вниз — махом лівої зіскок, прогинаючись, вліво.

Виси й упори (хлопці). Підтягування у висі. Упор ззаду. Підйом переворотом в упор поштовхом двома ногами. Перемахи однією ногою в упор верхом. Зіскоки; з упору ззаду поворотом на 90° (однойменна рука хватка низу) з упору — махом назад. Упор на передпліччях — розмахування — махом уперед підйом у сід «ноги нарізно» (з допомогою): сід на праве (ліве) стегно — перехопити лівою (правою), зіскок з поворотом на 180° .

Зв'язка елементів. З вису стоячи (руки зігнуті), махом однієї та поштовхом другої (або двома) підйом переворотом в упор — перемахи правою (лівою) — в упор верхи — перемахи лівою (правою) в упор ззаду — перехопити правою (лівою) у хватку низу (зворотній) — зіскок махом ніг уперед з поворотом на 90° .

Дівчата. Розмахування вигинами у висі на верхній жердині — вис присівши — поштовхом ніг — вис лежачи — почерговим перехватом за нижню жердину — упор ззаду — перехопити правою (лівою) та хватка низу, махом ніг уперед — зіскок з поворотом направо (наліво). Підтягування у висі лежачи (перекладина — 95 см).

Стрибки (козел у ширину, висота — 110 см) — хлопці: стрибок зігнувши ноги; дівчата: стрибок ноги нарізно.

Танцювальні вправи — ритмічна гімнастика. Вальсова доріжка з просуванням уперед. Руки вальсу на місці (невеликий крок правою ногою з носка вправо, підтягуючи ліву ногу до гомілки правої поставити ззаду неї, переступити на місці правою). Кроки вальсу вперед і назад. Танок «Вальс».

Матеріал для розвитку рухових якостей — гнучкості, координації, сили, швидкісно-силових.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Підтягування у висі на високій перекладині (хлопці)
7—5—4
2. Підтягування у висі лежачи на низькій перекладині, висота 95 см (дівчата).
18—14—10

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Лазіння по канату у два прийоми (хлопці).
2. Зв'язка елементів із вправ з акробатики, рівноваги, висівів і упорів.
3. Опорний стрибок — хлопці: стрибок зігнувши ноги; дівчата: стрибок ноги нарізно.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг — прискорення на 20-50 м з низького старту: техніка бігу на короткі дистанції (виконання команд низького старту, стартовий розбіг, перехід на біг по прямій, вільний хід, набігання на фініш, фінішування); біг по повороту; біг із перемінною швидкістю, 1600 м; біг 60 м; передача естафетної палички.

Стрибки — стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Стрибок у висоту способом «переступання». Подолання вертикальних перешкод з опорою і без опори, з приземленням на одну та дві ноги. Підбір індивідуального розбігу у стрибках у довжину та висоту.

Метання — метання м'яча на віддаль із схресного кроку. Метання м'яча у рухому ціль з віддалі 15 м (хлопчики) і 10 м (дівчатка).

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

		5»	«4»	«3»
1. Біг 60 м (с)	хл.	9,6	10,2	11,0
	дів.	10,0	10,4	11,2
2. Стрибок у довжину з розбігу (см)	хл.	380	350	290
	дів.	340	300	240
3. Стрибок у висоту з розбігу (см)	хл.	120	115	100
	дів.	110	100	90
4. Біг 800 м (с)	дів.	3,20	3,30	3,40
5. Біг 1000 м (с)	хл.	4,10	4,20	4,40
6. Метання м'яча 150 г на дальність (м)	хл.	37	29	21
	дів.	24	19	16

КРОСОВА ПІДГОТОВКА

Старт групою. Пересування на твердому, м'якому й слизькому ґрунті, піску, трав'янистому покриві. Крос до 3 км.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Крос 2000 м (хв.)	хл.	12,00	13,00	14,00
	дів.	13,00	14,00	15,00

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — ведення м'яча із зміною напрямку і швидкості; передача м'яча однією рукою від плеча; кидки м'яча в русі після двох кроків. Правила гри. Навчальна гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Кидок м'яча в русі після двох кроків:

хлопчики з 6 кидків: 3 — 2 — 1 попадання

дівчатка з 7 кидків: 3 — 2 — 1 попадання

Ручний м'яч — передачі м'яча різними способами; кидки м'яча зверху, знизу і збоку зігнутою й прямою рукою; ловіння м'яча, що котиться; ведення м'яча із зміною висоти відскоку; персональний захист; двостороння гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Кидок м'яча у верхні кути воріт з 6 м з 5 спроб:

хлопчики 4 — 3 — 2

дівчатка 3 — 2 — 1

Волейбол — передачі м'яча зверху через сітку; прийом м'яча знизу після переміщення вперед; нижня пряма подача через сітку. Навчальна гра.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Виконання верхньої передачі м'яча, стоячи на місці, через сітку з зони 4 (2), в зону 2 (4):

хлопчики — 5 передач — 4 — 3 — 2

дівчатка — 5 передач — 3 — 2 — 1

2. Виконання нижньої прямої подачі:

хлопчики — з 5 подач — 3 — 2 — 1

дівчатка — з 6 подач — 3 — 2 — 1

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Вплив занять лижним спортом на організм. Одночасний однокроковий хід. Сходження вгору ковзним кроком; подолання пагорбів і западин під час спусків; поворот «ножицями»; поворот на місці махом; проходження дистанції до 3,5 км.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

2 км:	хлопчики	13,00	14,00	15,00 (хв.)
	дівчатка	14,00	15,00	16,00 (хв.)
3 км	без урахування часу			

Рухливі ігри з технічними й тактичними елементами спортивних ігор. Комплексні естафети. Місцеві народні ігри.

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +9,0 — +6,0 — +3,0 (см)	+13,0 — +9,0 — +8,0 (см)
2. 5,2 — 6,0 — 6,3 (с)	5,4 — 6,2 — 6,8 (с)
3. 10,2 — 10,6 — 11,0 (с)	10,8 — 11,0 — 11,5 (с)
4. 7 — 5 — 4 (р)	18 — 14 — 10 (р)
5. 7,30 — 8,00 — 8,30 — 1500 (м)	8,00 — 8,30 — 9,00 (хв.)
6. 185 — 160 — 140 (см)	175 — 150 — 135 (см)

Восьмий клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Зовнішні ознаки стадії й біологічне значення втоми. Правила самостійного виконання швидкісних і силових вправ, правила медичного контролю. Шкідливість нікотину, алкоголю, наркотичних речовин. Руховий режим. Правила безпеки на уроці. Правила складання комплексів ранкової гімнастики.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ГІМНАСТИКА

Шиккування і перешиккування — команда «Прямо!». Похідний стрій у колоні по одному та в колоні по два. Повороти в русі наліво, направо.

Акробатика — переворот у сторону; стійка на голові та руках (хлопці); рівновага на одній нозі; «міст» нахилом назад (дівчата); перекид уперед стрибком через мотузку з місця та з 2-3 кроків розбігу (висота — 70 см — хлопці).

Зв'язка елементів (хлопців). Стійка на голові силою з упору присівши, повільне опускання до упору присівши, перекид назад, поворот кругом і переворот у сторону.

Зв'язка елементів (дівчата). Рівновага на одній нозі, руки вперед і два перекиди уперед — упор присівши — перекид назад з переходом у «напівшпагат» — основна стійка, ноги нарізно — «міст» нахилом назад — основна стійка з «мосту» (з допомогою).

Лазіння — по канату на руках на висоту до 4 м (хлопці).

Рівновага — вскок з опорою у сід на стегні. Танцювальні кроки галопо, польки. Стрибки на одній нозі, друга — вперед, назад, в сторону; те саме із зігнутою ногою.

Зв'язка елементів. З розбігу поштовхом ніг з опорою руками сід на правому стегні, праву руку вгору — вперед (ліва спирається ззаду) — перемах правою у сід, ноги нарізно та перекатом — упор лежачи (на зігнутих руках) — сід на п'ятах і поштовхом ніг упор присівши — стати на правій, ліву назад, руки в сторони — перемінний крок з лівої дугами донизу руки вперед — перемінний крок з правої, дугами донизу руки в сторони, приставляючи ліву, стійка на носках — напівприсід, руки вниз — зіскок прогнувшись.

Виси й упори (хлопці). Підтягування у висі. Підйом махом уперед з розмахуванням в упорі на передпліччях у сід ноги нарізно; переміщення в упорі; кут у висі; підйом переворотом в упор поштовхом обох ніг; упор на перекладині — повільне опускання вперед у вис.

Зв'язка елементів. З вису стоячи, підйом переворотом в упор поштовхом обох ніг — повільне опускання вперед у вис присівши — кут у висі — з вису присівши, поштовхом ніг вийти в упор — зіскок поворотом на 90°.

Дівчата: з вису стоячи підйом переворотом в упор на нижню жердину, перемах правою до сиду на правому стегні, сід кутом (тримаючись за верхню жердину), встати на нижню і поворот в упор на верхній жердині, повільний переворот вперед і опускання у вис, зіскок.

Піднімання тулуба з положення «лежачи на спині», руки за головою.

Стрибки — хлопці; стрибок, зігнувши ноги, через козла в довжину (висота 110-115 см); стрибок боком з поворотом на 90° (кінь в ширину, висота 110 см) — дівчата.

Танцювальні вправи — ритмічна гімнастика. Танок «Полька з переходом» або «Весела полька».

Матеріал для розвитку рухових якостей — сили, силової й статичної витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Підтягування у висі на високій перекладині (хлопці)

8 — 6 — 5

2. Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою

(дівчата)

25 — 22 — 20

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Лазіння по канату: хлопці в два прийоми — 5 м — 4,5 м — 4 м.
2. Зв'язка елементів із вправ з акробатики, рівноваги, висів і упорів.
3. Опорний стрибок — хлопці: стрибок, зігнувши ноги (козел в довжину); дівчата: стрибок боком з поворотом на 90° (кінь в ширину).

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг — старт з положення лежачи; біг 100 м; біг 1,6 км; біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці); естафетний біг на етапах до 80 м; біг по повороту.

Стрибки — стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибок у висоту способом «переступання»; подолання перешкод способом «маятник».

Метання — метання малого м'яча на віддаль з розбігу; метання м'яча у горизонтальну ціль.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

		5»	«4»	«3»
1. Біг 60 м (с)	хл.	9,0	9,6	10,5
	дів.	9,7	10,2	10,7
2. Біг 1000 м 1500 м	дів.	5,15	5,35	6,15
	хл.	6,30	6,50	7,30
3. Стрибок у довжину з розбігу (см)	хл.	400	360	310
	дів.	350	310	260
4. Стрибок у висоту з розбігу (см)	хл.	125	120	105
	дів.	115	105	95
5. Метання м'яча 150 г (м)	хл.	40	35	25
	дів.	25	20	17

КРОСОВА ПІДГОТОВКА

Біг по пересічній місцевості із зміною напрямку. Подолання горбів та впадин. Крос до 3 км.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Крос 2000 м (хв.)	хл.	10,20	11,00	13,00
	дів.	12,00	12,30	13,30

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — штрафний кидок; виривання і вибивання м'яча; передача м'яча з відскоком від підлоги; персональний захист, двосторонній захист, двостороння гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Штрафний кидок з віддалі 4,6 м.

хлопчики з 6 спроб — 3 — 2 — 1 попадання

дівчатка з 7 спроб — 3 — 2 — 1 попадання

Ручний м'яч — заслони: ловля і передача м'яча при зустрічному русі; 7 — метровий штрафний кидок; обманні дії; позиція воротаря при відбиванні кидків; кидки в кути воріт; двостороння гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Семиметровий штрафний кидок у різні кути воріт:

хлопчики з 6 спроб 4 — 3 — 2 попадання

дівчатка з 7 спроб — 3 — 2 — 1 подолання

Волейбол — багаторазові передачі м'яча над собою; відбивання м'яча кулаком; прийом м'яча знизу; нижня пряма подача; навчальна гра.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Виконання передачі м'яча над собою, не виходячи з кола (діаметр 60 см) на висоту не менше 1,5 м:

хлопчики 6 — 4 — 3

дівчатка 5 — 3 — 2

2. Виконання нижньої прямої подачі:

хлопчики — з 7 подач 5 — 4 — 2

дівчатка — з 7 подач 4 — 3 — 2

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Правила змагань з лижних гонок. Одночасний однокроковий хід — стартовий варіант. Поворот стрибком з опорою на палки і без опори на палки. Гальмування і поворот «плугом». «Аеродинамічна» стійка при спусках. Проходження дистанції до 4 км. Перехід від одночасних ходів на попеременні.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

3 км хлопчики	18,00	19,00	21,00 (хв.)
---------------	-------	-------	-------------

2 км дівчатка	13,00	15,30	18,00 (хв.)
---------------	-------	-------	-------------

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +10,0 — +6,0 — +4,0 (см)	+16,0 — +13,0 — +9,0 (см)
2. 5,0 — 5,8 — 6,2 (с)	5,2 — 6,2 — 6,6 (с)
3. 9,9 — 10,2 — 10,5 (с)	10,6 — 10,8 — 11,2 (с)
4. 8 — 6 — 5 (р)	19 — 15 — 11 (р)
5. 10,00 — 10,30 — 11,30 2000 (м)	11,30 — 12,30 — 13,30 (хв.)
6. 205 — 185 — 155 (см)	185 — 155 — 140 (см)

Дев'ятий клас ОСНОВИ ЗНАТЬ

Медико-біологічні засоби підвищення працездатності й прискорення відновлення. Профілактика спортивного травматизму і патологічних станів організму, які можуть виникати під час занять фізичними вправами. Правила самостійного виконання вправ, що сприяють розвитку витривалості. Лікарський контроль за учнями, які займаються фізичною культурою. Руховий режим.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Шикуння і перешикування. Перехід з ходьби на місці на ходьбу вперед у колоні й у шерензі; перешикування з колони по одному в колону по два, три, чотири в русі.

