

Фізична культура в школі

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ

для **1-4** класів
загальноосвітніх
навчальних закладів

для загальноосвітніх
навчальних закладів
II ступеня

5-9 класи



ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ

баскетбол – волейбол – гандбол – гімнастика –
городки – легка атлетика – лижна підготовка –
спортивне орієнтування – настільний теніс –
плавання – теніс – туризм – футбол –
аквааеробіка – гирьовий спорт –
професійно-прикладна фізична підготовка –
бадмінтон – хортинг – аеробіка

Фізична культура в школі

Навчальна програма
для 1–4 класів загальноосвітніх
навчальних закладів

Навчальна програма
для загальноосвітніх
навчальних закладів II ступеня
5–9 класи



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**для 1–4 класів
загальноосвітніх
навчальних закладів**

Програму підготували:

Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

В. М. Єрмолова, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, відмінник освіти України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Л. І. Іванова, доцент кафедри реабілітації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук

О. Д. Кривчикова, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат педагогічних наук

Г. Г. Смолюс, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Фізична культура»* – самостійна галузь діяльності в соціокультурному просторі й викладається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх загальноосвітніх навчальних закладів незалежно від підпорядкування та форми власності.

Основна мета предмета «Фізична культура» – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета предмета «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про:
 - фізичну культуру, її значення в житті людини, у збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку;

* Програма «Фізична культура» запроваджується у 1–4 класах загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою, а також російською та іншими мовами національних меншин.

Навчальні досягнення учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів із предмета «Фізична культура» не оцінюються в балах.

- історію та сьогодення Олімпійських ігор та олімпійського руху;
- забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості;
- формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання;
- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до навколишньої дійсності.

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова загальноорозвивальна активність, спрямована на формування в учнів ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя); *мотиваційних* (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах); *функціональних* (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

У даній програмі ключові компетентності постають індикаторами – результатами навчальних досягнень. Тому Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів становлять сукупність ключових компетентностей і відображають базовий зміст програми.

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» є:

- *інформаційний*, що охоплює знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмета на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення;
- *операційний*, що містить підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;

- *мотиваційний*, що поєднує знання основ збереження і зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально значущих і особистісно орієнтованих потреб.

Базуючись на Державному стандарті початкової загальної освіти, навчальна програма одночасно є критерієм для планування навчання і для оцінки навчальних досягнень учнів.

Вимоги програми викладено у певній послідовності з урахуванням ускладнення видів діяльності учнів (репродуктивна, продуктивна, творча); особливостей психічних процесів; особливостей діяльності учня залежно від характеру знань, які засвоюються. Зважаючи на це, державні вимоги задекларовані за мірою ускладнення: *«називає», «розпізнає», «пояснює», «характеризує», «виконує», «використовує», «володіє», «дотримується».*

Програма розроблена за моделлю «на базі стандартів» відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р. Вона робить акцент на розвиток навичок мислення, міжособистісних взаємин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і покликана сприяти системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього освітнього простору.

При розробці навчальної програми «Фізична культура» враховано основні вимоги до складання навчальних програм:

- *узгодженість зі стандартами галузі:*
 - відповідність мети, завдань і змісту;
 - відповідність загальним дидактичним принципам;
 - відповідність вибору методів навчання структурним компонентам змісту навчання (розуміння притаманних предмету основних понять, закономірностей тощо; значущість засвоєного у розвитку особистості);
- *придатність для всіх учнів:*
 - врахування вікових особливостей;
 - врахування статевих особливостей;
 - врахування регіональних (місцевих) особливостей;
 - врахування рівня здатності учнів;
- *наступність і прогрес:*
 - наступність змісту (для 1–4 і 5–9 класів);
 - наступність досягнень (для 1–4 і 5–9 класів);
 - зручність використання;
- *ступінь деталізації:*

- доступність розуміння підходу до побудови програми;
- доступність використаних термінів і понять.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є *рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю*.

Програма предмета «Фізична культура» складається з пояснювальної записки і таких розділів:

I. Теоретико-методичні знання.

II. Способи рухової діяльності.

1. Школа культури рухів з елементами гімнастики.
2. Школа пересувань.
3. Школа м'яча.
4. Школа стрибків.
5. Школа активного відпочинку (рекреації).
6. Школа розвитку фізичних якостей.
7. Школа постави.

III. Додатки.

1. Орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для початкової школи.
2. Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.

На відміну від попередніх, у цій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності, а не за видами спорту.

Школу культури рухів становлять вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи коригувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі.

До школи пересувань увійшли життєзабезпечувальні способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання навчальні години використовуються для вивчення інших складових програми.

Школа м'яча охоплює вправи з малим і великим м'ячем. Вони дають змогу школярам у подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

Школа стрибків об'єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні.

До школи активного відпочинку (рекреації) увійшли рухливі й народні ігри, які систематизовані за відповідними «школами». Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й

комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних «шкіл». Крім того, ця «школа» містить основи туризму. Всі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть застосовувати під час активного відпочинку.

У школі розвитку фізичних здібностей запропоновано вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей.

Це дає змогу вчителю добирати необхідні вправи, розробляти на їхній основі різноманітні комплекси, використання яких дасть змогу планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних фізичних якостей.

Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави.

Виховання відчуття правильної постави досягається за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних позицій та під час пересування.

Порушення постави визначається візуально: під час зовнішнього огляду перевіряють висоту розміщення плечових ліній, нижніх кутів лопаток. Асиметрію лопаток визначають і за допомогою вимірів сантиметровою стрічкою методом «трикутник»: дитина перебуває у своїй звичайній позі, а вимірюють сантиметровою стрічкою такі показники: від VII шийного хребця (який найбільше виступає) до нижнього кута лівої та правої лопатки. Якщо постава фізіологічно нормальна, то ці відстані однакові.

До школи постави увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та емоційний стан учнів.

Навчати молодших школярів рухових дій доцільно із застосуванням ігрового методу. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху.

У кінці кожної «школи» надаються орієнтовні навчальні нормативи й вимоги.

У таблицях контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань з'являється поняття «норма», що характеризує належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я.

З метою з'ясування вихідних даних (вересень – жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їхніх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості – біг до 30 м (залежно від віку і статі);
- витривалості – біг, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанції (залежно від віку і статі);
- гнучкості – нахил тулуба вперед із положення сидячи;
- сили – підтягування у висі та у висі лежачи;
- спритності – «човниковий» біг 4x9 м із перенесенням предмета;
- швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати кілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи.

Наведені вище вправи можуть бути доповнені іншими (на розсуд учителя).

Результати, досягнуті учнями протягом навчального року під час визначення їхніх резервних можливостей, **не оцінюються в балах**. Вони є орієнтирами для подальшого вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів і дають учителю можливість вносити корективи з метою ефективного використання різних форм і методів навчання.

Для контролю фізичної підготовленості школярів **можна застосовувати** індекси фізичної підготовленості та листок фізичної підготовленості, який вкладається у щоденник. Для цього на кожного учня заводиться лист контролю фізичної підготовленості, до якого тричі на рік вносяться результати вимірів тіла та рухових тестів, кількість випадків захворювань протягом року та відвідування занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час. Якщо учень/учениця не виконує біг на витривалість або не має можливості визначити силу кисті (динамометрія), то фізична підготовленість розраховується за трьома тестами (стрибок у довжину з місця, біг 30 м, проба Руф'є).

№ пор.	Компонент оцінювання	% в оцінці рівня навчальних досягнень	Спосіб оцінювання
1	Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку	10 %	Спостереження вчителя
2	Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях	20 %	Об'єктивне тестування, спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
3	Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	20 %	Моніторинг
4	Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості	20 %	Моніторинг
5	Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо)	15 %	Спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу), тестування
6	Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та в позаурочних заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, само оцінювання (починаючи з 3 класу)
Усього:		100 %	

Оцінку індексів здійснюють вербально.
Відповідно до завдань навчальної програми підвищення мотивації учнів до самовдосконалення, підхід до оцінювання рівня їхніх навчальних досягнень базується на використанні основних характеристик фізично освіченої особистості.

Оцінювання навчальних досягнень учнів 1–4 класів здійснюється вербально.

Навчальні нормативи і вимоги, представлені у програмі для 1–4 класів, слугують тільки орієнтиром для вчителів і батьків, а також дають змогу вносити корективи у подальшу роботу.

Програма передбачає реалізацію змісту обсягом 3 години на тиждень. У ній не подається точна кількість годин на вивчення тих чи інших розділів. Ураховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їхні інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє належну кількість годин на вивчення складових кожної «школи».

Орієнтовна сітка розподілу програмового матеріалу в навчальних годинах для уроків фізичної культури

Розділ, тема	Кількість годин			
	Клас			
	1	2	3	4
i. Теоретико-методична підготовка	3	3	3	3
ii. Способи фізкультурної діяльності:				
школа культури рухів з елементами гімнастики;	17	17	17	17
школа пересувань;	26	25	24	24
школа м'яча;	12	14	16	17
школа стрибків;	8	8	8	8
школа активного відпочинку (рекреації);	17	16	15	10
школа сприяння розвитку фізичних якостей;	У змісті відповідних розділів програми			
школа постави	На всіх уроках			
Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей	2	2	2	6
Резервний час	20	20	20	20
Усього:	105	105	105	105

Зважаючи на регіональні особливості й умови навчання на місцях, у реалізацію змісту базової програми допускається внесення змін і доповнень обсягом не більше 20–30 % від загальної кількості годин.