Акробатика (хлопці). Сійка на голові, ноги нарізно з упором руками; сійка на руках (з допомогою); переворот у сторону. Зв'язка елементів — рівновага на одній нозі — упор присівши — довгий перекид уперед — упор присівши — в темпі два перекиди назад — встати в сійку «ноги нарізно» — переворот у сторону — основна сійка.

Дівчатка — «міст» із сійки «ноги нарізно», руки вгору нахилом назад; переворот у сторону.

Зв'язка елементів — рівновага на одній — випад вперед — перекид уперед — перекид назад з переходом у «напівшпагат» — основна сійка «ноги нарізно» — переворот в сторону — основна сійка.

Лазіння — по канату на руках (хлопці) на висоту до 4 м.

Рівновага — ходьба випадками з різним положенням рук; сід кутом; сійка на одному коліні; кроки польки.

Зв'язка елементів. З розбігу поштовхом ніг з опорою руками сід на правому стегні, праву руку вгору — вперед (ліва спирається ззаду) — махом ніг, — сід кутом — зігнувши праву, махом лівою назад — сійка на правій, ліва позаду, на носок, руки вперед — крок лівою, рівновага, руки в сторони — випад правою вперед, опуститись на ліве коліно — сід на п'яту (ліву), різнойменна рука вперед — встати з поворотом вліво кругом, руки вгору — кроки польки з правої — зіскок прогнувшись.

Виси й упори. Хлопці: підтягування у висі. Підйом силою та переворотом на перекладині; згинання й розгинання рук в упорі на брусах; підйом переворотом із вису і повільне опускання у вис. Із розмахуванням в упорі на руках підйом розгином в сід ноги нарізно; із розмахуванням в упорі на передпліччях підйом махом назад. Дівчата: вис прогнувшись на нижній жердині з опорою ніг на верхню; перехід в упор на нижню жердину, зіскок з поворотом на 90°. Піднімання тулуба з положення «лежачи на спині», руки за головою.

Стрибки (хлопчики): стрибок, зігнувши ноги (козел у довжину, висота 115); дівчата: стрибок боком (кінь у ширину, висота — 110 см).

Танцювальні вправи — ритмічна гімнастика. Танець «Шкільний вальс».

Матеріал для розвитку рухових якостей — сили, силової і статичної витривалості, рухливості в суглобах і для тренування органів рівноваги.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Підтягування у висі на високій перекладині (хлопці).
9 — 7 — 6
2. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою (дівчата).
30 — 25 — 22

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Лазіння по канату на руках (хлопці)
4 м — 3,5 м — 3 м
2. Зв'язка елементів із вправ з акробатики, рівноваги, висівів і упорів.
3. Опорний стрибок — хлопці: стрибок, зігнувши ноги (козел у довжину); дівчата: стрибок боком (кінь у ширину).

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг — біг по повороту; біг 100 м; біг 1000 м дів. і 2000 м юн., естафетний біг на етапах до 100 м.

Стрибки — потрійний стрибок з місця; стрибок у довжину із жердиною — хлопці (висота жердини 2 м, товщина 32-40 мм); стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (відштовхування, рух під час польоту, приземлення); стрибок у висоту способом «переступання»; при наявності умов вивчати стрибок «фосбері-флоп».

Метання — метання малого м'яча на віддаль з розбігу (коридор 10 м).

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

		5»	«4»	«3»
1. Біг 60 м (с)	хл.	8,8	9,4	10,2
	дів.	9,5	10,2	10,6
або 100 м(с)	хл.	15,0	15,5	16,0
	дів.	17,0	17,5	18,0
2. Біг 2000 м (хв.)	хл.	10,0	10,30	11,00
	1000 м (хв)	дів.	5,00	5,20
3. Стрибок у довжину з розбігу (см)	хл.	420	380	330
	дів.	360	330	290
4. Стрибок у висоту з розбігу (см)	хл.	130	125	110
	дів.	115	110	100
5. Метання м'яча 150 г (м)	хл.	45	37	28
	дів.	28	23	18

КРОСОВА ПІДГОТОВКА

Крос до 4 км. Подолання горбів і впадин.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Крос 2000 м	хл.	10,20	11,00	11,50
1500 м	дів.	7,30	8,30	9,00

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — передача м'яча в русі; поперемінно правою й лівою руками та зміною висоти відскоку; передачі на місці в парах у стрибку; персональний захист; двостороння гра; хлопчики: кидки м'яча однією, двома руками від голови у стрибку.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Кидок м'яча в русі після двох кроків з косоного розбігу:

хлопчики — з 5 спроб: 4 — 2 — 1 попадання

дівчата — з 5 спроб: 3 — 2 — 1 попадання

Ручний м'яч — прихована передача м'яча; кидки м'яча з опорою з відхиленням тулуба; ловіння і передача м'яча в русі в парах і трійками з паралельним зміщенням; взаємодія воротаря з захисником: обманні рухи з відходом у сторону; двостороння гра; 9-метровий штрафний кидок.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

9-метровий штрафний кидок у різні кути воріт: з 6 спроб

— хлопчики: 4 — 3 — 2 попадання

дівчата: 3 — 2 — 1 попадання

Волейбол — передача м'яча біля сітки; передача м'яча через сітку; передача м'яча стоячи спиною до партнера; багаторазовий прийом м'яча знизу двома руками; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижня передача; гра у нападі через гравця попередньої лінії, двостороння гра.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Виконання передачі над собою, не виходячи з кола (діаметр 60 см) на висоту не менше 2 м:

хлопчики — 7 — 5 — 4 разів

дівчатка — 6 — 4 — 3 рази

2. Виконання нижньої прямої подачі:

хлопчики — з 8 подач — 7 — 6 — 5

дівчатка — з 8 подач — 6 — 5 — 4

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Попередження травм і обморожування. Надання першої долікарської допомоги. Напівковзанярський і ковзанярський ходи. Перехід з перемінних на одночасні ходи. Подолання контррхилу. Проходження дистанції до 5 км.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

3 км	хл.	17,30	18,30	19,30
2 км	дів.	13,00	15,00	18,30

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики		Дівчатка	
1. +11,0 — +9,0 — +6,0 (см)		+18,0 — +14,0 — +11,0 (см)	
2. 4,9 — 5,6 — 6,0 (с)		5,1 — 6,1 — 6,5 (с)	
3. 9,5 — 10,0 — 10,3 (с)		10,4 — 10,8 — 11,0 (с)	
4. 9 — 7 — 6 (р)		23 — 15 — 10 (р)	
5. 10,00 — 10,30 — 11,00 2000 (м)		11,00 — 11,30 — 12,00	
6. 220 — 180 — 160 (см)		195 — 160 — 145 (см)	

Десятий клас (юнаки) ОСНОВИ ЗНАТЬ

Фізична культура і спорт — один із засобів всебічного розвитку особистості, гармонійного розвитку організму. Виконання фізичних вправ — засіб підвищення працездатності. Особливості проведення позакласних занять з дітьми молодшого шкільного віку. Правила самоконтролю. Руховий режим. Правила безпеки.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ГІМНАСТИКА

Стройові вправи — повороти в русі кругом.
Виси й упори. Підтягування у висі.

ПРИМІРНІ КОМБІНАЦІЇ

Перекладина — підйом переворотом; перемах правою (лівою); перехват у хватку низу; оберт уперед; перемах правою (лівою) назад; мах дугою і махом назад зіскок прогнувшись. Або — підйом силою (переворотом); опускання вперед у вис; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис зігнувшись; опускання у вис ззаду; вис зігнувшись; вис; зіскок.

Бруси — «упор» згинання та розгинання рук в упорі. Згинання й розгинання рук із розмахуванням в упорі. Кут в упорі.

Із розмахування в упорі на руках підйом махом уперед у сід ноги нарізно; стійка на плечах силою; перекид вперед у сід ноги нарізно; перемах всередину і махом назад зіскок.

Акробатика — з розбігу довгий перекид уперед; перекид назад; перекид назад через стійку на руках з приземленням на одну; о.с.; упор присівши; стійка на голові й руках силою; перекид вперед; о.с.; крок лівою (правою) переворот боком в стійку ноги нарізно; руки в сторони; стрибком о.с.

Опорний стрибок — стрибок ноги нарізно через коня в довжину (висота 115-120 см).

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Відтягування у висі	11 — 9 — 7
2. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах	10 — 7 — 4
3. Підйом силою або підйом переворотом	3 — 2 — 1 4 — 2 — 1
4. Кут в упорі на брусах	4 — 3 — 2 (с)

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Вправи з гантелями, на тренажерах, з гирями, штангою, набивними м'ячами, скакалками; змагання з гирьового спорту, аметерлінгу, перетягування каната.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА (ЮНАКИ)

Теоретичні відомості: правила суддівства окремих видів легкої атлетики: бігу, стрибків, метань; визначення та розмітка індивідуального розбігу в стрибках та метаннях.

Біг — 60 і 100 м на швидкість; техніка бігу з низького старту — перехід від стартового прискорення до бігу по дистанції; фінішування; повторний біг від 3 — 4х80 м до 2 — 3х150 м із швидкістю 15-16 сек. — 80 м і 31-32 сек. — 150 м. Естафетний біг 4х100 м. Повільний біг до 12 хв. Крос до 4 км.

Стрибки — стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись» (навчання); стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (при наявності умов можна вивчати стрибок способом «фросбері-флоп»); потрійний стрибок у довжину з місця; стрибок у довжину з місця; стрибок у довжину і висоту з розбігу довільним способом (закріплення техніки).

Метання — метання гранати (700 гр.) у горизонтальну ціль (2,5х2,5 м) з віддалі 15 м з різних вихідних положень та на віддаль; штовхання ядра 5 кг — тримання ядра, фінальне зусилля, штовхання із стрибка.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Біг 60 м	8,4	9,0	9,6 (с)
Біг 100 м	14,5	14,9	15,5 (с)
Біг 3000 м	14,0	15,0	16,0 (хв.)
Стрибок у довжину з розбігу	440	400	340 (см)
Стрибок у висоту з розбігу	135	125	115 (см)
Метання гранати	36	32	26 (м)
Крос 3000 м	15,30	16,30	17,00 (хв.)

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — пересування у нападі й захисті; ловіння м'ячів, що високо летять, у стрибку і після відскоку від щита; передача м'яча від голови; передачі м'яча в стрибку; кидок м'яча однією рукою і двома від голови; ведення м'яча під час зближення з суперником; зонний захист; навчальна гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Штрафні кидки — з 6 спроб — 3 — 2 — 1 попадання

Ручний м'яч — передача, ловіння м'яча в трійках; схресний рух; рух вісілкою; передача і ловля м'яча з відскоком від майданчика; кидок із опорного положення у суперництві з захисником; підстраховування в захисті; кидок у стрибку із власного накидування; кидок через блок захисника; зонний захист; навчальна гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Із власного накидування кидок у стрибку з 9 м у кути воріт — із 6 спроб 4 — 3 — 2 попадання.

Волейбол — передача м'яча через сітку в стрибку; прийом м'яча знизу однією рукою; верхня пряма подача; прямий нападаючий удар; блокування одиночне; навчальна гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Виконання нижньої прямої подачі у визначену зону з 5 подач — 3 — 2 — 1 попадання.

Лижний спорт — мазі, парафіни та їх використання; напівковзанярський і ковзанярський ходи; подолання підйомів і перешкод; перехід з одночасних на поперемінні ходи; проходження дистанції 5 км.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

5 км — 27.00 — 29.00 — 32.00 хв.

Десятий клас (дівчата)

ОСНОВИ ЗНАНЬ

ГІМНАСТИКА

Шиккування і перешикування — використання організуючих вправ 1 — 9 класів.

Акробатика. Основна стійка — крок правою вперед, руки вгору — з нахилом уперед сід в упор ззаду — сід кутом — лягти на спину, руки вгору — три переكاتи в сторону, прогнувшись, до положення «лежачи на животі» — упор присівши — переكات назад у стійку на лопатках — перекид уперед, в упор присівши — стрибком встати на коліна — нахил назад з почерговим відведенням лівої, правої руки вгору — назад — упор присівши — перекид назад — перекид вперед — стрибок прогнувшись. Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою.

Виси й упори — поштовхом ніг підйом в упор на верхню жердину; поштовхом двох ніг вис кутом.

Рівновага — стрибок поштовхом двох зі зміною ніг; зіскок прогнувшись, ноги нарізно.

Зв'язка елементів — 2 — 3 швидших кроки на носках, руки в сторони — приставити ногу в 3-ю позицію — два стрибки зі зміною ніг — поворот ліворуч (праворуч) кругом, руки в сторони — мах лівою, оплеск під ногою — мах правою, оплеск під ногою — махом лівою, поворот праворуч на 90° — упор присівши на правій — встати, руки в сторони — упор присівши на лівій — поворот ліворуч — випад — кроком правої рівноваги — випрямитись — зіскок прогнувшись, ноги нарізно.

Опорні стрибки — стрибок кутом з косою розбігу поштовхом однією ногою (кінь у ширину, висота 110 см).

Ритмічна гімнастика.

Елементи художньої гімнастики — «хвиля» руками і тулубом; однойменний та різнойменний повороти на 180° і 360° . Стрибки — «кроком»; на обох ногах прогнувшись: поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу; підбивний стрибок уперед, назад, вліво і вправо. Різновидності кроків: гострого, високого, переكاتного, змінного, польки, вальсу, кроки мазурки.

Вправи зі стрічкою та обручем.

Матеріал для розвитку рухових якостей — координації, гнучкості, швидко-силових.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою:

32 — 27 — 24

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві:

10 — 8 — 6

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Зв'язка елементів із вправ з акробатики, рівноваги, висів і упорів.
2. Скласти на оцінку вправу з обручем або стрічкою.
3. Опорний стрибок кутом з косоного розбігу поштовхом однією ногою (кінь у ширину).
4. Скласти і виконати вільні вправи на 8 тактів.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теоретичні відомості: гігієна дівчат під час занять фізичними вправами; правила суддівства окремих видів легкої атлетики: бігу, стрибків, метань; визначення та розмітка індивідуального розбігу в стрибках та метаннях.

Біг — 60 і 100 м на швидкість; техніка бігу з низького старту — перехід від стартового прискорення до бігу по дистанції; фінішування; естафетний біг; повторний біг від 4х60 до 2 — 3х150 м із швидкістю 14-15 сек. — 60 м і 34 — 35 сек. — 150 м. Крос до 2 км.

Стрибки — стрибки у довжину з місця; стрибки у висоту й довжину з розбігу — підбір індивідуального розбігу; стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись» (навчання); стрибок у довжину та висоту з розбігу довільним способом (закріплення техніки).

Метання — метання гранати (500 г) у горизонтальну ціль (2,5х2,5 м) з віддалі 12 м із різних вихідних положень та на віддаль; штовхання ядра (4 кг) з місця.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Біг на 60 м	9,6	10,2	10,8 (с)
Біг на 100 м	16,2	16,7	17,8 (с)
Біг на 2000 м	10,10	11,40	12,40 (хв.)
Стрибок у довжину з розбігу	370	340	300 (см)
Стрибок у висоту з розбігу	120	110	105 (см)
Метання гранати (500 г)		24	20 16 (м)
Крос 2000 м	10,30	11,30	13,20 (хв.)

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — пересування у нападі й захисті; ловіння м'ячів, що високо летять, у стрибку двома руками і після відскоку від щита; передача м'яча від голови; передача м'яча в русі в парах і трійками; ведення м'яча під час зближення з суперником; кидки в кільце; штрафний кидок; зонний захист; навчальна гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Штрафний кидок з 7 спроб — 3 — 2 — 1 попадання

Ручний м'яч — передача і ловіння м'яча в трійках з відскоком від майданчика; схресний рух, рух вісімкою; кидок з опорного положення у суперництві з захисником; підстрахування в захисті; зонний захист; навчальна гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Із власного накидування кидок у стрибку з 9 метрів. 3 6 спроб — 3 — 2 — 1 попадання в кути воріт.

Волейбол — прийом м'яча знизу після подачі; передача м'яча через сітку; верхня пряма подача; прийом м'яча знизу однією рукою, двостороння гра.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Виконання верхньої передачі м'яча через сітку з зони 4 (2) у визначену зону:

з 5 передач — 3 — 2 — 1 попадання.

2. Виконання нижньої прямої подачі у визначену зону: з 6 подач — 4 — 3 — 2 попадання.

ЛИЖНИЙ СПОРТ

Мазі, парафіни та їх використання. Напівковзанярський і ковзанярський ходи. Подолання перешкод. Перехід з одночасних на поперемінні ходи. Проходження дистанції 4 км.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

3 км — 20,00 — 22,00 — 24,00 хв.

Проходження дистанції 4 км без урахування часу

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

Хлопчики	Дівчатка
1. +11,0 — +8,0 — +6,0 (см)	+18,0 — +14,0 — +11,5 (см)
2. 4,7 — 5,4 — 5,8 (с)	5,0 — 6,0 — 6,4 (с)
3. 9,1 — 9,6 — 10,0 (с)	10,4 — 10,8 — 11,2 (с)
4. 11 — 9 — 7 (р)	25 — 17 — 12 (р)
5. 14,00 — 15,00 — 16,00 (хв.)	10,00 — 11,40 — 12,00 (хв.)
3000 (м)	2000 (м)
6. 225 — 185 — 155 (см)	200 — 160 — 150 (см)

Одинадцятий клас (юнаки) ОСНОВИ ЗНАТЬ

Роль фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості, організації дозвілля та відпочинку. Фізична культура в сім'ї. Вплив способу життя на стан здоров'я. Втома під час фізичної та розумової праці; зняття втоми фізичними вправами. Здоровий спосіб життя, складові його частини. Методика самостійних занять фізичними вправами. Руховий режим.

НАВИКИ, УМІННЯ, РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ГІМНАСТИКА (ЮНАКИ)

Стройові вправи — перешикування із колони по одному в колону по два, по чотири, по вісім.

Виси й упори.

Перекладина

1. Підтягування у висі.
2. Підйом переворотом.
3. Підйом силою.

Підйом розгином з розмахуванням у висі; відмах і оберт назад; перемах правою (лівою); спад і підйом завісом; правою (лівою) хват знизу, поворот вправо (вліво) в упор; мах дугою і махом назад зіскок з поворотом на 90°.

Бруси. 1. Упор. Згинання та розгинання рук.

2. Кут в упорі.

Із розмахувань в упор на руках підйом розгином мах назад, махом вперед, сід «ноги нарізно», перекид уперед у сід «ноги нарізно»; стійка на плечах; опускання у сід «ноги нарізно»; перемах всередину; мах назад; махом вперед зіскок з поворотом кругом всередину.

Акробатика — довгий перекид і стрибок вверх прогнувшись; приземлитись, о.с., поворот кругом; переворот в сторону, права (ліва) дугою вниз, поворот наліво (направо), руки вперед; упор присівши; стійка на голові і руках силою; упор присівши, о.с., махом однієї й поштовхом другої стійка на руках позначити; перекид вперед, о.с.

Опорний стрибок — стрибок «ноги нарізно» (кінь у довжину, висота 120-125 см). Лазіння по канату без допомоги ніг.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Підтягування у висі — 12 — 10 — 7.
2. Згинання та розгинання рук в упорі: — 12 — 10 — 6.
3. Лазіння по канату без допомоги ніг (м) — 5 м — 4 м — 3 м.
4. Кут в упорі на брусах (сек.) — 5 — 4 — 3 сек.
5. Підйом переворотом — 4 — 3 — 2

Вправи для розвитку рухових якостей

Вправи з гантелями на тренажерах, з гирями, штангою, набивними м'ячами, скакалками, змагання з гирьового спорту, амстерлінгу, перетягування канату.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг — 60 і 100 м на швидкість; повторний біг від 4x80 м до 2 — 3x200 м із швидкістю 14-15 сек. — 80 м і 38-40 сек. — 20м; човниковий біг 10x10 м; повільний біг до 15 хв.; естафетний біг з етапами до 100 м; крос до 4,5 км.

Стрибки — стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись» (закріплення); стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок з місця; стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» або «фосбері-флоп»; стрибки у висоту та довжину з розбігу довільним способом (розвиток швидкісно-силових якостей).

Метання — метання гранати (700 г) на віддалі по коридору 10 м і на точність з віддалі 20 м (2x2 м); штовхання ядра (5 кг) із стрибка.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Біг 100 м	14,2 — 14,5 — 15,0 сек
Біг 3000 м	13,00 — 14,00 — 14,30 хв.
Стрибок у довжину з розбігу	460 — 420 — 400 см
Стрибок у висоту з розбігу	140 — 130 — 120 см
Метання гранати (700 г)	38 — 34 — 26 м
Крос 3000 м	13,30 — 14,30 — 16,30 хв.

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — ловіння м'яча з напіввідскоку; передача м'яча однією рукою знизу і зверху на місці в стрибку; боротьба за м'яч, який відскочив від щита; удосконалення передач м'яча на швидкість і точність; фінт з м'ячем в одну сторону і вихід з веденням м'яча в другу передачею й кидком у корзину; взаємодії гравців нападу з захистом; навчальна гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

1. Штрафний кидок — віддалі 6,5 м:
з 10 спроб — 5 — 3 — 2 попадання.
2. Кидок м'яча в кільце в русі з близької відстані
з 10 кидків — 6 — 5 — 4 попадання.

Ручний м'яч — взаємодії воротаря з захистом; зонний захист 6:0; змішаний захист 5:1; нападання контратакою; позиційне нападання; навчальна гра; удосконалення індивідуальної техніки й тактики гри.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Кидки м'яча на точність у ворота з віддалі 9 м у кути воріт (віддаль 50 см від стійки воріт).

Із 8 спроб — 5 — 4 — 3 попадання.

Волейбол — прийом м'яча знизу біля сітки, відбивання м'яча кулаком біля верхнього краю сітки; верхня пряма подача; прямий нападаючий удар (із зон 4 і 2); одиночний блок; страхування під час блокування.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

Виконання верхньої прямої подачі:

з 8 подач — 5 — 4 — 3 попадання.

ЛИЖНИЙ СПОРТ

Перехід з ходу на хід у залежності від умов дистанції й стану лижні. Обгін на дистанції. Фінішування. Проходження дистанції до 7 км.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

5 км — 25,00 — 27,00 — 29,00

7 км — без урахування часу

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

1. +12,5 — +9 — +6 (см)
2. 4,6 — 5,3 — 5,6 (с)
3. 9,0 — 9,5 — 9,9 (с)
4. 12 — 10 — 7 (р)
5. 13,00 — 14,00 — 14,30 (хв.) — 3000 (м)
6. 230 — 190 — 160 (см)

Одинадцятий клас (дівчата) ОСНОВИ ЗНАТЬ

Шиккування і перешикування — використання організуючих вправ І-ІХ класів.

Акробатика. Сійка, руки в сторони — кроком правої вперед встати на лїве колїно, руки вгору — сїд на лїву п'яту з нахилом уперед (до прямої ноги) — встати на колїна, руки в сторони — сїсти збоку без опори руками — встати на колїна — сїсти збоку в другу сторону — лягти на спину, руки вгору — під кутом, руки в сторони — лягти, на спину — поворот на живїт — упор присївши — перекид назад у напївшпагат — упор присївши — стрибок прогнувшись.

Виси й упори — розмахування вигинами у висі на верхній жердині — перемах ноги нарізно у вис, лежачи на нижній жердині — перехопити лівою рукою схресно та поворот ліворуч у сід кутом — рівновага на нижній — упор присівши на одній нозі — махом зіскок.

Вправи з рівноваги — самостійне складання учнями комбінації на колоді (використовуючи елементи попередніх класів).

Опорний стрибок — вскок в упор присівши, зіскок прогнувшись (кінь у ширину, висота 110 см).

Елементи художньої гімнастики. Танцювальні кроки вальсу, польки, мазурки, поєднання танцювальних кроків з поворотами і стрибками. Стрибки: «кроком», широкий, прогнувшись, підбивний.

Вправи зі стрічкою та обручем.

Ритмічна гімнастика.