Регіональні програми з доповненнями та змінами погоджуються з Міністерством освіти і науки Автономної Республіки Крим, областими, Київським та Севастопольським міськими управліннями освіти і науки державних адміністрацій і надсилаються для затвердження у відповідному порядку до Міністерства освіти і науки України.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок. На уроках фізичної культури здійснюються міжпредметні зв'язки з історією, музикою, хореографією, основами здоров'я та іншими дисциплінами.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості. Творче використання на уроках фізичної культури цих дидактичних принципів потребує застосування адекватних методів навчання.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури мають викликати в учнів позитивні емоції. З цієї метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі (узимку в тиху погоду при температурі не нижчій від -12°C). У приміщенні, де проводяться уроки фізичної культури, температура повітря має бути не нижча $+14^{\circ}\text{C}$.

У теплу погоду на відкритому повітрі та у спортивному залі форма одягу учнів – спортивні труси, футболка, спортивне взуття, у прохолодну погоду – спортивний костюм.

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони

відвідують обов'язкові уроки, але виконують загальнорозвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням (індивідуальний підхід) та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються 2 обов'язкові додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні взаємини між учасниками навчально-виховного процесу ґрунтуються на принципах педагогіки співробітництва, що передбачає взаємну довіру, взаємоповагу; це сприяє фізичному вихованню учнів сучасної школи.

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання школярів – справа всього педагогічного колективу, що здійснюється відповідно до Положення про організацію фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах (наказ МОН України від 02.08.2005 р. № 458).

1 КЛАС

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I. Теоретико-методичні знання	
<p>Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Життєво важливі способи пересування людини. Постава як основа здоров'я. Режим дня. Особиста гігієна. Спортивний одяг і взуття. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. Міфи і легенди Стародавньої Греції про виникнення Олімпійських ігор</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я; • значущість правильної постанти; • режим дня; <p>називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> • життєво важливі способи пересування людини; • предмети спортивного одягу та взуття; • де і коли зародилися Олімпійські ігри; • на честь кого проводили давні Олімпійські ігри

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
II. Способи рухової діяльності	
1. ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Підготовчі вправи:</i> стійки, команди, шиккування, розмикання і змикання; • <i>загальнорозвивальні вправи;</i> • <i>вправи на положення тіла у просторі:</i> сіди, упори, виси; • <i>елементи акробатики:</i> групування 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>підготовчі вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основну стійку, стійку «ноги нарізно», широку стійку; • команди «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Кроком руш!», «Клас, стій!», «У колону по одному – ставай!», «В одну шеренгу – ставай!», «У коло – ставай!», «Відставити!»; • розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі; • повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком); <p><i>загальнорозвивальні вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • без предмета (імітаційного характеру), з гімнастичною палицею, із прапорцями, з м'ячами, зі скакалкою; • комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; • комплекс ранкової пієнічної гімнастики; • комплекс фізкультурної паузи; <p><i>вправи на положення тіла у просторі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги); • упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах); • виси (стоячи, лежачи); <p><i>елементи акробатики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • групування (сидячи, лежачи), переكاتи в групуванні, перекид боком; <p>дотримується правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стройові команди і прийоми: а) команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»; б) повороти «Праворуч!», «Ліворуч!»; в) поворот «Кругом!»	а)	а), б)	а), б), в) із незначними помилками	а), б), в)
Комплекси: а) ранкової гігієнічної гімнастики; б) для формування правильної постави; в) для запобігання плоскостопості; г) фізкультурної паузи	не виконує жодного	1	2	3
Акробатичні елементи на вибір: а) групування сидячи; б) переكاتи у групуванні; в) перекид боком	не виконує жодного	1	2	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	2 3	4 6	безпечний рівень: 6 10	результат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики	1 0	2 1	безпечний рівень: 4 2	результат, вищий за безпечний рівень
Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	2 3	5 6	безпечний рівень: 7 9	результат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2. ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ	
<p><i>Ходьба;</i></p> <p><i>біг;</i></p> <p><i>танцювальні кроки;</i></p> <p><i>лазіння та перелізання;</i></p> <p><i>пересування на лижах: підготовчі команди і прийоми, пересування, повороти,</i></p>	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>ходьбу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках, п'ятах, із високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різним положенням рук; • «змійкою»; ходьбу на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи із присіданнями, нахилами; <p><i>біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку; • із різних вихідних положень; • «човниковий» біг 4x9 м; • біг із високого старту до 30 м; • біг до 500 м; чергування ходьби та бігу до 1000 м; <p><i>танцювальні кроки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • приставний крок убік, вперед, назад; • крок галопу; • крок польки; • елементи українських народних танців, танцювальна комбінація на 32 такти; <p><i>лазіння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах; • по гімнастичній стінці у різних напрямках; • перелізання через перешкоду висотою до 80 см; підлізання під перешкодою; <p><i>пересування на лижах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • підготовчі команди і прийоми: перенесення лиж, пересування в колоні з лижами, команди: «Лижі на плече!», «Лижі під руку!», «Лижі до ноги!», «На лижі ставай!»; • пересування «ступаючим» і ковзним кроком; подолання дистанції до 600 м; • повороти на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>плавання: вправи на суші; вправи у воді</p>	<p>плавання: вправи на суші</p> <ul style="list-style-type: none"> • підготовчі вправи для звикання до води; <p>вправи у воді:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для ознайомлення з диханням у воді; • рухи руками і ногами, стоячи на дні; • вправи для пересування по дну (ходьба по дну перехресним кроком, приставним кроком, з різним положенням рук, ходьба із прискоренням, вправи на занурення та відкривання очей у воді); • вправи для навчання дихання; • вправи на спливання («поплавок», «медуза», «зірочка»); ковзання на грудях та на спині; <p>дотримується правил безпеки під час виконання видів пересувань</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
«Човниковий біг» 4 x 9 м (с)			безпечний рівень:	результат, вищий за безпечний рівень
дівчатка	15,4	14,7	14,1	
хлопчики	14,8	14,2	13,6	
Чергування ходьби та бігу до 1000 м (м)			безпечний рівень:	результат, вищий за безпечний рівень
дівчатка	600	700	800	
хлопчики	800	900	1000	
Танцювальні кроки, на вибір: а) приставний крок; б) крок галопу; в) крок польки; г) танцювальна комбінація на 32 такти	1	2	3	танцювальна комбінація

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Лазіння та перелізання, на вибір: а) по горизонтальній лаві в упорі стоячи на колінах; б) по похилій лаві в упорі стоячи на колінах; в) по гімнастичній стінці; г) через перешкоду висотою до 80 см	1	2	3	4
Пересування на лижах (на вибір): а) «ступаючим кроком»; б) ковзним кроком; в) повороти переступанням навколо носків лиж; г) повороти переступанням навколо п'ят лиж	а)	а), г)	а), г), в)	а), б), г), в)
Плавання: а) ходьба по дну; б) «медуза» або «зірочка»; в) ковзання на грудях; г) ковзання на спині	а)	а), б)	в) або г)	б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3. ШКОЛА М'ЯЧА	
• <i>Вправи з малим м'ячем</i> (тенісним або гумовим);	Учень/учениця виконує: <i>вправи з малим м'ячем:</i> • тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою рукою; • ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги; • метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці; • метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8–10 м;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • <i>вправи з великим м'ячем</i> (гумовим, футбольним № 3, для міні-баскетболу) 	<p><i>вправи з великим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • тримання м'яча; • підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги; • передавання м'яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами; • перекидання м'яча у парах; • удари м'яча об підлогу однією та двома руками; • ведення м'яча на місці правою і лівою рукою; • ведення м'яча носком у кроці; • зупинка м'яча, що котиться, підошвою; • ведення м'яча носком; • удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу; <p>дотримується правил безпеки під час занять із м'ячем</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
<p>Метання малого м'яча з-за голови у ціль (1x1 м) з відстані 6 м із 5 спроб (влучань): хлопчики дівчатка</p>	1 жодного	2 1	3 2	4 3
<p>Ведення м'яча на місці: правою рукою або лівою рукою (ударів): хлопчики дівчатка</p>	4 і менше 3 і менше	5 4	8 6	10 8
<p>Зупинка м'яча, що котиться, підошвою із 5 спроб: хлопчики дівчатка</p>	1 або жодної жодної	2 1	3 2	4 3

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
4. ШКОЛА СТРИБКІВ	
<ul style="list-style-type: none"> • Стрибки; • стрибки зі скакалкою; стрибки в глибину; • стрибки у висоту; • стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>стрибки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом; • із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; <p><i>стрибки зі скакалкою:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • стрибки поодиночі, парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад; • стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед; <p><i>стрибки в глибину:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з висоти до 40 см із м'яким приземленням; • зіскок із гімнастичної лави вигнувшись; <p><i>стрибки у висоту:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, із прямого розбігу; • застрибування на підвищену опору (3–4 мати, складені один на одній) і зістрибування вигнувшись; <p><i>стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг;</i></p> <p>дотримується правил безпеки під час занять стрибковими вправами</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стрибок у довжину з місця (см):			безпечний рівень:	результат, вищий за безпечний рівень
дівчатка	75	85	90	
хлопчики	85	95	100	