Розвиток рухових якостей — гнучкості, стрибучості, сили, координації рухів.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Піднімання тулуба з положення «лежачи на спині», руки за головою.
34 — 29 — 26
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.
12 — 10 — 8

ВИМОГИ ДО УЧНІВ

1. Зв'язка елементів із вправ з акробатики, рівноваги, висів і упорів.
2. Вправа з обручем або стрічкою.
3. Опорний стрибок — вскок в упор присівши; зіскок прогнувшись.
4. Скласти і виконати вільні вправи на 12 тактів.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг — 60 і 100 м на швидкість; повторний біг 4х60 м до 2 — 3х150 м зі швидкістю 14-15 сек. — 60 м і 34-35 сек. — 150 м; човниковий біг 10х10 м; повільний біг до 9 хв.; естафетний біг з етапами до 100 м; крос до 4,5 км.

Стрибки — стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись»; стрибки у висоту способом «переступання»; в довжину способом «зігнувши ноги» на максимальний результат.

Метання — метання гранати (500 г) на віддаль з розбігу у коридорі шириною 10 м; штовхання ядра (4 кг) із стрибка.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Біг 100 м	16,0	16,5	17,0 (с)
Біг 2000 м	10,0	11,30	12,00 (хв.)
Стрибок у довжину з розбігу	380	350	310 (см)
Стрибок у висоту з розбігу	120	110	105 (см)
Метання гранати (500 гр.)	26	22	18 (м)

СПОРТИВНІ ІГРИ

Баскетбол — ловіння м'яча в напіввідскоку; передача м'яча однією рукою знизу; кидки м'яча в кільце в русі; взаємодія гравців нападу і захисту; двостороння гра.

НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

1. Кидок м'яча в кільце в русі з близької віддалі — з 10 кидків 5 — 4 — 3 попадання
2. Штрафний кидок — віддаль 6,5 м. із 10 спроб 4 — 3 — 1 попадання.

Ручний м'яч — напад контратакою; позиційний напад; взаємодії гравців у нападі; зонний захист 6:0; змішаний захист 5:1; навчальна гра; удосконалення індивідуальної техніки і тактики.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

1. Кидки м'яча на точність у ворота з віддалі 9м у кути воріт (віддаль 50 см від стійки воріт).
із 8 спроб — 4 — 3 — 2 попадання.

Волейбол — нападаючий удар; одиноке й групове блокування; страхування під час блокування; верхня пряма подача; двостороння гра.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

1. Виконання верхньої прямої подачі — із 8 подач — 4 — 3 — 2 попадання

ЛИЖНИЙ СПОРТ

Перехід з ходу на хід у залежності від умов дистанції й стану лижні; обгін на дистанції; фінішування; проходження дистанції 5 км.

НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ

3 км — 19,00 — 21,00 — 23,00

5 км — без урахування часу.

ТЕСТОВІ ВПРАВИ

1. +19,0 — +13,0 — +10,0 (см)
2. 5,0 — 5,9 — 6,3 (с)
3. 10,4 — 10,9 — 11,3 (с)
4. 27 — 19 — 14 (р)
5. 10,00 — 11,30 — 12,00 (хв.) — 2000 (м)
6. 205 — 165 — 155 (см)

ОРГАНІЗАЦІЯ Й МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗА ЗАВДАННЯМ УЧИТЕЛЯ

Для того, щоб певною мірою розв'язати завдання оздоровлення учнів, міцного закріплення знань, умінь, навиків, не потрібно обмежуватися навчальними заняттями. Потрібна систематична самостійна робота учнів вдома.

Домашні завдання є однією із форм роботи з фізичної культури, а час на її виконання повинен ввійти до розпорядку дня. Виконання фізичних вправ вдома є активним відпочинком під час підготовки до уроків з інших предметів.

Домашні завдання даються з метою:

1. Удосконалення техніки виконання вправ, вивчених на уроці.
2. Самостійного вивчення тих вправ, які даються на уроці тільки в порядку ознайомлення.
3. Підготовки до вивчення нового навчального матеріалу, наприклад, повторення засвоєних раніше вправ, виконання серій підготовчих та спеціальних вправ.
4. Розвитку фізичних якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості).

Для того, щоб правильно організувати самостійну роботу учнів, особливо важливо налагодити зв'язок із батьками, проводити з ними роз'яснювальні бесіди, консультації.

Домашні завдання можуть бути загальними для всього класу, а можуть бути й груповими (наприклад, окремі для встигаючих і відстаючих учнів, хлопчиків і дівчаток).

Крім того, треба практикувати й індивідуалізувати завдання (вправи корегуючої гімнастики для вироблення постави, різні підвідні вправи, які допомагають слабкому учневі засвоїти програмний матеріал).

Для виконання фізичних вправ вдома вчитель фізичного виховання повинен порекомендувати, пояснити учням, які саме вправи виконувати тому чи іншому учневі, враховуючи при цьому індивідуальні особливості, стан здоров'я, фізичний розвиток дитини.

Особливу увагу учнів треба звертати на правильне дихання під час виконання вправ (найкраще видих робити при нахилах, згинаннях, присіданнях і опусканні рук вниз).

Підбираючи підготовчі та спеціальні вправи для домашніх завдань, учитель фізичного виховання повинен вказати і пояснити учням способи роботи над цими завданнями, як краще можна організувати вдома (в кімнаті чи на подвір'ї, в садку, в парку) відповідні умови для заняття фізичними вправами. Крім того, для самостійних занять учитель може надати учням спортивний зал, спортивний інвентар.

ПІДБІР ТА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

Підбір вправ для домашніх завдань повинен бути органічно пов'язаний з тим програмним матеріалом, що вивчається на уроках у даній період.

Добираючи фізичні вправи для домашніх завдань, учитель фізичної культури повинен виходити з рівня фізичної підготовки учнів, а також ступеня засвоєння ними програмового матеріалу. Вправи, які задані додому, мають бути знайомі учням або добре розучені в ході уроку. Цим забезпечується не тільки правильність виконання рухів, але і їх доступність, посиленість. Разом з тим не слід включати в домашні завдання багато вправ, число їх повинно бути строго унормоване, як і кількість повторень.

Під час підбору вправ для домашніх завдань необхідно дотримувати таких принципів:

1. Конкретність, ясність. Від того, наскільки конкретне й зрозуміле учням завдання, значною мірою залежить якість і результат його виконання.

2. Завдання повинні бути доступними для виконання в домашніх умовах, нешкідливі, і в той же час досить важкі, щоб виховати у підлітків наполегливість, волю, інтерес до занять. Виконуючи доступні й посилені завдання, учні повинні також застосовувати деякі фізичні й вольові зусилля.

Якщо задані вправи будуть легкі й не вимагатимуть певних зусиль, вони стануть нецікавими для учнів.

3. Фізичні вправи треба підбирати, зважаючи на вікові особливості, стан здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовку.

4. Підготовчі та спеціальні вправи, які даються для домашніх завдань, повинні сприяти збереженню правильної постави, розвитку координації рухів учнів.

5. Необхідно підбирати вправи, які б допомагали позбутися помилок у виконанні вправ на уроках.

6. Підбираючи підготовчі та спеціальні вправи, учителям треба добре пам'ятати про фізіологічні, емоційні й м'язові навантаження на організм учнів, добре володіти методикою нормування різних навантажень.

Нормування навантажень становить деякі труднощі, тому що вправи і способи їх виконання — різні. Одна й та сама вправа, але з різним дозуванням, може впливати по-різному на фізіологічні процеси в організмі.

7. Домашні завдання повинні даватись з урахуванням умов для їх виконання вдома.

1 — 2 КЛАСИ

1. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ТА ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ З РІВНОВАГИ

(для домашніх завдань)

1. В.п.: основна стійка.

Підняти на носки, руки в сторони (вдих), вернутись у в.п. (видих).

2. В.п.: основна стійка.

Ліву ногу назад на носок, руки вперед вгору, прогнутись (вдих) — в.п. (видих).

3. В.п.: руки до плечей.

Підняти на носки, повільно підняти руки вгору, стискаючи та розтискаючи пальці, опустити руки вниз.

4. В.п.: руки зігнути в ліктях перед грудьми; руки в сторони, підняти на носки — в.п.

5. В.п.: ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. Поворот тулуба вліво, підняти на носки, руки в сторони (вдих) — в.п. (видих).

6. В.п.: основна стійка.

Махом лівої (правої) ноги, сплеснути долонями під коліном — в.п.

7. В.п.: основна стійка.

Глибоке присідання, руки вперед.

2. ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

8. В.п.: упор присівши.

Підняти на носки, руки вгору над головою.

9. В.п.: основна стійка.

Праву ногу вперед, руки на поясі, повернутися у в.п.

10. В.п.: основна стійка.

Стойка на лівій нозі, праву руками притиснути до грудей.

Те саме — тільки стойка на правій нозі.

11. В.п.: руки на поясі.

Відвести праву (ліву) ногу вбік — в.п.

12. В.п.: основна стійка.

Стоячи на правій (лівій) нозі, ліву назад, руки в сторони — в.п.

13. В.п.: руки на поясі.

Підняти праву ногу, зігнуту в коліні, вперед — в.п.

14. В.п.: основна стійка.

Руки вгору (вдих), притиснути зігнуту праву ногу в коліні руками до грудей (видих) — в.п.

15. Ходьба по вузькій опорі, руки в сторони.

3. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ТА ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ПРИ ВИВЧЕННІ ЗА ПРОГРАМОЮ СТРИБКІВ У ВИСОТУ, ДОВЖИНУ І СТРИБКІВ У ГЛИБИНУ

1. В.п.: ноги на ширині плечей, руки вниз.
Руки вперед вгору, підняти на носки, дивлячись на кисті рук (глибокий вдих), опуститись на всю ступню, руки вниз через сторони — в.п.
2. В.п.: ноги розставлені ширше плечей, руки над головою. «Рубання дров». Нахил тулуба вперед, мах руками вниз (руки проходять поміж ногами). Зробити повільне випростування, ледь прогинаючись; руки вгору — в.п.
3. В.п.: стійка «ноги на ширині плечей», руки на поясі.
Нахил тулуба вліво, руки в сторони — в.п.
Те саме — в правий бік.
4. В.п.: ноги разом, руки на поясі.
Відвести випрямлену праву ногу вбік — в.п.
Те саме — лівою ногою.
4. В.п.: ноги разом, руки вільно вниз.
Підняти праву пряму ногу вперед — в.п.
Те саме — лівою ногою.
6. В.п.: сидячи, ноги витягнути, упор на руках ззаду — в п. праву ногу в сторону — в.п.
Те саме — лівою ногою.
7. В.п.: стійка «ноги разом», руки на поясі.
Присідання на носках, руки вперед — в.п.
8. В.п.: основна стійка.
Випад правою ногою вперед — в.п.
Те саме — лівою ногою.

4. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ

9. В.п.: стійка на правій нозі, ліва вперед, руки в сторони на поясі.
Почергово підскоки з правої на ліву ногу і навпаки.
10. Стрибки на місці на обох ногах, на одній нозі.
11. Підскоки на місці через коротку скакалку на обох, на одній нозі.
12. Підскоки на носках через коротку скакалку, повертаючи скакалку вперед і назад.
13. Стрибки на місці з просуванням вперед, в сторону, з м'яким приземленням.
14. Стрибки з підвищення: (20-30 см) з м'яким приземленням.
15. Стрибки в півприсіді: на місці, з просуванням уперед і назад.
16. Стрибки з доторканням обома, однією рукою підвішеного предмета — м'яча, гілки.

5. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ МЕТАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ В 1 — 2 КЛАСАХ

1. В.п.: основна стійка.

Піднятися на носки, руки через сторону вгору — в.п.

2. В.п.: ноги нарізно, руки до плечей.

Розгинати одну руку вгору, другу в сторону.

3. В.п., стійка «ноги разом», руки до плечей.

Кругові рухи ліктями вперед і назад.

4. В.п.: ноги на ширині плечей, руки перед грудьми.

Поворот тулуба вліво, руки в сторони (вдих) — в.п.

Те саме — з поворотом праворуч.

5. В.п.: ноги на ширині плечей.

Нахил уперед, руки в сторони — в.п.

6. В.п.: руки на поясі.

Присідання на носках, широко розвести коліна, рухи в сторони — в.п.

7. Стрибки ноги нарізно й ноги разом.

6. СПЕЦІАЛЬНІ ТА ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ МЕТАННЯ

1. В.п.: основна стійка.

Виставити ліву ногу вперед і поставити її на місце.

2. В.п.: основна стійка.

Виставити ліву ногу, праву руку вперед — в.п.

3. Те саме — з відведенням зігнутої руки вгору.

4. Підкинути м'яч однією рукою й зловити його обома руками.

5. Підкинути м'яч вгору, дати йому ударитися до підлоги, зловити його.

6. Підкинути м'яч угору, плеснути в долоні й зловити його.

7. Кинути м'яч до стінки, до землі й зловити обома руками.

8. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч обома руками через голову до стінки, дати йому вдаритися перед собою в підлогу, потім зловити.

9. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч обома руками через голову об стінку й зловити його перед собою, не повертаючись.

10. Кидання м'яча в ціль з місця на відстані 4 — 5 м.

11. Метання тенісних м'ячів на віддаль.

3 — 4 КЛАСИ

7. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ХОДЬБИ І БІГУ

(для домашніх завдань)

1. В.п.: права рука вгору, ліва вниз.

На кожний рахунок зміна положення рук.

2. В.п.: стоячи біля опори, помаху ногами вперед, назад, вбік.
3. В.П.: руки за спиною. Нахили вправо, ліву руку вгору — в.п.
Те саме — у другий бік.
- 4 «Бокс» — почергові поштовхи руками вперед.
5. В.п.: стійка «ноги нарізно», руки на пояс.
Нахил тулуба вперед, торкаючись пальцями носків ніг — в.п.
6. В.п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і кульшових суглобах.
«Велосипедист» — рухи ногами, як при їзді на велосипеді.
7. В.п.: основна стійка, руки на пояс.
Стрибки — ноги нарізно — в.п.

8. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ З ХОДЬБИ І БІГУ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішніх краях стопи, руки в різних положеннях.
2. Ходьба перекатом з п'ятки на носок.
3. Ходьба — ноги нарізно та ходьба приставним кроком.
4. Ходьба з мішечком на голові.
5. Ходьба з високим підніманням колін.
6. Біг з викиданням випростаних ніг.
7. Біг на місці на носках.
8. Біг на місці, стоячи біля опори.

9. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ СТРИБКІВ У ВИСОТУ І ДОВЖИНУ

1. В.п.: права рука вгору, ліва вниз.
Поперемінні помаху руками вперед вгору і вниз назад.
2. В.п.: руки за голову, пальці в «замку».
Руки вгору, долонями догори — в.п.
3. В.п.: руки до плечей.
Нахил тулуба вліво, ліву ногу вбік на носок, руки вгору — в.п.
4. В.п.: стійка «ноги нарізно», руки в сторони.
Нахил тулуба вперед, руки за голову, спина випростана, дивитись вперед — в.п.
5. В.п.: стійка «ноги нарізно», руки перед грудьми.
Поворот тулуба вліво, руки в сторони долонями догори, подивитись на ліву долоню — в.п.
6. В.п.: стійка «ноги нарізно», руки перед грудьми.
Поворот тулуба вліво, руки в сторони долонями догори, подивитись на ліву долоню — в.п.
7. В.п.: стійка «ноги нарізно», руки вгору.
Пружні нахили в сторони.
8. В.п.: основна стійка.
Взятися однією рукою за спинку стільця, який стоїть попереду, збоку.

Маятникообертальні рухи ногою вперед і назад.

9. В.п.: основна стійка.

Випад правою (лівою) ногою вперед — в.п.

10. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ

1. В.п.: руки вільно відведені назад.

Зробити різкий помах руками вгору (долонями вгору), відірвавшись від підлоги, не згинаючи ніг, — в.п.

2. В.п.: основна стійка.

Зробити крок лівою ногою, правою рукою доторкнутися до лівого стегна.

Те саме — з правої ноги.

3. Стрибок на поштовховій нозі з вільним помахом угору махової, зігнутої в коліні, руки підняти до рівня голови.

4. В.п.: руки вперед, в сторони.

Махом лівої ноги доторкнутись до долоні правої руки.

Те саме — правою ногою.

5. В.п.: широка стійка, триматися за спинку стільця.

Зробити глибоке присідання на всій ступні, доторкаючись тазом підлоги.

6. В.п.: стати обличчям до спинки стільця або ліжка, ноги разом, руки покласти на спинку.

Відставити ліву ногу якнайдалі назад, зігнути її й опустити на коліно, встаючи, приставити ногу.

7. Стоячи правим боком до опори, мах правою ногою вгору, вперед, не згинаючи в колінному суглобі — в.п.

8. Присідання на одній нозі.

9. Стрибки на одній, на обох ногах.

10. Стрибки на місці через коротку скакалку.

11. Стрибки «ноги нарізно» і «ноги разом».

12. Стрибки з розведенням ніг вперед і назад.

13. Стрибки, торкаючись головою, рукою підвішеного предмета (м'яча, гілки тощо).

11. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ СТРИБКІВ У ВИСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕСТУПАННЯ» В 4 КЛАСІ

1. В.п.: основна стійка.

Випад правою ногою вперед, вбік — в.п.

2. В.п.: присід, коліна нарізно або разом, руки в сторони. Поперемінно виставляти праву і ліву ноги вперед на п'яту, попеременно відставляти ноги в сторони.

3. Стоячи біля опори і тримаючись за неї однією рукою, рухи ногою.

4. Рухи ногою з відставанням підвішеного предмета.

5. Стрибки на одній і на обох ногах.
6. Стрибки через невисокі перешкоди (20 — 30 см, набивні м'ячі).
7. Стрибки з дотиком рукою до мітки підвішеного предмета.
8. Стрибок з кроку. Відштовхуюча нога відставлена далеко назад на носок, швидко винести ногу вперед і перекочуванням з п'ятки на носок виконати поштовх.
9. Стрибок із двох кроків розбігу. Махова нога відставлена назад на носок, швидко виконати довгий крок (5 — 6 ступень) з махової ноги, потім крок (4 ступні) з поштовхової ноги, закінчивши його відштовхом.

12. ІГРОВІ, ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ МЕТАННЯ

1. В.п.: основна стійка.
Кинути м'яч вгору, повернутися кругом й зловити.
2. В.п.: основна стійка.
Кинути м'яч вгору, плеснути в долоні й зловити.
3. В.п.: основна стійка.
Кинути м'яч вгору, присісти, сплеснувши в долоні, й зловити його.
4. В.п.: основна стійка.
Правою рукою кинути м'яч до підлоги (до землі) й зловити його.
5. В.п.: лежачи на спині.
Кинути м'яч об стінку, підскочити і, даючи м'ячеві вдаритися в землю, зловити його.
6. В.п.: ноги на ширині плечей.
Зробити мах ногою, одночасно кинути м'яч правою рукою під ногу, вгору, низько нахиливши тулуб, зловити м'яч, поки він не впав на підлогу.
7. Кидання м'яча в ціль.
8. Кидання м'яча на відстань.

13. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ВПРАВ ІЗ РІВНОВАГИ

1. В.п.: ноги разом, руки вниз.
Піднятися на носках, руки в сторони — в.п.
2. В.п.: основна стійка.
Поставити ліву ногу назад, руки вгору прогинаючись — в.п.
Те саме — з правої ноги.
3. В.п.: ноги на ширині плечей, руки в сторони.
Нахилитися вперед, правою рукою доторкнутися носка лівої ноги, ліва рука вгору — вдих — в.п.
Те саме — лівою рукою.
4. В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі.
Нахил вліво, права рука вліво над головою (видих) — в.п. (вдих).
Те саме — вправо.
5. В.п.: стійка на лівій нозі, праву назад на носок, руки вниз.

Махом правою ногою вбік, руки на поясі — в.п.

6. В.п.: ноги разом, руки в сторони.

Мах правою ногою вперед, плеснути під коліном (видих) — в.п.
(вдих).

7. В.п.: руки на поясі, ноги разом.

Відвести ліву ногу в сторону, руки в сторони.

Те саме — правою ногою.

8. В.п.: руки на поясі.

Присід, руки в сторони (вгору), спина випростана (видих) — в.п.
(вдих).

9. В.п.: руки в сторони.

Упор присівши, руки до плечей, встати, руки в сторони в.п.

14. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ

1. В.п.: основна стійка.

Піднятися на носки, руки вгору — в.п.

2. В.п.: права нога вперед.

Піднятися на носки, права рука вгору, ліва в сторону — в.п.

3. В.п.: основна стійка.

Підняти ліву ногу вперед, захватити пальцями правої руки носок лівої ноги — в.п.

Те саме — лівою рукою.

4. В.п.: основна стійка.

Піднятися на носки, руки в сторони, із заплющеними очима — в.п.

5. В.п.: основна стійка, носки разом.

Стрибок вгору з поворотом наліво (направо) на 90-180°, після приземлення утриматися у в.п.

6. В.п.: руки вперед, пальці в «замок», ноги разом.

Згинаючи праву (ліву) ногу, перенести її через руки й розігнути (під час перенесення ноги тулуб нахилити), зворотним рухом — в.п.

7. Рівновага на одній нозі, друга — назад (ластівка).

5 — 9 КЛАСИ

15. ЛЕГКА АТЛЕТИКА, ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ З БІГУ

(для домашніх завдань)

Дріботливий біг — спеціальні вправи.

1. Піднятися на носках, а потім по чергово опускати одну ногу на всю ступню й згинати в коліні другу. Ступні ніг пружно амортизують поштовхи, не відриваючись при цьому від землі.

2. Піднятися на носки, а потім по чергово опускати одну ногу на всю ступню, ступня зігнутої ноги відривається від землі.

3. Стоячи на відстані 100-120 см від опори, нагнутися вперед і обпертися руками об опору, тулуб не згинати. Вагу тіла перенести на одну ногу, другу зігнути коліном вперед, вільно, опиратися на носок. Ритмічно переступати з ноги на ногу, перенести вагу тіла з одного носка (пружно відштовхнутися) на другий (пружно амортизувати).

4. Біг на місці з високим підніманням стегон.

5. Стрибки з ноги на ногу.

6. Біг на місці з закиданням гомілки назад.

7. В.п.: стоячи на носках, руки на пояс.

Зігнути ногу в колінному суглобі, доторкаючись п'яткою сідниць.

Те саме — пересуваючись уперед.

8. Те саме, але з рухом рук, як під час бігу.

9. Біг із стрибками через скакалку, через покладені палиці та інші предмети.

10. Стоячи на одній нозі, другу зігнути в коліні, відвести назад, захватити зігнуту в коліні ногу за носок або гомілкоступний суглоб руками ззаду — легкі стрибки на одній нозі.

11. Ноги ширше плечей, руки в сторони. Пружні нахили вліво, згинаючи праву ногу, ліва рука пряма вниз, за спину, права — вгору.

12. Упор присівши на лівій нозі, права нога пряма ззаду.

Стрибом змінити положення ніг; ліва назад, права, зігнута в упорі, між рук (прогинатися в попереку).

13. Ступні паралельно, руки на поясі. На кожний рахунок піднімання на носках і опускання у в.п. Вправи виконують без згинання ніг у колінах до появи втоми й закінчують легкою пробіжкою.

14. Легкий біг на носках невеликими кроками з високим підніманням стегна.

15. Ходьба пружним кроком на носках, не згинаючи ніг у колінах і не викидаючи їх далеко.

16. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТИБКІВ

1. В.п.: ноги на ширині плечей.

Нахили вперед, доторкаючись пальцями рук носків ніг.

2. В.п.: тримаючись однією рукою за опору.

Почергові махові руки ногами вперед, назад, в сторони.

3. Пружні нахили до ноги, поставленої на опору заввишки 110 — 112 см.

2. В.п.: стоячи на одній нозі.

Правою (лівою) ногою зробити махи вперед вгору.

Зігнута в коліні нога вільно рухається назад, а при рухові вперед, проходячи вертикаль, розгинається в коліні і мах здійснюється випрямленою ногою.

5. В.п.: стоячи близько опори.

Підніматися на носки й опускатися на всю ступню.

6. В.п.: випад правою (лівою) ногою вперед.

Пружні присідання.

7. В.п.: ноги на ширині плечей, ступні паралельні.

Присідання на всій ступні, руки вперед.

8. В.п.: присід на лівій (правій) нозі, праву (ліву) вбік, руки на пояс.
Попереміне розгинання ніг в присіді, вагу тіла перенести з однієї ноги на другу.

9. В ходьбі по колу на третій крок підніматися на носок сильнішої ноги з підніманням махової стегном вгору вперед, руки вгору, в сторони.

10. Те саме — в повільному бігу; відштовх сильнішою ногою, випрямляючи її до кінця, махова нога стегном вгору, руки вільно вгору, в сторони, невеликий політ у цьому положенні й перехід до бігу.

11. Лежачи на спині; права нога випростана на підвищенні, ліва зігнута в коліні. Припідняти таз, прогнутися.

12. «Пістолет». В.п.: основна стійка.

Присідання на одній нозі, друга вперед.

13. В.п.: лежачи на спині, ноги на підвищенні.

Припідняти таз, прогнутися.

14. В.п.: взятися за спинку ліжка, до правої ступні прикріпити вантаж.

Відвести пряму праву ногу назад.

Те саме — лівою ногою.

15. В.п.: випад правою вперед, корпус держати прямо, на плечах вантаж (залізна палка, мішок з піском та ін.).