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стрибок у висоту з прямого розбігу (см): дівчатка хлопчики	менше 50 менше 55	50 55	безпечний рівень: 60 65	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах (разів): дівчатка хлопчики	менше 8 менше 5	8 5	10 7	15 9

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
5. ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РЕКРЕАЦІЇ)	
• <i>Рухливі ігри</i>	<p>Учень/учениця бере участь у рухливих іграх та застосовує їх під час активного відпочинку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для школи культури рухів: «Совонька», «Колобки та їжачки», «Збирання листя», «Слухай сигнал», «Театр звірів», «Життя лісу», «Літає – не літає», «Клас, струнко!», «На свої місця», «Вершники-спортсмени», «Швидко стати в шеренгу», «Переліт птахів», «Секретне завдання», «Тихо-гучно»; • для школи пересувань: «Ой, у полі жито», «По гриби», «До своїх прапорців», «Ми – весела дітвора», «Виклик номерів», «Вовк у канаві», «Будиночки», «Іподром», «Горобці й ворони», «Ловіння мавп»; • для плавання: «Бігом по воді», «Рибалки і рибки», «Квач на воді»; • для занять на лижах: «Прокладання залізниці», «Потяг»; • для школи м'яча: «Липкі куцки», «Хто влучніше?», «Гравець у колі», «Влучно в ціль», «Світлофор», «Хвостики», «Жонглер», «Передав – сідай!», «Займи вільне коло», «Приборкувач м'яча»;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<ul style="list-style-type: none"> • для школи стрибків: «Хто більше?», «Стрибунці-горобчики», «Стрибки по "купинах"», «Через зони»; дотримується правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Вміння грати у народні та рухливі ігри (кількість ігор)	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
6. ШКОЛА СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	
Вправи для розвитку: <ul style="list-style-type: none"> • сили; • швидкості; 	Учень/учениця застосовує вправи для розвитку: <ul style="list-style-type: none"> сили: <ul style="list-style-type: none"> • вправи з подоланням власної ваги на похилій площині; • лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізання через перешкоди з опорою на руки; • підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), • згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці), • вистрибування вгору із присіду; швидкості: <ul style="list-style-type: none"> • повторний біг (3–4) × 10 м; біг в упорному положенні; • прискорення з різних вихідних положень; • біг на місці з максимальною частотою кроків;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • витривалості; • гнучкості; • координації 	<p>витривалості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • біг почергово з ходьбою, пересування на лижах; • біг на дистанцію до 400 м; <p>гнучкості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махові рухи руками і ногами у різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується; • нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи; • пружні нахили у положенні сидячи; • викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці; • «напівшпагат», «шпагат»; <p>координації:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі; • подолання природних перешкод; • пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом; • «човниковий» біг 4 × 9 м, 3 × 10 м; • рухливі народні ігри та естафети; <p>дотримується умов і правил безпеки виконання вправ</p>

7. ШКОЛА ПОСТАВИ

<ul style="list-style-type: none"> • Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p>загальнорозвивальні вправи без предметів на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи для м'язів: нахили та повороти голови; • вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи; • для м'язів живота з вихідного положення лежачи на спині, животі, піднімання із положення лежачи в положення сидячи;
--	---

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи в русі; • загальнорозвивальні вправи з предметами; • вправи на відчуття правильної постави; • вправи для профілактики плоскостопості 	<ul style="list-style-type: none"> • для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі; • для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу; <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • різновиди ходьби, бігу, стрибки, вправи на координацію; <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • викрути рук зі скакалкою, з гімнастичною палицею; <p><i>вправи на відчуття правильної постави:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, біля дзеркала; <p><i>вправи для профілактики плоскостопості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, «гусінь», «ведмідь клишоногий», ходьба, біг, стрибки; <p>дотримується вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Комплекси: а) формування правильної постави; б) для запобігання плоскостопості.	Не виконує жодного	1	2	3

2 КЛАС

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I. Теоретико-методичні знання	
<p>Фізичні вправи – обов'язкова частина побуту стародавніх людей. Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави). Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість. Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилини та фізкультурні паузи, їх значення. Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами. Олімпійські ігри Стародавньої Греції</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фізичні вправи як обов'язкову частину побуту стародавніх людей; • фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави); • загартування як засіб зміцнення здоров'я; <p>називає основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість;</p> <p>розповідає про:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учасників стародавніх Олімпійських ігор; • нагородження олімпіоніків; <p>пояснює значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилин та фізкультурних пауз;</p> <p>застосовує фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня;</p> <p>дотримується правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рухливих ігор; • безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами
II. Способи рухової діяльності	
1. ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ	
<p>• Підготовчі вправи;</p>	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>підготовчі вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • команди «Розійдись!», «Ширше крок!»; поворот «Кругом!» за розподілом, розподіл на 1–2, по порядку;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>• загальнорозвивальні вправи;</p> <p>• вправи на положення тіла у просторі: сіді; упори; виси;</p> <p>елементи акробатики</p>	<p>• перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розподілом; перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; • комплекси ранкової гімнастики без предмета (імітаційного характеру), з гімнастичною палицею, прапорцями, м'ячем, скакалкою; • комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок; <p><i>вправи на положення тіла у просторі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сіді (кутом, із нахилом уперед, на правому (лівому) стегні); • упори (лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях); • висі (на зігнутих руках, стоячи позаду, зависом однією ногою, зависом двома ногами), підтягування у висі (хлопчики), у висі лежачи (дівчатка); <p><i>елементи акробатики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • переكاتи у групуванні; • перекид уперед; • стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами; <p>дотримується правил виконання елементів гімнастики та безпеки на уроках фізичної культури</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
<p>Стройові команди і прийоми:</p> <p>а) команди «Розійдись!», «Коротше крок!», «Ширше крок!»;</p> <p>б) поворот «Кругом!»;</p> <p>в) розподіл на 1–2, по порядку;</p> <p>г) перешикування з однієї шеренги у дві розподілившись</p>	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)
<p>Комплекси:</p> <p>а) ранкової гігієнічної гімнастики;</p> <p>б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею;</p> <p>в) для запобігання плоскостопості;</p> <p>г) фізкультурної хвилинки</p>	г)	а), г)	а), б), г)	а), б), в), г)
<p>Акробатичні елементи (на вибір):</p> <p>а) перекид уперед;</p> <p>б) стійка на лопатках із зігнутими ногами;</p> <p>в) стійка на лопатках</p>	не виконує жодного	1	2	3
<p>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)</p> <p>дівчатка</p> <p>хлопчики</p>	4 5	6 7	безпечний рівень: 8 12	результат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Нахил тулуба із положення сидячи (см)			безпечний рівень:	результат, вищий за безпечний рівень
дівчатка	2	3	4	
хлопчики	0	1	2	
Підтягування у висі лежачи (разів)			безпечний рівень:	результат, вищий за безпечний рівень
дівчатка	3	6	8	
хлопчики	5	8	11	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2. ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ходьба;</i> • <i>біг;</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p>ходьбу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «протиходом», «змійкою»; • із зупинкою за сигналом; • із вантажем (мішечками) на голові; • по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук по чергово з поворотами, присіданнями; <p>біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зі зміною напрямку, спиною вперед; • із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; • пересування приставними кроками правим, лівим боком; «повторний» біг 3 x 10 м; • різновиди «човникового» бігу 4 x 9 м; • біг 30 м з високого старту; • біг по чергово з ходьбою до 1000 м;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • танцювальні кроки; • лазіння та перелізання; • пересування на лижах: лижні ходи; спуски, підйоми, гальмування; • плавання: вправи на суші; вправи у воді 	<p><i>танцювальні кроки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • позиції ніг, поперемінний крок, крок галопу, елементи українського народного танцю; • ритмічні завдання; • танцювальна композиція на 32 такти; <p><i>лазіння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • по похилій лаві, встановленій під кутом 45°, в упорі присівши; • підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій гімнастичній лаві однойменним і різнойменним способом; • по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом; • перелізання через перешкоду висотою до 100 см; <p><i>пересування на лижах до 800 м:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лижні ходи: одночасний однокроковий, одночасний двокроковий, поперемінний двокроковий; • спуски в основній стійці; • підйоми «ступаючим» і ковзним кроком; • гальмування палицями, падінням; <p><i>плавання:</i></p> <p><i>вправи на суші:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині; • імітаційні вправи для ознайомлення з рухами, як у плаванні стилем кроль на грудях; <p><i>вправи у воді:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • багаторазові видихи у воду; • вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині біля нерухомої опори, у безопорному положенні; • вправи для ознайомлення з рухами рук, як у плаванні стилем кроль на грудях; <p>дотримується правил безпеки під час занять із застосуванням пересувань</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
«Човниковий» біг 4 × 9 м (с) дівчатка хлопчики	14,9 14,5	14,5 14,0	безпечний рівень: 14,0 13,5	результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1000 м (м) дівчатка хлопчики	700 800	800 900	безпечний рівень: 900 1000	результат, вищий за безпечний рівень
Танцювальні кроки (на вибір): а) поперединний крок; б) елементи українського танцю; в) танцювальна комбінація на 32 такти	а)	б)	а), б)	танцювальна комбінація
Лазіння та перелізання (на вибір): а) по похилій лаві в упорі присівши; б) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві; в) по гімнастичній стінці вгору і вниз різноманітним способом; г) через перешкоду висотою до 100 см	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Пересування на лижах: а) поперемінний двокроковий хід; б) одночасний двокроковий хід; в) спуски в основній стійці; г) підйоми ковзним кроком;	г)	в), г)	а), в), г)	а), б), в), г)
Плавання: а) «поплавок» («медуза» або «зірочка»); б) багаторазові видихи у воду з опусканням обличчя; в) ковзання на грудях та на спині; г) ковзання на грудях із роботою ніг, як при плаванні стилем кроль на грудях	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3. ШКОЛА М'ЯЧА	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Вправи з малим м'ячем (тенісним або гумовим);</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>вправи з малим м'ячем:</i> • метання малого м'яча у щит (1 × 1 м) із відстані 8–10 м на висоті 2–3 м; • метання малого м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 6–8 м; • метання малого м'яча з-за голови на дальність;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • <i>вправи з великим м'ячем</i> (гумовим, футбольним № 3, волейбольним, для міні-баскетболу) 	<p><i>вправи з великим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи; • передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках); • передачі м'яча двома руками з ударом об підлогу; • ведення м'яча у кроці правою та лівою рукою; • зупинки м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні; • удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; • ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійок); <p>дотримується правил безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Метання малого м'яча з-за голови у ціль (1 × 1 м) з відстані 8 м із 5 спроб (влучань) хлопчики дівчатка	1 жодного	2 1	3 2	4 3
Передачі м'яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4 м (кількість точних передач): хлопчики дівчатка	4 і менше 3 і менше	6 5	8 6	10 8