Ходьба широкими випадами.

16. Стрибки зі зміною ніг.

17. В.п.: широкий випад лівою вперед, корпус прямо.

Стрибки вгору із зміною ніг.

18. В.п.: сидячи, руки на підлозі, піднімання ніг, попереміне розведення і зведення, згинання і випростання ніг.

19. В.п.: сидячи з розведеними ногами, руки вгору, пружні нахили.

17. СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ СТРИБКІВ У ВИСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕСТУПАННЯ»

20. Підскоки на місці на одній і обох ногах з вагою (гантелями).

21. Піднявши руку, позначити ризикою на стіні. Стрибнути й позначити ризикою. Виміряти ці ризики. Повторити ці виміри через місяць.

22. Стрибок з двох кроків розбігу. Махова нога відставлена назад на носок, швидко виконувати довгий крок (5-6 стоп) з махової ноги, потім крок (4 стопи) з поштовхової ноги, закінчивши його поштовхом.

23. В.п.: стоячи правим боком до лави, високий мах угору вперед правою ногою (не згинаючи в колінному суглобі) й поставити її за лавою.

Те саме — лівою.

24. Тримаючись однією рукою за опору, стоячи боком до неї, помаху лівою (правою) ногою вперед і назад з підскоком.

Підскок виконувати за допомогою маху.

25. Спеціальні вправи, що сприяють розвитку сили поштовху та вивченню стрибків у висоту способом «перекидний».

Описання передбачає відштовхування стрибуну лівую ногою.

1. Стоячи близько опори, підніматися на носки й опускатися на всю ступню.

2. Підскоки на місці на обох ногах.

3. Стати лівую ногою (нога випростана) на край підвищеної підставки (дерево), лівую рукою впертися в стінку нарівні з плечем, праву ногу назад, злегка зігнувши в коліні, тулуб випростаний. Широкий помах правою вперед вгору.

В кінці помаху стрибок вперед — приземлитися.

4. Стати лівую ногою (нога випростана) на підлогу. Виконати кілька помахів правою вперед (активно) і назад (пасивно).

5. Стоячи на лівій нозі (нога випростана), енергійно й правильно виконати помах правою (стежачи за тим, щоб махова нога активно розгиналася в коліні з носком на себе) вперед вгору, закінчуючи помах невисоким підскоком.

6. З трьох кроків розбігу по прямій вихід і відштовх з більш високим помахом правої ноги. Приземлитися на поштовхову ногу зі зберіганням рівноваги, махову ногу вперед.

7. З трьох кроків розбігу по прямій вихід і відштовх з високим помахом правої ноги, дістаючи головою підвішеного м'яча (стрічки, хусточки).

8. Те саме — з доставанням м'яча носком махової ноги.

18. ГІМНАСТИКА. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ

Вправи з рівноваги в основному нескладні, вони легко засвоюються на уроках. Для домашніх завдань рекомендуються окремі вправи для розвитку почуття рівноваги.

1. В.п.: основна стійка.

Піднімаючись на носок однієї ноги, руки в сторони, вліво, вправо, вгору.

2. Стояння на одній нозі.

3. Стрибки вгору з м'яким приземленням, утримуючи рівновагу.

4. Стоячи на правій нозі, ліву назад, руки в сторони — рівновага.

Те саме — з різними рухами руками.

5. Рівновага на правій і поворот тулуба вліво.

6. Мах правою (лівою), з поворотом кругом, утримуючи рівновагу на лівій (правій).

7. Стоячи на лівій (правій) нозі, відводячи праву, рівновага боком.

8. Зробити стрибок вгору або вперед, вбік, назад, приземлитися на одну ногу, утримуючи рівновагу.

9. Із основної стійки зробити помах лівою назад, поворот кругом на правій нозі й рівновага на ній. Те саме на лівій нозі й те саме з поворотом на 270 та 360 град.

10. Стоячи на одній нозі, надіти сорочку, туфлі.

11. Ходьба по вузькій опорі (рейці й т.д.).

12. Зробити стрибок вгору, поворот на 90 — 180°, утримуючи рівновагу на правій нозі.

13. Максимально відвести ногу назад, стоячи біля опори.

14. Рівновага на одній нозі на лаві.

19. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ Й ЗАКРІПЛЕННЯ СТІЙКИ НА ЛОПАТКАХ

1. Сидячи на килимку, згрупуватися, переكات назад, стійка на лопатках, зігнувши ноги.

2. Із упору присівши переكات назад, стійка на лопатках, зігнувши ноги.

3. В.п.: основна стійка.

Присід, переكات назад, стійка на лопатках, зігнувши ноги.

4. Із положення лежачи на спині — стійка на лопатках.

20. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ЗАКРІПЛЕННЯ ПЕРЕКИДУ (ВПЕРЕД) ВДОМА

1. Із основної стійки — упор присівши — о.с.

2. Групування в упорі присівши.

3. Лежачи на спині, зігнути ноги, взявшись руками за гомілки, підтягнути коліна до плечей, голову нахилити вперед.

4. У групуванні в присіді стрибки з пересуванням вперед.

5. Групування сидячи. Із положення сидячи, зігнути ноги в колінах (ступні на підлозі, злегка нарізно), взятися руками за гомілки, якомога щільніше підтягнути коліна до грудей.

6. Із стійки на колінах переكاتи в групуванні праворуч, ліворуч.

7. Із положення «лежачи на спині» — в групуванні переكاتи вперед, назад.

8. В упорі присівши згинати руки, нахилиючись головою вперед, доторкаючись потилицею килимка, розстеленого на підлозі.

9. В.п.: присід — переكات назад у групуванні — в.п.

21. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ ПЕРЕКИДУ НАЗАД

10. З упору присівши — переكات назад в стійку на лопатках, зігнувши ноги.

11. Із стійки на лопатках опустити зігнуті ноги за голову.

12. З упору присівши — перекаат назад, обпертися руками на рівні голови, на зворотному русі захопити руками гомілки, згрупуватися, упор присівши.

13. З упору присівши — перекаат назад з опорою руками за головою.

22. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ «МОСТА»

1. Обпираючись руками об стінку, махи ногами назад.

2. Стоячи на колінах, руки на поясі, нахили назад (виконувати вправу повільно).

Те саме — у випаді вперед.

3. Повороти тулуба вправо (вліво).

4. Із положення «лежачи на спині» зігнути ноги й поставити їх нарізно, обпертися об підлогу, зігнутими руками впертися об підлогу за головою, повільно розминати руки і ноги — «міст».

5. Із упору лежачи на зігнутих руках, упор лежачи на стегнах — в.п.

6. Із стійки «ноги нарізно», піднявши руки вгору, нахилитися назад до стіни.

7. Із стійки «ноги разом», нахилитися вперед, доторкаючись головою до колін.

8. Із стійки «ноги нарізно», нахилитися вперед і в сторони, доторкаючись головою колін.

9. Із положення «сидячи», ноги нарізно, нахилитися вперед до однієї й до другої ноги.

23. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ СТІЙКИ НА ГОЛОВІ

1. Повороти вправо, вліво.

2. Напружені кругові рухи головою вправо й вліво.

3. Сійка «ноги разом», руки за голову, нахили голови (з опорою руками) вперед, назад, вправо, вліво.

24. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ «НАПІВШПАГАТУ»

1. Махи ногами вперед, назад, в сторони з опорою руками об спинку ліжка, стіну.

2. Нахили вперед і назад та інші вправи, що сприяють розтягуванню м'язів задньої поверхні стегна.

25. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ «ШПАГАТУ»

3. Стька на одній нозі, друга зігнута, коліно охоплене руками. Не згинаючи опорної ноги, притискувати коліно до грудей, намагаючись підняти його якомога вище.

4. Випад лівою ногою вперед, права позаду на носку, одна рука — вперед, друга — назад. Поштовхом ноги, що попереду — о.с.

5. В.п.: основна стька.

Випад правою (лівою) вперед, пружні похитування.

6. З опору присівши, опираючись руками об підлогу, ковзати правою (лівою) ногою вперед.

7. Присідання на правій нозі, ліва вбік на носок, руки на пояс, Перенести вагу тіла з ноги на ногу.

26. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ, ГНУЧКОСТІ, ВИТРИВАЛОСТІ

I. Вправи, що сприяють розвитку сили м'язів рук і плечового пояса.

1. В.п.: ноги разом, руки до плечей, кисті стиснуті в кулаки.

Силою випростати руки в сторони, розкриваючи кисті, розчепирити пальці — в.п.

Те саме, піднімаючи руки вгору.

2. В.п.: стька «ноги нарізно», в руках вага (гантелі, металева палка, набивний м'яч, камінь).

Віджимання ваги.

3. Підтягування у висі (на сучку дерева, косяку дверей).

4. В.п.: упор лежачи на зігнутих руках.

Випростовуючи руки, упор лежачи, підіймаючи тулуб, упор стоячи зігнувшись, голова опущена — в.п.

5. Віджимання в упорі лежачи, руки на підлозі, носки ніг на стільці або на лавці (дівчатка роблять вправи в упорі стоячи, опираючись руками в спинку стільця або в край стола).

6. В.п.: упор на спинках двох стільців (або на будь-якій іншій високій підставці), згинання й випростування рук (дівчатка виконують цю вправу в змішаному упорі, опираючись носком однієї ноги об підлогу).

7. З положення сидючи боком до спинки стільця, опираючись однією рукою в сидіння, а другою об спинку, пронести ноги над сидінням назад і вперед, не зачепивши його.

II. Вправи, що сприяють розвитку гнучкості.

8. Рухи руками: вниз, назад, вгору.

9. В.п.: стька «ноги нарізно», нахил вперед, взятися руками за спинку стільця.

Пружні нахили вперед.

10. В.п.: ноги нарізно (якомога ширше), руки назад в «замок», нахил назад, відводячи руки назад, присідаючи на лівій, нахил до правої ноги, роз'єднуючи руки, доторкнутися ними до правої ступні — в.п.

11. В.п.: стійка «ноги нарізно», тулуб нахилити вперед, руки вільно. Поворот тулуба вліво, ліву руку в сторону, праву — вгору (дивитися на ліву руку), розслабляючи руки і плечовий пояс — в.п.

Те саме — в другий бік.

12. В.п.: основна стійка. Помах руками вперед, вгору з махом ногою назад, сильно прогинаючи спину.

13. В.п.: стійка на колінах. Нахил вперед, сідаючи на п'ятки, доторкаючись грудьми стегон, руки назад, потім випростовуючись, нахил назад, прогинаючи спину, руки вперед вгору.

14. В.п.: сидючи на підлозі, ноги нарізно, нахили тулуба вперед.

15. Стоячи на колінах, прогнутися назад — в.п. Положення рук різне.

16. Лежачи на спині, руки вздовж тіла. Прямими ногами доторкнутися підлоги над головою.

17. Махи ногами вперед, назад, в сторони.

18. В.п.: стійка «ноги нарізно», руки вперед, в сторони.

Почергові махи ногами, дістаючи долоні.

19. Випад правою (лівою) ногою вперед, пружні присідання.

20. Лежачи на табуретці, лавці обличчям вниз, голова опущена, ноги закріплені — нахил назад. Положення рук різне.

27. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ НІГ І ТАЗА

1. В.п.: стійка «ноги разом», руки на поясі.

Присідання на носках, руки вперед (додаткове покачування).

2. В.п.: присід на правій (лівій) нозі, ліву (праву) вбік, руки в сторони. Поперемінне розгинання ніг в присіді, переносячи вагу тіла з однієї ноги на другу.

3. В.п.: присід, коліна нарізно або вкупі, руки в сторони або на поясі. Поперемінно виставляти праву й ліву ноги вперед на п'ятку, попеременно відставляти ноги в сторони.

Те саме, але відставляти ноги назад.

4. В.п.: основна стійка. Присідання на одній нозі, другу вперед — «пістолет» (дівчатка спочатку можуть виконувати цю вправу, тримаючись за спинку стільця).

5. В.п.: стійка «ноги нарізно», за плечима вага (металева палка, мішок з піском і т.д.). Присідання на ступнях (дівчатка роблять півприсідання).

6. В.п.: стійка «ноги нарізно», ступні паралельно, руки на поясі. Згинаючи ноги, опуститися в стійку на колінах — в.п.

Те саме — ноги вкупі.

28. ВПРАВИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ СПИНИ Й ШІЙ

1. В.п.: упор лежачи на зігнутих руках. Руки в сторони, голову й ноги трохи підняти, прогнутися.
2. Лежачи на табуретці обличчям вниз, ноги закріплені, тіло розслаблене, голова опущена, піднімаючи голову, руки вперед вгору — в.п.
3. В.п.: ноги на ширині плечей, руки вгору, кисті в «замок». Глибокий нахил вперед, не згинаючи ніг; махом опустити руки вниз і пронести їх якнайдалі між ногами.
4. В.п.: стати щільно до стола, нахилитись вперед, лягти на нього, обхватити дошку стола руками. Піднімання прямих ніг.

29. ВПРАВИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ЧЕРЕВНОГО ПРЕСА

1. Лежачи на спині, руки вздовж тіла. Поперемінно піднімати прямі ноги.
2. В.п.: вис на сучку дерева (драбині), підняти зігнуті ноги.
3. В.п.: лежачи на спині, руки в сторони. Кут з опусканням прямих ніг вбік, доторкаючись підлоги (дівчатка виконують ці вправи з зігнутими ногами).
4. В.п.: лежачи на спині, руки вгору, ступні закріплені. Сісти, нахилившись вперед, дістаючи долонями носки ніг.
5. В.п.: сидючи, ноги нарізно, нахилання вперед до правої й лівої ноги.
6. «Кут» — у висі. Спочатку тільки піднімати ноги без фіксації в горизонтальному положенні.

30. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРИБКА СПОСОБОМ «НОГИ НАРІЗНО»

1. В.п.: основна стійка.
Стрибок, ставлячи ноги нарізно, одну вперед, другу назад, міняючи положення ніг при кожному стрибкові, просуваючись то вперед, то назад.
2. В.п.: упор присівши.
 - 1 — упор лежачи, ноги нарізно,
 - 2 — упор зігнувшись, ноги нарізно,
 - 3 — стрибок прогнувшись вгору.
3. В.п.: упор лежачи.
Поштовхом ніг перейти в упор стоячи зігнувшись, а потім швидко випростатись.
4. В.п.: основна стійка.
 - 1 — стрибок вгору, ноги нарізно.
 - 2 — прийняти в.п.,

3 — те саме, але з поворотом наліво, направо.

5. В.п.: основна стійка.

Стрибки на місці з розведенням і зведенням ніг (одна спереду, друга позаду).

6. В.п.: стоячи біля опори.

Стрибки з розведенням ніг у повітрі нарізно з опорою руками на опору (стіну тощо).

31. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРИБКА СПОСОБОМ «ЗІГНУВШИ НОГИ»

1. В.п.: упор лежачи.

Поштовхом ніг перейти в упор присівши, встати, руки вгору назовні.

2. В.п.: основна стійка.

Стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей.

3. З упору лежачи поштовхом ніг упор присівши, не затримуючись — стрибок прогнувшись з м'яким приземленням.

4. В.п.: упор лежачи.

Відштовхнутися носками, перемах, зігнувши ноги перейти в упор лежачи позаду. Виконувати вправу сильним поштовхом рук і ніг з одночасним згинанням ніг і перемахом їх між руками.

5. В.п.: присід зімкнувши коліна, руки в сторони, вперед на пояс.

Стрибки в присіді з попереми́нним виставленням однієї ноги вперед на п'ятку — присядка; те саме з попереми́нним відставленням однієї ноги вбік.

6. В.п.: упор лежачи.

Одночасне відштовхування руками й ногами від підлоги.

7. В.п.: півприсід, коліна вкупі, півнахил вперед, руки назад.

Стрибок угору, помах рук угору, приземлитись — в.п.

Під час польоту тулуб прогнути, коліна, носки витягнуті.

32. ВОЛЕЙБОЛ. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ РУК І ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА

1. Ходьба, руки перед грудьми. На кожний крок ривки руками назад.

2. Ходьба. На кожний крок робити великі круги руками вперед і назад.

3. В.п.: руки вперед. Згинання й розгинання пальців.

4. Стояти обличчям до опори, руками спираючись на стіну. Згинання й розгинання рук.

5. Підтягування на суку дерева.

6. Кидки набивних м'ячів однією й обома руками.

33. ВПРАВИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ТУЛУБА

7. В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахили вперед, назад, обертання тулубом.

8. В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Згинаючи ліву ногу, пружні нахилання, руки на поясі. Згинаючи ліву ногу, пружні нахилання, торкаючись обома руками носка правої ноги.

Те саме, торкаючись носка лівої ноги.

9. В.п.: ноги нарізно, руки на поясі. Повороти тулуба вправо, руки в сторони — в.п.

Те саме з поворотом ліворуч.

10. В.п.: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі. Нахили вперед, руками доторкаючись носків ніг.

11. В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Піднімання прямих ніг.

12. Те саме, тільки доторкаючись носками підлоги за головою.

13. Лежачи на спині, підняти ноги — кругові рухи ногами.

14. Упор лежачи, згинання й розгинання рук; пересовуватись вліво і вправо, відштовхуючись руками від підлоги.

15. В.п.: лежачи на підлозі обличчям вниз, руки вздовж тулуба. Прогнутися в попереку.

34. ВПРАВИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ НІГ

16. Ходьба на п'ятках, на носках.

17. Ходьба приставними і схресними кроками, ходьба в півприсіді, в присіді.

18. Ходьба з маховими рухами ногами вперед, назад.

19. Біг на місці з високим підніманням стегна, приставними та схресними кроками праворуч і ліворуч.

20. Присідання на обох ногах, одній нозі, з різними положеннями рук.

21. Стрибки на місці на обох ногах, на одній нозі, з поворотом, на 90° і 180° , з просуванням вперед, назад і в сторону.

22. Стрибки з дістананням рукою підвішеного м'яча.

23. Стрибки через скакалку.

35. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА

1. Пересування приставними кроками праворуч, ліворуч, в середній стійці.

2. Стрибок вперед з переходом на низьку стійку.

3. Пересування в середній і низькій стійці приставними кроками.

4. Передавання та приймання м'яча від стіни.

5. Подачі знизу, збоку.

36. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ

1. Стрибки вгору, відштовхуючись обома ногами з місця, з одного, з двох і більше кроків.
2. Те саме, тільки імітація удару по м'ячу (без м'яча) рукою.
3. Кидки тенісного м'яча правою й лівою рукою в стінку.
4. Кидки м'яча (тенісного) правою і лівою рукою об підлогу, якщо м'яч відскочив високо, то по ньому наносити удар кистю.
5. Нападаючий удар по підвішеному м'ячу, м'яч підвішується на таку висоту, щоб учень міг дістати його в стрибку рукою.

37. БАСКЕТБОЛ. ПІДГОТОВЧІ СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ

1. Підкинути м'яч над собою або вдарити об підлогу, зловити м'яч.
2. Підкинути м'яч над собою, сплеснути в долоні й зловити його.
3. Кидки м'яча обома руками від грудей у накреслені круги на стіні чи землі.
4. В.п.: ноги на ширині кроку, м'яч перед грудьми.
Перекидання м'яча з руки на руку навколо тулуба.
5. Те саме, тільки тулуб нахилено вперед.
6. М'яч за спиною в обох руках, кидки через голову обома руками.
7. М'яч за спиною в обох руках, кидок правою рукою через праве плече, лівою рукою — через ліве плече.
8. В.п.: ноги нарізно, перекидання м'яча із руки в руку під ногою.
9. Те саме з перекиданням м'яча під ногами (вісіркою).
10. Ведення й удари по м'ячу на місці.
11. Ведення й удари по м'ячу з кроком уперед, кроком назад.
12. Ведення кроком по прямій.
13. Ведення по прямій бігом.
14. Ведення із зміною напрямків.
15. Виконання подвійного кроку без м'яча.
16. Виконання подвійного кроку після ведення.

38. ЛИЖІ. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПОПЕРЕМІННОГО ДВОКРОКОВОГО ХОДУ

1. Пересування ковзним кроком без палиць по уторованій лижні. Спочатку необхідно пересуватись в основному за допомогою рухів руками, допомагаючи зберегти рівновагу.
2. Пересування на лижах ковзним кроком із закладеними за спину руками.
3. Пересування на лижах ковзним кроком з енергійною роботою рук.
4. Ковзання на одній лижі, відштовхуючись другою ногою (без лижі).
5. Спуски в різних стійках (високої, низької, середній) з широким і вузьким веденням лиж, з почерговим виносом однієї лижі вперед.

6. Спуски в різних стійках почерговим підніманням однієї лижі з поступовим збільшенням ковзання на одній лижі.

7. Ковзання на одній лижі.

8. Стоячи на лівій лижі, коліно зігнуте, праву ногу з лижею — назад; повільно винести праву лижу вперед, поволі перенести на неї вагу тіла (коли вона порівняється з носком лівої лижі) з наступним на ній ковзанням.

9. Пересування на лижах ковзним кроком з палицями в руках.

10. Пересування по середньо пересічній місцевості попереми́ним двокроковим ходом.

10 — 11 КЛАСИ

39. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ, ЩО СПРІЯЮТЬ ЗАКРІПЛЕННЮ ТЕХНІКИ БІГУ

1. В.п.: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, тулуб злегка нахилено.

Руки руками, як під час бігу.

2. Стати на одній нозі, другою, зігнутою в коліні, обпертися на опору, згинаючи опорну ногу. Зробити пружні присідання на опорній нозі.

3. Тримаячись однією рукою за опору, виконувати вільні махи ногою вперед і назад.

4. Стати на півметра від опори й обпертися об неї руками на рівні грудей. Активно перекочуватися на носки і п'ятки.

5. Стати на носки на краю якого-небудь підвищення на віддалі двох кроків від опори й обпертися на неї руками.

▶ Похитуватись на носках, опускаючи п'ятки якомога нижче.

6. Зігнуту ногу підняти назад і взятися руками за коліна.

Підтягувати п'ятку відведеної назад ноги до сідниць.

7. Присідання на одній нозі.

8. Біг на місці, високо піднімаючи стегна.

9. Біг на місці, високо піднімаючи стегна з опорою руками на стінку, дерево.

10. Лежачи на спині, підняти ноги, робити рухи ногами, як під час бігу.

11. Стоячи на одній нозі, винести другу, як в бігові, стегно вперед, вгору, потім вниз, назад (гомілки ідуть вперед) і далі згинати позаду. Проносючи махову ногу назад, стопою швидко й енергійно протягувати по землі.

12. Біг із викиданням прямих ніг.

13. Біг із закиданням гомілки назад, доторкаючись п'яткою сідниць.

14. Стрибки вгору з підтягуванням зігнутих ніг до грудей.

15. Низький і високий старт.

16. Біг на 30-40 м з низького й високого старту.

17. Біг на витривалість 1-2-3-4 хв (поступово збільшуючи час).
18. Біг у чергуванні зі стрибками.

40. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ЗІ СТРИБКІВ

1. Повторні стрибки «скоком» на одній нозі.
2. Повторні стрибки «кроком» з однієї ноги на другу.
3. Повторні стрибки «жабкою» поштовхом обох ніг.
4. Повторні підстрибування й стрибки на одній нозі з активним махом другою.
5. Стрибки на одній, обох ногах з пересуванням вперед, назад, в сторони.
6. Стрибки вгору на пружних ногах (ноги майже не згинаються).
7. Присідання на одній нозі — «пістолет», з високим підстрибуванням вгору.
8. Стрибки з місця і з розбігу, відштовхуючись обома ногами, дістаючи гілку (підвішені м'яч, стрічку, хусточку) однією обома руками, головою.
9. З місця поступові стрибки у довжину, відштовхуючись однією або обома ногами.
10. Біг з підскоком. Робиться невеликий підскок на одній нозі вперед, стегно другої ноги зігнуте, наступні рухи виконуються з другої ноги.
11. Стрибки-скоки на одній нозі із згинанням її в коліні з вільним махом другої ноги вперед і назад.
12. Тренування стрибків із скакалкою, на прямих ногах.
13. В.п.: ноги на ширині плечей. Згинання ніг в колінах із нахиленням тулуба назад (прогнутись), дістати позаду (пальцями рук) п'ятки ніг — в.п.
14. В.п.: ноги ширше плечей, руки в сторони. Повороти тулуба вбік з махом рук, згинаючи ноги в колінах.
15. В.п.: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, як для бігу, тулуб злегка нахилено вперед. Бігові рухи рук. Почати вільно, прискорюючи і переходячи на легкі розмахування випростаних рук з пружним похитуванням тулуба на носках.
16. В.п.: основна стійка.
Мах лівою назад з одночасним махом рук вгору, назад (прогнутись). Руки вниз, а потім назад з одночасним махом лівої ноги вперед — в.п.
17. На місці поштовхом обох ніг стрибок вгору, дістаючи руками носки ніг.
18. Повільний біг з підскоком вгору на кожний крок з помірним випрямленням поштовхової ноги в колінному й гомілковонад'ятковому суглобі та підніманням стегна махової ноги.

41. КОЗЕЛ. ПІДГОТОВЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДО ВИВЧЕННЯ СТИБКІВ ЧЕРЕЗ КОЗЛА В ДОВЖИНУ СПОСОБАМИ «НОГИ НАРІЗНО», «ЗІГНУВШИ НОГИ»

1. В.п.: руки на пояс. Стрибок вгору з розведенням ніг нарізно в повітрі — в.п.