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Зупинка м'яча, що котиться, підшвою із 5 спроб (кількість зупинок):				
хлопчики	менше 2	2	4	5
дівчатка	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
4. ШКОЛА СТРИБКІВ	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Стрибки;</i> • <i>стрибки зі скакалкою;</i> • <i>стрибки у глибину;</i> • <i>стрибки у висоту;</i> • <i>стрибки у довжину</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p>стрибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на місці з поворотами на 45°, 90°, 180°, по «купинах»; • вистрибування із присіду; <p>стрибки зі скакалкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на двох ногах, на двох ногах із проміжними стрибками на місці; • поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед; • стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед; <p>стрибки у глибину:</p> <ul style="list-style-type: none"> • з висоти до 80 см із м'яким приземленням; • різко вигнувшись, із висоти 60–80 см; <p>стрибки у висоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; • із прямого розбігу (через гумову мотузку); • застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ніг; <p>стрибки у довжину:</p> <ul style="list-style-type: none"> • з місця поштовхом однієї та двох ніг; • стрибки у довжину із присіду в присід; <p>дотримується правил безпеки під час занять стрибками</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стрибок у довжину з місця (см) хлопчики дівчатка	90 85	100 90	безпечний рівень: 105 95	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у висоту з прямого розбігу поштовхом однієї ноги (см) хлопчики дівчатка	менше 65 менше 60	65 60	безпечний рівень: 75 70	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах (разів) хлопчики дівчатка	менше 8 менше 10	8 10	10 15	15 20

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
5. ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РЕКРЕАЦІЇ)	
• <i>Рухливі ігри</i>	<p>Учень/учениця бере участь у рухливих іграх та грає в них під час активного відпочинку: для школи культури рухів: • «Заборонений рух», «Виставка картин», «Світлофор», «Подояночка», «Мак», «Дрова»; для школи пересувань: • «Космонавти», «Гуси», «Сірий кіт», «Альпіністи», «Виклик номерів», «Безпритульний заєць», «Садіння картоплі»; естафети; на лижах: • «Драбинка», «На гору та з гори»; для плавання: • «Поплавки», «Стріли»;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>для школи стрибків:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Грибок», «Через купини та пеньки», «Вовк у каналі», «Зайці в городі»; <p>для школи м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гонка м'ячів», «М'яч сусідові», «М'яч середньому», «Влучно в ціль», «Снайпери»; <p>дотримується правил рухливих ігор та правил безпеки під час їх проведення</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Вміння грати й організовувати народні та рухливі ігри (кількість ігор)	2	3	4	5

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
6. ШКОЛА СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	
<p>Вправи для розвитку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сили; 	<p>Учень/учениця застосовує вправи для розвитку:</p> <p>сили:</p> <ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями; • лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами (без допомоги ніг); • кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень; • багатоскоки, стрибки через перешкоди; • підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи; • пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках);

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • швидкості; • витривалості; • гнучкості; • координації 	<p>швидкості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прискорення з різних вихідних положень; • повторний біг 3 × 10 м; • біг із прискоренням за сигналом; • стрибки зі скакалкою; <p>витривалості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м; • пересування на лижах до 1000 м; • біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності; • їзда на велосипеді; <p>гнучкості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; • прогинання та вигинання тулуба в положенні упору стоячи на колінах; • викрути рук зі скакалкою; • пружні похитування у положенні випаду; • прогинання тулуба у положенні лежачи на животі; <p>координації:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подолання перешкод; • ходьба на носках, по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різним положенням рук; • «поза лелеки» із закритими очима; • пересування із підкиданням дрібних предметів (тенісні м'ячі, мішечки тощо); • вправи зі зміною положення тіла у просторі; • розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба у різних положеннях; <p>дотримується правил безпеки під час занять з розвитку фізичних якостей</p>
7. ШКОЛА ПОСТАВИ	
<ul style="list-style-type: none"> • Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів; 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи для м'язів ший: нахили та повороти голови; • вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, кругові рухи руками, нахили в боки, пружні рухи;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи в русі; • загальнорозвивальні вправи із предметами; • загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави; • вправи для профілактики плоскостопі 	<ul style="list-style-type: none"> • для м'язів тулуба з вихідних положень: нахили, повороти, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; • для м'язів живота: з вихідного положення лежачи на спині та животі: перехід із положення лежачи у положення сидячи; • для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі, підтягування на перекладині з вихідного положення лежачи; • для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони, статичні положення на рівновагу; <p>загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба, біг; • стрибки; • випади; • повороти тулуба під час бігу; • ходьба з різними положеннями рук; • вправи на координацію; <p>загальнорозвивальні вправи із предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • з гімнастичними палицями; • із м'ячами; • зі скакалками; • із обручами; • із мішечками піску на голові під час ходьби; <p>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави:</p> <ul style="list-style-type: none"> • біля гімнастичної стінки, вертикальної осі; • біля дзеркала; <p>вправи для профілактики плоскостопі:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по дрібних предметах; • біг на носках; • ходьба перекатами з п'яти на носок; • «гусениця», «ведмідь клишоногий»; • перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг; • стрибки; <p>дотримується вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Комплекси: а) для формування правильної постави із гімнастичною палицею; б) для запобігання плоскостопості	не виконує жодного запропонованого	виконує один запропонований	виконує два запропонованих із незначними порушеннями	виконує два запропонованих без порушень

3 КЛАС

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
і. Теоретико-методичні знання	
Відродження сучасних Олімпійських ігор. Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Дихання під час виконання фізичних вправ. Основні правила загартування.	Учень/учениця має уявлення про: <ul style="list-style-type: none"> • фізичні навантаження та реакцію на них серцевих скорочень; • різновиди фізичних вправ: загальнорозвивальні, підвідні, змагальні; називає: <ul style="list-style-type: none"> • основні правила загартування; • офіційні церемонії Олімпійських ігор; • олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор; розповідає: <ul style="list-style-type: none"> • про ініціатора відродження сучасних Олімпійських ігор П'єра де Кубертена; • олімпійську клятву, про олімпійський вогонь, естафету олімпійського вогню;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами	дотримується рухового режиму молодшого школяра; правил дихання під час виконання фізичних вправ; правил щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави; правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами
II. Способи рухової діяльності	
1. ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ	
<ul style="list-style-type: none"> • Підготовчі вправи; • загальнорозвивальні вправи; • положення тіла у просторі; сідни; виси та упори; 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>підготовчі вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перешикування із колони по одному в колону по три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; • перешикування з однієї шеренги уступама за розрахунком на 9, 6, 3, на місці; <p><i>загальнорозвивальні вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • для формування правильної постави з гімнастичними палицями; • для профілактики плоскостопості; • комплекси ранкової гігієнічної гімнастики із предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предмета; <p>складає і виконує комплекси фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;</p> <p>розрізняє положення тіла у просторі і виконує:</p> <p><i>сідни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • нахили тулуба у сідни з різним положенням ніг; • перехід із сідни на правому стегні у сідни на лівому стегні; <p><i>виси та упори:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи; • перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
елементи акробатики	<ul style="list-style-type: none"> • упор на перекладині; • із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед, перехід у вис присівши; • із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; • підтягування у висі лежачи; • розмахування у висі на високій перекладині; • підтягування у висі (хлопці); <p><i>елементи акробатики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; • два перекиди вперед злитно; • «міст» із положення лежачи; <p>дотримується правил безпеки під час занять</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Комплекс фізкультурної паузи або фізкультурної хвилини	не виконує жодного запропонованого	виконує один запропонований	виконує два запропонованих	складає і виконує один на вибір
<p>Акробатичні елементи (на вибір):</p> <p>а) перекид назад в упор стоячи на колінах;</p> <p>б) перекид назад в упор присівши;</p> <p>в) два перекиди вперед злитно;</p> <p>г) «міст» із положення лежачи</p>	а)	а), в)	б), в)	б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с (разів) дівчатка хлопчики	8 10	12 14	безпечний рівень: 16 18	результат, вищий за безпечний рівень
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	5 6	7 10	безпечний рівень: 9 13	результат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики	3 1	4 2	безпечний рівень: 5 3	результат, вищий за безпечний рівень
Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	3 5	5 9	безпечний рівень: 9 12	результат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2. ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ	
• <i>Ходьба;</i>	Учень/учениця виконує: <i>ходьбу:</i> • по діагоналі, ходьбу зі зміною частоти кроку; • із прискоренням та уповільненням; • зі зміною довжини кроку; ходьбу зі зміною напрямку за звуковим сигналом;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • біг; • танцювальні кроки; • лазіння та перелізання; 	<ul style="list-style-type: none"> • по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, представним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами переступанням із різним положенням рук; біг: <ul style="list-style-type: none"> • «протиходом», «змійкою», по діагоналі; • із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з високого старту); • із подоланням перешкод (умовна канава шириною до 1 м, бар'єр висотою до 50 см, лабиринт тощо), «човниковий» біг 4 × 9 м, біг зі зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; • біг 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; • рівномірний біг до 900 м; танцювальні кроки: <ul style="list-style-type: none"> • кроки з притупуванням, «вірвовочка», «вихилясник», «припадання», найпростіші комбінації з елементів українського танцю; • ритмічні завдання; лазіння по: <ul style="list-style-type: none"> • похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменним та різнойменними способами; • гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (угору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч на різній висоті); • гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки; • гімнастичній стінці з вантажем на голові (мішечки, картонні квадрати тощо); • захват каната ногами у положенні сидячи; • лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою (лежачи на спині на похилій лаві); • перелізання через перешкоди висотою до 100 см; • подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3–5 перешкод;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • <i>пересування на лижах:</i> • <i>лижні ходи;</i> спуски; підйоми; гальмування; • <i>пересування на ковзанах;</i> • <i>плавання:</i> <i>вправи на суші;</i> <i>вправи у воді</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пересування на лижах до 1000 м вивченими ходами:</i> <i>лижні ходи:</i> • <i>одночасний безкроковий, поперемінний дво-кроковий;</i> • <i>спуски у низькій стійці;</i> • <i>підйоми «драбинкою»;</i> • <i>гальмування «плугом»; «напівплугом»;</i> <i>пересування на ковзанах:</i> • <i>підготовчі вправи: ходьбу на ковзанах, стійки поперемінно на одній нозі, пружні присідання;</i> • <i>посадка ковзаняра; ковзання по прямій;</i> • <i>повороти переступанням праворуч та ліворуч;</i> • <i>гальмування переступанням;</i> • <i>біг до 200 м;</i> <i>плавання:</i> <i>вправи на суші:</i> • <i>загальнорозвивальні;</i> • <i>імітаційні;</i> <i>вправи у воді:</i> • <i>стрибок у воду з бортика;</i> • <i>багаторазові видихи у воду із зануренням;</i> • <i>рухи руками і ногами, як у плаванні стилем кроль на грудях;</i> • <i>узгодження рухів руками із диханням;</i> • <i>ковзання на грудях з подальшим залученням роботи ніг, рук і дихання;</i> • <i>подолання дистанції до 15 м вивченим способом;</i> дотримується правил безпеки під час занять, пов'язаних із пересуваннями

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
«Човниковий» біг 4 x 9 м (с) дівчатка хлопчики	14,5 14,0	13,8 13,2	безпечний рівень: 13,2 12,6	результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1100 м дівчатка хлопчики	800 900	900 1000	безпечний рівень: 1000 1100	результат, вищий за безпечний рівень
Танцювальні кроки (на вибір): а) «вірвовочка»; б) «вихилясник»; в) танцювальна комбінація з елементів українського танцю	а)	б)	а), б)	виконує танцювальну комбінацію з елементів українського танцю
Лазіння та перелізання (на вибір): а) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві; б) лазіння по гімнастичній стінці вгору з переходом на гімнастичну лаву і навпаки; в) захват каната ногами у положенні сидючи; г) лазіння по канату в положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Пересування на лижах: а) одночасний безкроковий хід; б) підйом «драбинкою»; в) гальмування «напівплугом»; г) дистанція 800 м	б)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)
Пересування на ковзанах: а) посадка ковзання; б) повороти переступанням; в) ковзання по прямій; г) гальмування переступанням	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)
Плавання: а) ковзання з рухами ніг, як при способі кроль на грудях; б) ковзання з рухами рук, як при способі кроль на грудях; в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях; г) ковзання на грудях із подальшим залученням роботи ніг, рук та дихання	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3. ШКОЛА М'ЯЧА	
<p>• <i>Вправи з малим м'ячем (тенісним або гумовим);</i></p>	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>вправи з малим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • підкидання м'яча під час ходьби по чергові лівою і правою рукою; • із положення стоячи спиною до стіни кидки м'яча у стіну, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням; • перекидання м'яча правою рукою в ліву через плече за спиною; • метання м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах; • метання м'яча «із-за спини через плече» на дальність із місця, у вертикальну ціль (мішень 1 × 1 м) на висоті 3 м з відстані 8–10 м; • метання м'яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10–12 м;
<p>• <i>вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (м'яч для міні-баскетболу);</i></p> <p><i>елементи футболу (м'яч футбольний № 3)</i></p>	<p><i>вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • тримання баскетбольного м'яча; • передачі м'яча двома руками від грудей на місці; • ловіння м'яча; • передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; • ведення м'яча на місці та під час ходьби правою і лівою рукою; <p><i>елементи футболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8–10 м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8–10 м), • ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок; • вкидання м'яча в ноги партнеру з місця; • жонгливання м'ячем (хлопчики), повітряною кулькою (дівчатка); <p>Дотримується правил безпеки на заняттях із м'ячем</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Метання малого м'яча «з-за голови через плече» в горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) (кількість влучань з відстані 8 м із 6 спроб – хлопчики, із 7 спроб – дівчатка)	1	2	3	4
Передачі м'яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3 м (кількість точних передач) хлопчики дівчатка	менше 4 менше 3	4 3	6 5	5 7
Удари м'яча у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8–10 м) з відстані 6 м із 5 спроб – хлопчики, із 8 спроб – дівчатка (кількість влучань)	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
4. ШКОЛА СТРИБКІВ	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Стрибки зі скакалкою;</i> • <i>стрибки у висоту певним способом;</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>стрибки зі скакалкою:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на одній нозі; • на двох ногах; • обертаючи скакалку вперед і назад; <p><i>стрибки у висоту:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ноги» з 5–7 кроків розбігу; • стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із дістанням підвішених предметів; • застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати) висотою до 80 см;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
• стрибки у довжину	стрибки у довжину: • з місця; • з розбігу 5–7 кроків способом «зігнувши ноги»; • стрибки «у кроці»; • стрибки по «купинах»; дотримується правил безпеки під час занять стрибками

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см) дівчатка хлопчики	95 105	95 105	безпечний рівень: 100 110	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у висоту (см) способом «зігнувши ноги»: дівчатка хлопчики	менше 70 менше 75	70 75	безпечний рівень: 80 85	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах за 15 секунд (разів): дівчатка хлопчики	менше 15 менше 10	15 10	20 15	25 20

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
5. ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РЕКРЕАЦІЇ)	
<p>• Рухливі ігри</p>	<p>Учень/учениця бере участь у рухливих та спортивних іграх, грає в них під час активного відпочинку: для школи культури рухів: <ul style="list-style-type: none"> • «Клас, струнко!», «Вгадай, чий голос?»; для школи пересувань: <ul style="list-style-type: none"> • «Гуси-лебеді», «Квач», «Команда швидконогих», «Білі ведмеді», «Горішки», «Повінь», «Запорожець на Січі»; на лижах: <ul style="list-style-type: none"> • «Сороконіжка», «На одній лижі», «Ланцюжок», «Лижники, на місця!»; на ковзанах: <ul style="list-style-type: none"> • «Каруселі», «Потяг», «Виклик номерів»; для плавання: <ul style="list-style-type: none"> • «Водолази», «Поверни м'яч!»; естафети: для школи стрибків: <ul style="list-style-type: none"> • «У річку, гоп!», «Переправа через річку», «Гречка», «Пень»; для школи м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • «Влучи в ціль!», «Мисливці і качки», «Передає – сідай!», «Навивпередки за м'ячем», «Зустрічна естафета», «Грайте та не втрачайте», «Найкраща пара»; дотримується правил рухливих ігор та правил безпеки під час гри</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Вміння грати та організувати народні та рухливі ігри (кількість ігор)	2	3	4	5