2. Стрибки на правій (лівій) нозі з махом лівою (правою) вперед і назад.

3. В.п.: упор лежачи.

Поштовхом ніг упор присівши — в.п.

4. З упору лежачи, відштовхуючись носками, перейти в упор стоячи зігнувшись, швидко випростовуючись.

5. В.п.: упор присівши. З упору присівши перейти в упор стоячи зігнувшись, ноги нарізно. Носки на лінії рук — прогинаючись стрибок вгору.

6. В.п.: упор лежачи. Одночасний відштовх руками й ногами від підлоги. Стрибок «зігнувши ноги».

7. В.п.: упор лежачи.

Відштовхнувшись носками, перейти в упор присівши. Встати, руки вгору.

8. В.п.: упор лежачи.

Відштовхнувшись носками, перейти (перемах), зігнувши ноги, в упор лежачи позаду.

9. В.п.: стійка на правій (лівій) нозі. Зігнути ліву вперед всередину, захватити правою рукою за носок лівої ноги. Стрибок через ліву ногу, після приземлення відпустити носок і, приставляючи ліву ногу, змінити положення ніг.

ПЕРЕВІРКА ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

Домашні завдання мають велику користь тоді, коли в класі здійснюється систематична перевірка їх виконання.

Виконання підготовчих і спеціальних вправ вдома і перевірка їх на наступних уроках має велике значення для кращого засвоєння учнями програмного матеріалу з фізичного виховання.

Учитель фізичного виховання обов'язково повинен перевіряти завдання на уроці, інакше вони втратять свою ефективність.

Досвід показує, що найбільшого ефекту досягають тоді, коли діти виконують задані вправи щоденно, а результати занять перевіряються раз на тиждень, через два тижні, через місяць, це залежить від загальних вправ додому.

Систематична перевірка домашніх завдань необхідна. Вона може бути вибірковою. Учитель перевіряє одного або кількох викликаних учнів.

Учні показують, як вони засвоїли задані вправи або розповідають техніку їх виконання: наприклад, виконати подвійний крок після ведення.

Перевірку домашніх завдань також можна проводити фронтальним способом.

Такі вправи, як згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній нозі, підтягування, діставання підвішеного предмета, виконання «півшпагату», виконання танцювальних кроків рекомендується перевіряти раз на місяць як контрольні заняття. В день перевірки учням даються завдання на наступний тиждень, два тижні, місяць.

На контрольних заняттях треба давати 3-4 хв. на розминання. Потім клас поділяють на дві, три групи. Одна група здає контрольні вправи, друга в цей час відпочиває. Після кожної вправи записується результат, а в кінці уроку ставиться загальна оцінка.

Виставляючи оцінку, треба зважити не тільки на кількісний показник, а й на якість виконання.

Оцінка за виконання домашніх завдань повинна виставлятися в класному журналі. Учні повинні знати, що одержана оцінка за виконання домашніх завдань впливає на загальну оцінку з фізичної культури.

РІВНІ
фізичного розвитку учнів загальноосвітніх шкіл

Клас	Стать	Антропометричні дані								
		Зріст, см			Вага тіла, кг			Окружність гр. клітки		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1 (6-7)	х	128	120	115	28	25	21	64	62	60
	д	128	121	115	30	25	20	64	60	59
2 (7-8)	д	138	130	120	32	27	21	64	61	59
	х	138	130	120	33	28	22	66	63	60
3 (8-9)	х	144	137	125	34	30	25	68	64	61
	д	142	135	124	33	29	24	69	62	60
4 (9-10)	х	147	140	126	38	34	29	72	67	64
	д	148	141	127	39	35	26	76	68	62
5 (10-11)	х	150	143	128	40	35	29	77	70	67
	д	151	142	128	41	36	27	79	69	64
6 (11-12)	х	155	150	130	43	37	30	84	73	69
	д	157	152	132	44	38	28	84	76	68
7 (12-13)	х	160	152	132	45	38	32	85	77	69
	д	160	153	133	46	39	31	87	80	74
8 (13-14)	х	164	158	142	48	41	33	86	77	74
	д	160	155	135	47	38	32	88	80	74
9 (14-15)	х	175	165	149	54	45	34	96	86	81
	д	165	161	140	48	40	33	92	84	81
10 (15-16)	х	180	172	155	68	58	40	100	92	90
	д	170	164	148	60	46	38	98	86	81
11 (16-17)	х	183	176	160	78	65	48	104	96	94
	д	172	165	150	68	58	42	100	87	83

РІВНІ
функціональної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл

Клас Рік	Стать	ЧСС								
		в спокої			після 20 присідань			через 1 хв.		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1 (6-7)	х	15	17	18	23	26	28	16	18	19
	д	14	17	18	23	26	28	16	18	19
2 (7-8)	х	14	16	18	22	25	27	15	18	19
	д	13	17	18	23	25	28	17	19	20
3 (8-9)	х	14	16	17	21	24	26	15	16	19
	д	13	17	18	23	25	27	16	18	19
4 (9-10)	х	13	15	17	21	23	25	14	16	19
	д	13	16	17	23	24	27	14	17	19
5 (10-11)	х	13	15	17	21	23	24	14	16	18
	д	13	15	16	22	24	25	14	16	17
6 (11-12)	х	13	15	16	20	24	26	14	16	18
	д	12	15	16	20	22	24	13	15	16
7 (12-13)	х	11	13	15	20	22	24	12	14	16
	д	13	14	15	21	23	25	14	15	16
8 (13-14)	х	14	15	16	19	23	25	14	15	16
	д	14	16	19	21	24	26	14	15	17
9 (14-15)	х	11	12	13	18	24	26	14	15	16
	д	12	15	17	22	24	27	13	15	17
10 (15-16)	х	10	11	12	15	16	20	12	13	14
	д	12	15	17	18	22	25	14	16	18
11 (16-17)	х	10	11	12	14	17	18	11	12	13
	д	11	13	15	17	18	20	13	13	16

РІВЕНЬ
розвитку фізичних якостей учнів загальноосвітніх шкіл

Клас рік	Рівні розви тку	Нахил вперед (гнучкість)		Біг 30 м з в-с (швидк.)		Човников. біг 4х9 м (спритн.)		Підтягув. (сила)		Біг від 500 до 3000 м (витрив.)		Стрибок у довжину з-м (шв.-силові)	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	В	+9	+14	7	7,2	1,21	12,5	-	-	-	-	120	115
	С	+4	+7	7,5	7,8	12,5	12,9	-	-	-	-	90	80
(6-7)	Н	+2	+4	8	8,2	12,8	13,2	-	-	-	-	80	70
2	В	+9	+13	6,3	6,5	11,5	11,9	3	8	800	600	140	125
	С	+6	+6	6,6	6,7	11,8	12,2	2	5	600	500	100	90
(7-8)	Н	+4	+4	7,2	7,3	12,0	12,4	1	3	400	400	85	80
3	В	+9	+11,5	5,7	5,8	11,1	11,8	4	10	1000	800	150	140
	С	+5	+8	6,1	6,2	11,3	12,0	2	8	800	600	130	120
(8-9)	Н	+3	+5	6,7	7,0	11,5	12,2	1	6	600	400	100	90
4	В	+10	+14	5,6	5,8	10,9	11,5	5	14	5,00	5,40	160	150
	С	+5	+9	5,9	6,2	11,4	11,8	3	9	5,30	6,00	140	130
(9-10)	Н	+3	+5	6,9	7,0	11,6	12,2	2	7	6,00	6,30	110	110
5	В	+9	+14	5,6	5,7	10,3	11,1	5	14	4,45	5,30	170	155
	С	+5	+9	6,3	6,5	10,8	11,5	4	10	5,15	6,00	130	120
(10-11)	Н	+3	+6	6,9	7,3	11,4	11,8	2	6	5,45	6,30	115	110
6	В	+10	+16	5,4	5,6	10,2	11,0	6	17	4,40	5,15	180	165
	С	+6	+11	6,1	6,0	10,7	11,2	4	14	5,20	5,45	140	130
(11-12)	Н	+3	+7	6,7	7,0	11,2	11,7	3	9	5,45	6,00	125	120

Продовження дод. № 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7	В	+9	+13	5,2	5,4	10,2	10,8	7	18	7,30	8,00	185	175
	С	+6	+9	6,0	6,2	10,6	11,0	5	14	8,00	8,30	160	150
	(12-13) H	+3	+8	6,3	6,8	11,0	11,5	4	10	8,30	9,00	140	135
8	В	+10	+16	5,0	5,2	9,9	10,6	8	19	10,00	11,30	205	185
	С	+6	+13	5,8	6,2	10,2	10,8	6	15	10,30	12,30	185	155
	(13-14) H	+4	+9	6,2	6,6	10,5	11,2	5	11	11,30	13,30	155	140
9	В	+11	+18	4,9	5,1	9,5	10,4	9	23	10,00	11,00	220	195
	С	+9	+14	5,6	6,1	10,0	10,8	7	15	10,30	11,30	180	160
	(14-15) H	+6	+11	6,0	6,5	10,3	11,0	6	10	11,00	12,00	160	145
10	В	+11	+18	4,7	5,0	9,1	10,4	11	25	14,00	10,10	225	200
	С	+8	+14	5,4	6,0	9,6	10,8	9	17	15,00	11,40	185	160
	(15-16) H	+6	+11,5	5,8	6,4	10,0	11,2	7	12	16,00	12,00	155	150
11	В	+12,5	+19	4,6	5,0	9,0	10,4	12	27	13,00	10,00	230	205
	С	+9	+13	5,3	5,9	9,5	10,9	10	19	14,00	11,30	190	165
	(16-17) H	+6	+10	5,6	6,3	9,9	11,3	7	14	14,30	12,00	160	155

7 кл. — 1500 м
8-9 кл. — 2000 м

10-11 кл. (хлоп.) — 3000 м
10-11 кл. (дівч.) — 2000 м

КАРТОЧКА ЗДОРОВ'Я УЧНЯ _____ ШКОЛИ

(прізвище, ім'я)

I. Показники фізичного розвитку (заповнюється лікарем)

Навч. рік	Клас	Ріст	Вага	Об'єм груд. клітки	Індекс Руфф'є	Медична група	Підпис лікаря
1997-98							
1998-99							
1999-2000							
2000-01							
2001-02							

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

ПРИМІТКА: для визначення даного індексу необхідно виміряти частоту пульсу в положенні сидячи після 5 хв. спокою (P_1), потім зробити 30 глибоких та швидких присідань протягом 30 сек. і зразу виміряти частоту пульсу (P_2) в положенні стоячи, потім сісти і через 1 хв. ще раз зміряти пульс (P_3). Результати класифікуються наступним чином: 0 — відмінно; 0,1 — добре; 10-15 — задовільно; 15,1 і більше — незадовільно.

II. Показники фізичної підготовленості учнів

Навч. рік	Клас	Гнучкість	Швидкість	Спритність	Сила	Витри-валість	Швидкісно-силові якості
		Результат рівень фізичної підготовки	Результат рівень фізичної підготовки	Результат рівень фізичної підготовки	Результат рівень фізичної підготовки	Результат рівень фізичної підготовки	Результат рівень фізичної підготовки
1997-98							
1998-99							
1999-2000							
2000-2001							
2001-2002							

Зміст

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ	8
Перший клас ОСНОВИ ЗНАНЬ	8
Другий клас ОСНОВИ ЗНАНЬ	10
Третій клас ОСНОВИ ЗНАНЬ	13
Четвертий клас	15
П'ятий клас ОСНОВИ ЗНАНЬ	18
Шостий клас ОСНОВИ ЗНАНЬ	21
Сьомий клас ОСНОВИ ЗНАНЬ	25
Восьмий клас ОСНОВИ ЗНАНЬ	29
Дев'ятий клас ОСНОВИ ЗНАНЬ	33
Десятий клас (юнаки) ОСНОВИ ЗНАНЬ	36
Десятий клас (дівчата) ОСНОВИ ЗНАНЬ	39
Одинадцятий клас (юнаки) ОСНОВИ ЗНАНЬ	42
Одинадцятий клас (дівчата) ОСНОВИ ЗНАНЬ	44
Додаток 1	48
1 — 2 КЛАСИ	50
3 — 4 КЛАСИ	52
5 — 9 КЛАСИ	56
10 — 11 КЛАСИ	68
Додаток 2	72
Додаток 3	73
Додаток 4	74
Додаток 5	76

ПРОГРАМА
з фізичної культури для учнів I-XI класів

Комп'ютерний набір, верстка і тиражування СМП «Астон».
м. Тернопіль, вул. Гайова, 8 тел. 22-71-36

Зам. № 79В. Папір газетний.