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
6. ШКОЛА СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	
<p>Вправи для розвитку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сили; • швидкості; • витривалості; • гнучкості; 	<p>Учень/учениця застосовує вправи для розвитку:</p> <p>сили:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у висі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90°; • у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90°; • у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг; • підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; • підтягування у висі на перекладині (хлопці); • загальнорозвивальні вправи з обтяженням в обох руках (вага 200 г); • стрибки у довжину з місця; • вистрибування вгору із положення у присіді; <p>швидкості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • біг за м'ячем, обручем, що котиться; • прискорення до 10 м; • підкидання і ловіння малого м'яча почергово правою і лівою рукою; • удари м'яча об стіну і ловіння його; • біг із високим підніманням стегна у положенні упору; <p>витривалості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рівномірний біг у повільному темпі (до 6 хв, можливий перехід на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня); • пересування на лижах (до 2 км); • катання на ковзанах; роликкових ковзанах, • піші прогулянки з вантажем за спиною (до 1,5 кг); <p>гнучкості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рухи руками, ногами і тулубом із поступовим збільшенням амплітуди рухів; • вправи біля гімнастичної стінки: пружні нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; • вправи на розтягування;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • координації 	<ul style="list-style-type: none"> • викрути рук уперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку; <p><i>координації:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перекидання малого м'яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки у другу; • ловіння великого м'яча двома руками за спиною після підкидання вгору; • пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; • вправи зі зміною положення тіла у просторі; <p>дотримується умов і правил безпечного виконання вправ</p>
<p>7. ШКОЛА ПОСТАВИ</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи в русі;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи з предметами;</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; • вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути; • для м'язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи в упорі на колінах, статичні вправи на рівновагу; • для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки; <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба, біг, • стрибки, • випади, • повороти тулуба під час бігу, • вправи на координацію, • викрути тулуба; <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з гімнастичними палицями, • м'ячами, зі скакалками,

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави; • вправи для запобігання плоскостопості 	<ul style="list-style-type: none"> • обручами, • мішечками піску на голові під час ходьби; <p>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави:</p> <ul style="list-style-type: none"> • біля гімнастичної стінки; • вертикальної осі; • біля дзеркала; <p>вправи для запобігання плоскостопості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба, • біг на носках, • ходьба перекатами з п'яти на носок, • «гусінь», «ведмідь клишоногий», • стрибки; <p>дотримується вимог до послідовності виконання вправ на формування правильної постави</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
<p>Комплекси:</p> <p>а) для формування правильної постави із гімнастичною палицею;</p> <p>б) для запобігання плоскостопості</p>	не виконує жодного запропонованого	виконує один запропонований	виконує два запропоновані із незначними порушеннями	виконує два запропоновані без порушень

4 КЛАС

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I. Теоретико-методичні знання	
<p>Символіка Олімпійських ігор. Фізичне виховання в Запорозькій Січі. Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму. Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження (швидкість і тривалість виконання вправ). Основні прийоми самоконтролю. Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристика послідовності їх виконання та запобігання плоскостопості, захворювань очей. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами</p>	<p>Учень/учениця пояснює роль фізичних вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму; • для формування правильної постави та запобігання плоскостопості, захворювань очей; <p>характеризує:</p> <ul style="list-style-type: none"> • символіку Олімпійських ігор; • фізичне виховання в Запорозькій Січі; • основні способи регулювання фізичного навантаження (швидкість, тривалість і послідовність виконання вправ); • основні прийоми самоконтролю; <p>дотримується правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рухливих ігор; • безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами
II. Способи рухової діяльності	
1. ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ	
<p><i>Підготовчі вправи:</i></p>	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>підготовчі вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням та, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи; • вправи на положення тіла у просторі: • сідю; • виси та упори; 	<ul style="list-style-type: none"> • поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали; загальнорозвивальні вправи: • в парах, із великими м'ячами, з обручами, з гантелями (вагою 500 г); • для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, профілактики плоскостопості; складає і виконує комплекси ранкової гігієнічної гімнастики; виконує: вправи на положення тіла у просторі: сідю: • перехід із сідю на п'ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах; • пружні нахили у положенні сідю з різним положенням ніг; • перехід із сідю в сід зігнувши ноги та в сід кутом; • перехід із сідю в упор сидячи позаду; • сід «ноги нарізно» на паралельних брусах (хлопчики); виси та упори: • упор на низьких паралельних брусах; • махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на низькій перекладині (хлопчики); • махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на нижню жердину (дівчатка); • із упору на низькій перекладині (хлопчики) і на нижній жердині (дівчатка) зіскок із поворотом на 90°; • вис на зігнутих руках; • вис кутом; • піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • елементи акробатики; • елементи рівноваги 	<p>елементи акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «міст» із положення стоячи (з допомогою); • стійка на голові й руках із зігнутими ногами (хлопчики, з допомогою); • комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); <p>елементи рівноваги:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) у поєднанні з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різним положенням рук; • комбінація елементів на 24 рахунки (на вибір учителя); <p>дотримується правил безпеки під час занять</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики	не виконує запропонований комплекс	виконує запропонований комплекс	складає і виконує комплекс у ролі груповода	складає, виконує і проводить комплекс (у ролі вчителя) з подачею належних команд

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Акробатичні елементи та вправи з рівноваги: а) «міст» із положення стоячи (зі страховкою); б) стійка на голові й руках із зігнутими ногами (хлопчики – зі страховкою); в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя)	не виконує жодного	дівч. – а) хлопч. – б)	в) або г)	в), г)
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 (разів) дівчатка хлопчики	10 12	14 16	безпечний рівень: 17 19	результат, вищий за норму
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	6 8	9 11	безпечний рівень: 12 15	результат, вищий за норму
Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики	2 1	4 2	безпечний рівень: 3 5	результат, вищий за норму

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування у висі лежачи – дівчатка (разів). Підтягування у висі – хлопчики (разів)	4 1	8 3	безпечний рівень: 12 4	результат, вищий за норму

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2. ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ходьба;</i> • <i>біг;</i> • <i>танцювальні кроки;</i> • <i>лазіння та перелізання;</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p>ходьбу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • по спіралі; шеренговим кроком; • зі зміною напрямку за зоровим сигналом; <p>біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> • із різних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку бігу, лежачи на спині тощо); • по слабопересіченій місцевості до 1000 м; • із подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м); • зі зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; • 30 м із низького старту; • по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера; <p>танцювальні кроки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бігунець»; «голубець»; • ритмічні завдання; • фрагмент танцю «Гопак» (32 такти); <p>лазіння та перелізання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазіння по вертикальному канату у три прийоми; • лазіння по горизонтальному канату; • подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5–7 перешкод;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • <i>пересування на лижах:</i> лижні ходи; спуски; підйоми; гальмування; • <i>пересування на ковзанах:</i> 	<p><i>пересування на лижах до 1250 м вивченими ходами;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>лижні ходи:</i> одночасні ходи; перемінний двокроковий хід; • <i>спуски:</i> вибір стійки відповідно до висоти схилу; • <i>підйоми:</i> «ялинкою»; вибір способу підйому залежно від рельєфу схилу; • <i>гальмування</i> вивченими способами; <p><i>пересування на ковзанах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • пересування приставними та перехресними кроками праворуч, ліворуч; • біг по прямій із махами руками; • перебіжка по повороту; • гальмування «напівплугом»; • біг до 250 м;
<ul style="list-style-type: none"> • <i>плавання:</i> <i>вправи на суші;</i> 	<p><i>плавання:</i></p> <p><i>вправи на суші:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи; • вправи з гумовими джгутами; • вправи для розвитку гнучкості;
<ul style="list-style-type: none"> <i>вправи у воді</i> 	<p><i>плавання:</i></p> <p><i>вправи у воді:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба); • ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба) із залученням роботи ніг, як під час плавання способом на спині; • ковзання на спині з залученням роботи ніг, як під час плавання способом кроль на спині і гребка однією рукою, одночасного гребка обома руками, наперемінного гребка правою та лівою рукою; • подолання дистанції до 25 м; <p>дотримується правил безпеки під час занять, пов'язаних із пересуваннями</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
«Човниковий» біг 4×9 м (с) дівчатка хлопчики	14,0 13,5	13,5 13,0	норма: 13,0 12,5	результат вищий за норму
Біг 30 м (с): дівчатка хлопчики	більше 7,3 більше 7,0	7,3 7,0	норма: 6,8 6,3	результат вищий за норму
Чергування ходьби та бігу до 1200 м дівчатка хлопчики	800 1000	900 1100	норма: 1000 1200	результат вищий за норму
Танцювальні кроки, на вибір: а) «бігунець»; б) «голубець»; в) фрагмент танцю «Гопак» (32 такти)	б)	а)	а), б)	фрагмент танцю «Гопак» (32 такти)
Лазіння та перелізання (на вибір): а) захват каната ногами у положенні сидячи; б) лазіння по канату в положенні лежачи на спині на похилій лаві, по канату, закріпленому над лавою; в) лазіння по канату у три прийоми	не виконує жодного елемента	а)	а), б)	а), б), в)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Пересування на лижах: а) перемінний двокроковий хід; б) одночасні ходи (на вибір учня); в) підйом «ялинкою» або «драбинкою» (на вибір учня); г) дистанція 1000 м	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)
Пересування на ковзанах: а) біг по прямій із махами руками; б) перебіжка по повороту; в) гальмування «напівплугом»; г) біг до 250 м	а)	а), в)	а), б), в)	а), б), в), г)
Плавання: а) способом кроль на грудях (до 12 м); б) способом кроль на спині (до 12 м); в) дистанція 25 м (будь-яким способом);	не пливе жодним способом	а)	а), б)	в)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3. ШКОЛА М'ЯЧА	
• <i>Вправи з малим м'ячем</i> (тенісним);	Учень/учениця виконує: <i>вправи з малим м'ячем:</i> • підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків тощо;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • <i>вправи з великим м'ячем:</i> • <i>елементи баскетболу (м'яч для міні-баскетболу);</i> • <i>елементи футболу (м'яч футбольний № 3);</i> • <i>елементи гандболу (м'яч гандбольний № 1)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • метання м'яча «із-за спини через плече» на дальність із місця; • метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1×1 м) на висоті 3 м з відстані 3–4 м на дальність відскоку; • метання м'яча з різних вихідних положень; <p><i>вправи з великим м'ячем:</i></p> <p><i>елементи баскетболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); • ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; • ведення м'яча правою і лівою рукою зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; • кидки м'яча у кошик із близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча; <p><i>елементи футболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • зупинки м'яча стегном; • ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок, «вісімкою», по колу; • удари вивченими способами на точність; • фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; • віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч; <p><i>елементи гандболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ловіння м'яча двома руками; • передачі м'яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі); • кидок м'яча зігнутою рукою зверху; • ведення м'яча правою і лівою рукою; <p>застосовує вивчені прийоми в іграх (міні-баскетбол та міні-футбол);</p> <p>дотримується правил безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів та правил міні-футболу та міні-баскетболу</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Метання малого м'яча «із-за голови через плече» на дальність (м): хлопчики дівчатка	до 15 до 12	15 12	норма: 20 15	результат, вищий за норму
7 кидків м'яча (м'яч для міні-баскетболу або волейбольний) однією рукою від плеча у корзину, стоячи збоку від щита на відстані 1,5 м (кількість влучень)	один або жодного	2	3	4
7 ударів по нерухомому м'ячу в зазначену половину воріт одним із вивчених способів із відстані 5 м (кількість влучень) хлопчики дівчатка	1 жодного	2 1	3 2	4 3

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
4. ШКОЛА СТРИБКІВ	
<ul style="list-style-type: none"> • Стрибки зі скакалкою; • опорні стрибки; 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p>стрибки зі скакалкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад із проміжними та без проміжних стрибків; • обертаючи скакалку вперед із перехресцями рук (дівчатка); <p>опорні стрибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • настрибування на гімнастичний місток; • із розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши – зіскок вигнувшись;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • стрибки у висоту; • стрибки у довжину 	<ul style="list-style-type: none"> • із розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичного козла (коня) в ширину в упор присівши – зіскок вигнувшись; <p><i>стрибки у висоту:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з розбігу способом «переступання»; • серійні вистрибування з упору присівши; <p><i>стрибки у довжину</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з розбігу 7–9 кроків способом «зігнувши ноги»; <p>дотримується правил безпеки під час занять стрибками</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стрибок у довжину з місця (см): дівчатка хлопчики	105 110	105 110	норма: 115 120	результат, вищий за норму
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см): дівчатка хлопчики	менше 180 менше 200	180 200	норма: 220 240	результат, вищий за норму
Стрибок у висоту способом «переступання» (см): дівчатка хлопчики	менше 80 менше 85	80 85	норма: 90 95	результат, вищий за норму
Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв (разів): дівчатка хлопчики	менше 60 менше 40	61–80 41–60	81–100 61–80	101–120 81–100

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Опорний стрибок: а) настрибування на гімнастичний місток; б) з розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши – зіскок вигнувшись; в) з розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор присівши – зіскок вигнувшись	не виконує жодного	а)	б)	в)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
5. ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РЕКРЕАЦІЇ)	
• <i>Рухливі ігри;</i>	<p>Учень/учениця бере участь у рухливих іграх та грає в них під час активного відпочинку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для школи культури рухів: «Фігури», «Займи вільне місце», «Слухай музику»; • для школи пересувань: «Шишки, жолуді, горіхи», естафети з лазінням та перелізанням, «Естафета звірів», «Виклик», «Наступ», «Естафета по колу»; • на лижах: «Сніжкою по м'ячу», «Швидкий лижник», «Заволодій палицею», «Вільне місце»; • на ковзанах: «День і ніч», «Виклик номерів»; • для плавання: «М'яч за лінію», естафети; • для школи стрибків: «Кружилиха», «Переміна місць», «Піймай жабу»; • для школи м'яча: «У горизонтальну мішень» «Слухай сигнал», «Захист фортеці», «М'яч у колі», «Боротьба за м'яч», міні-футбол, міні-баскетбол;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • туризм 	<ul style="list-style-type: none"> • здійснює підготовку особистого та групового спорядження до туристської подорожі; • упакування спорядження та укладання рюкзака; • комплектацію похідної аптечки; • рух у похідному строю, зміну темпу руху; • подолання «умовного болота» по «купинах»; • підлізання та перелізання через повалене дерево; <p>застосовує найпростіші прийоми самоконтролю під час туристської подорожі;</p> <p>визначає місце для відпочинку та туристського біваку;</p> <p>дотримується:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правил рухливих і спортивних ігор (за спрощеними правилами) • правил безпеки під час їх проведення; • правил техніки безпеки під час туристської подорожі; • вимог гігієни туриста

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Вміння організувати та провести із групою товаришів народні та рухливі ігри (кількість ігор)	жодної гри	1	2	3
Туристські навички: а) укладання рюкзака; б) подолання «умовного болота» по «купинах»; в) підлізання та перелізання через повалене дерево; г) одноденна туристська подорож	б)	б), в)	а), б), в)	а), б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
6. ШКОЛА СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	
<p><i>Вправи для розвитку:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>сили;</i> • <i>швидкості;</i> • <i>витривалості;</i> 	<p>Учень/учениця застосовує: <i>вправи для розвитку:</i></p> <p><i>сили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами (вага – 1 кг), із гантелями (вага – 500 г); • намотування на горизонтально розташовану палицю мотузки з вантажем на кінці; • сидячи згинання та розгинання рук в упорі позаду (руки на гімнастичній лаві); • утримування ніг під кутом 45° у положенні лежачи на спині; • вистрибування із положення присіду; • лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням; • передачі набивного м'яча із різних вихідних положень; • стрибки по розмітках у присіді; • застрибування на складені стопою мати з наступним зіскоком; <p><i>швидкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • біг із високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо); • біг із різних вихідних положень на дистанцію 10–15 м; • прискорення до 15 м; • біг згори у максимальному темпі; • прискорення за сигналом; • багаторазові кидки м'яча у стіну в максимальному темпі; <p><i>витривалості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • повторний біг 3–5х30 м (зі збереженням або зменшенням інтервалу відпочинку); • стрибки зі скалкою до 2 хв (у темпі 110–120 стрибків на хвилину);

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>• <i>гнучкості;</i></p> <p>• <i>координації</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • пересування на лижах до 2 км; • рівномірний біг до 6 хв; • одноденні пішохідні та лижні подорожі; катання на ковзанах; • повторне пропливання відрізків на ногах (з опорою руками об дошку); • подолання смуги перешкод; <p><i>гнучкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • у положенні лежачи на спині одночасне відведення рук і ніг назад; • вправи на розтягування в парах; • пружні похитування у положенні «шпагат» (у різних площинах); • нахили тулуба назад у різних вихідних положеннях (із допомогою); • пружні нахили тулуба із різних вихідних положень; <p><i>координації:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • довільне подолання поодиноких перешкод; • подолання смуги перешкод (разом з акробатичними елементами, висами, перелізаннями, підлізаннями); • вправи з асиметричними рухами руками і ногами; • ковзання на ковзанах; • спуск на лижах із гори, змінюючи стійку; • «човниковий» біг (різні варіанти); • підкидання і ловіння м'яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо); <p>демонструє</p> <ul style="list-style-type: none"> • безпечний рівень фізичної підготовленості; <p>дотримується умов виконання тестових вправ</p>

Вправи для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей учнів 4 класу

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Безвечний
Швидкість: біг на 30 м, с	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики – 6,0–7,1 дівчатка – 6,5–7,3
Витривалість біг у чергуванні з ходьбою, м	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики – 1200 дівчатка – 1000
Гнучкість нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики – 3 дівчатка – 5
Сила: підтягування у асї лежачи (дівчатка), разів підтягування у асї (хлопчики), разів або згинання та розгинання рук а упорі лежачи, разів	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики – 4 дівчатка – 12 хлопчики – 15 дівчатка – 12
Спритність «човниковий» біг 4x9 м, с	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики – 12,1–12,5 дівчатка – 12,4–13,0
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики – 120 дівчатка – 115

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
7. ШКОЛА ПОСТАВИ	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Загальнорозвивальні вправи на місці;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи у русі;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи із предметами;</i> • <i>вправи на відчуття правильної постави;</i> • <i>вправи для запобігання плоскостопості</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на місці:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • для м'язів шиї: нахили та повороти голови; • для м'язів верхніх кінцівок плечового пояса: згинання та розгинання рук, пружні рухи, нахили, викрути; • для м'язів спини, живота, тулуба: з різних вихідних положень, вправи на рівновагу, статичні вправи; • для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки; <p><i>загальнорозвивальні вправи у русі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • кроки, • ходьба, • біг із поворотами тулуба, • вправи на координацію; <p><i>загальнорозвивальні вправи із предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з гімнастичними палицями, • із м'ячами, • зі скалкою, • з мішечками піску на голові під час ходьби; <p><i>вправи на відчуття правильної постави:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • біля гімнастичної стінки та біля дзеркала, • вертикальний вис; <p><i>вправи для запобігання плоскостопості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по дрібних предметах, • біг, • піднімання на носки, • стрибки; <p><i>складає та виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості;</i></p> <p>дотримується вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Фізичні якості	Показники	
	Хлопчики	
Комплекси: а) на формування правильної постави; б) на запобігання плоскостопості	не виконує запропоновані комплекси	виконує запропоновані два комплекси в ролі груповода
	Дівчатка	
	виконує запропоновані комплекси в ролі груповода та складає комплекс на запобігання плоскостопості	складає і виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості

Орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для початкової школи

Кількість навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури розрахована для навчального закладу, який має один комплект класів.

Обладнання, навчально-наочні посібники	Кількість, шт.
Бруси гімнастичні паралельні	1
Бруси гімнастичні різновисокі	1
Колода гімнастична	1
Перекладина гімнастична	2
Перекладина навісна	6
Стінка гімнастична	16 прольотів
Козел гімнастичний	2
Кінь гімнастичний	2
Місток гімнастичний	4
Канати для лазіння	6
Канати для перетягування	2
Мати гімнастичні	22
Палиці гімнастичні	40
Обручі гімнастичні	40
Скакалки гімнастичні	40
Стрічки гімнастичні	20
Лави гімнастичні	10
М'ячі набивні (маса 1 кг)	30
М'ячі футбольні (№ 1, 2)	40
М'ячі волейбольні	40
М'ячі баскетбольні	40
М'ячі гандбольні	40
М'ячі гумові (середні)	30
Еспандер гумовий	40
Щити для метання	6
Стійки для стрибків	4

Обладнання, навчально-наочні посібники	Кількість, шт.
Планки для стрибків	4
Стартові колодки	6
Естафетні палички	20
Сітки волейбольні	2
Сітки баскетбольні	10
Щити баскетбольні	4
Кільця баскетбольні	10
Сітки баскетбольні	10
Ворота гандбольні	2
Сітки для гандбольних воріт	1 компл.
Ворота футбольні	2
Сітки для футбольних воріт	2 компл.
Насоси для надування м'ячів	2
Голки ніпельні	20
Рулетки	2
Секундоміри	2
Лижі	40 пар
Лижні палиці	40 пар
Лижні кріплення	40 пар
Лижні черевики	40 пар
Стіл для настільного тенісу	4
Сітка для настільного тенісу	4
Ракетки для настільного тенісу	8
Стойки волейбольні	4
Шахи	10 компл.
Шашки	10 компл.
Годинник шаховий	5 компл.
Гантелі (0,5 кг)	30
Дзеркало розміром 3x2 м	1 пара
Жердини до брусів (запасні)	4
Тренажери	8
Динамометр дитячий кистьовий	2
Ваги медичні	1
Спірометр	1
Електропрогравач	1

Обладнання, навчально-наочні посібники	Кількість, шт.
Магнітофон	1
Комп'ютер	1
Діапроектор	1
Відеомагнітофон	1
Мегафон	2
Мікрофон переносний	2
Мікрокалькулятор	1
Рюкзаки туристські	40
Спальні мішки	40
Палатки туристські	15
Сокира	10
Компас	30
Мотузки основні (кінець 30 м)	1
Мотузки допоміжні (кінець 60 м)	1
Карабіни страховочні	10
Спортивна форма для збірних команд навчального закладу, компл.:	
футбол	18
волейбол	10
баскетбол	10
Відеокасети, прим.:	
«Стройові прийоми»	1
«Техніка бігу, стрибків, метань»	1
«Техніка гімнастичних вправ»	1
«Техніка акробатичних вправ»	1
«Техніка і тактика гри волейбол»	1
«Техніка і тактика гри футбол»	1
«Техніка і тактика гри баскетбол»	1
«Техніка і тактика гри гандбол»	1
«Ритмічна гімнастика»	1
«Атлетична гімнастика»	1
«Техніка лижних ходів»	1
«Техніка ковзанярського спорту»	1
«Техніка спортивних способів плавання»	1

УМОВИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ ЗМІН ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

1. Спринтерський біг до 30 м

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

Якщо стартового пістолета немає, подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка має бути прямою, в належному стані, розділена на окремі доріжки.

Тестування має здійснюватись у сприятливих для учасників умовах.

2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить замахи руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування здійснюється за правилами змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення має бути на одному рівні.

3. Біг на середні та довгі дистанції

Обладнання. Секундоміри. Виміряна дистанція (міряти дистанцію треба по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

Якщо стартового пістолета немає, подається команда «Руш!». Час кожного фіксується окремо.

Тестування має здійснюватись у сприятливих для учасників умовах.

4. «Човниковий» біг (4х9 м)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5х5х5 см).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе у стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за найкращою із двох спроб. Кубик треба класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20–30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально.

руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання.

За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу потрібно утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці.

Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа має виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

6. Підтягування

6.1. Підтягування у висі (хлопчики)

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2–3 см, лава, магnezія. Брус чи перекладина розташовані на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені.

За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 с і більше або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

6.2. Підтягування у висі лежачи (хлопчики, дівчатка)

Обладнання. Перекладина діаметром 2–3 сантиметри, встановлена на висоті 95 см, магnezія.

Опис проведення тестування. Учасниця тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги – це пряма лінія, руки – перпендикулярно до підлоги. За командою «Можна!», згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, щоб її під-

боріддя було над перекладиною. Потім учасниця повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудній та поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше 3 с.

Дозволяється робити лише один підхід до перекладки.

Тестування припиняється, якщо учасниця робила зупинку на 2 с і більше або їй не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**для загальноосвітніх
навчальних закладів II ступеня**

5-9 класи

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

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

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

В. В. Деревянко – начальник відділу Інституту інноваційних технологій та змісту освіти Міністерства освіти і науки України

С. М. Дятленко – начальник відділу нормативного забезпечення та організаційної роботи Міністерства освіти і науки України

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

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

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

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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

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

Структура навчального процесу з фізичної культури

Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392.

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

Навчальна програма забезпечує:

- безперервність, єдність та наступність між по частковою та старшою школою;

- розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;
- формування всебічно розвинутої й фізично-повноцінної особистості.

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

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

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

Наприклад, учні вивчають:

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

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

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

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

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

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

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

Організація навчального процесу з фізичної культури

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

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

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

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

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

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

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН України від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

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

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Таким учням рекомендовано поступове збільшення фізичного навантаження без складання навчальних нормативів та додаткові заняття у групах загальної фізичної підготовки.

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

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

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

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

Оцінювання навчальних досягнень

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів, віднесених до підготовчої групи, здійснюється на загальних підставах, за винятком приймання навчальних нормативів.

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

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом

навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

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

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

5 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості.</p> <p>Фізичне виховання у Стародавній Греції.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.</p> <p>Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: здоровий спосіб життя; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p>наводить приклади особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції;</p> <p>володіє: методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами;</p> <p>дотримується правил: гігієни та санітарії; безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи;</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ходьба, біг; стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>танцювальні вправи;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p> <p>спритності;</p> <p>сили;</p> <p>швидкісно-силових якостей;</p>	<p>виконує: ходьбу по діагоналі, «протиходом» та «змійкою»; різновиди ходьби, бігу та стрибків;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;</p> <p>виконує: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>виконує: танцювальні вправи;</p> <p>виконує: повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>виконує: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами на 90 та 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4х9 м, рухливі та народні ігри, естафети;</p> <p>бере участь у рухливих, народних іграх та естафетах;</p> <p>виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;</p> <p>виконує: вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
гнучкості; витривалості	виконує: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення рик та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; виконує: рівномірний біг до 1000 м; повторний біг 4х30 м, 2х60 м
Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети	Бере участь у рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах

6 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді. Засоби розвитку витривалості та методи контролю. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах	Учень, учениця: наводить приклади впливу шкідливих звичок на здоров'я людини; характеризує: Олімпійські ігри у Стародавній Греції; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи контролю витривалості; володіє методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості; пояснює значення та дотримується правил: поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах; безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи;</p> <p>ходьба, біг; стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>танцювальні вправи;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p> <p>спритності;</p> <p>сили;</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: шиккування та перешиккування раніше вивченими способами; стройовий крок, розмикання та змикання на місці; команди: «Збільшити дистанцію», «Зменшити дистанцію»; рух по межах, кутах і точках залу;</p> <p>виконує різновиди ходьби, бігу та стрибків;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;</p> <p>виконує: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>виконує танцювальні вправи;</p> <p>виконує: повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>виконує: багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; акробатичні вправи; вправи на підвішеній опорі; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4x9 м; біг з різних вихідних положень;</p> <p>виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>швидкісно-силових якостей;</p> <p>гнучкості;</p> <p>витривалості</p>	<p>животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; пересування в упорі на руках;</p> <p>виконує: вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; серійні стрибки з поштовхом однією та двома ногами; кидки і ловлення набивного м'яча (1 кг);</p> <p>виконує: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування;</p> <p>виконує: рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі з прискороною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку</p>
<p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети</p>	<p>Бере участь в рухливих, народних іграх та естафетах</p>

7 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).</p> <p>Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини;</p> <p>називає форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p>характеризує: відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми; володіє: методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи;</p> <p>ходьба, біг, стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування постави;</p> <p>танцювальні вправи;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p>	<p>Учень, учениця: виконує: шиккування та перешикування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходження плечем;</p> <p>виконує різновиди ходьби, бігу, стрибків, вивчені в попередніх роках;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг)), у парах;</p> <p>виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>виконує танцювальні вправи;</p> <p>виконує: повторний біг на відірках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>вправи для розвитку спритності;</p> <p>вправи для розвитку витривалості;</p> <p>вправи для розвитку сили;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості</p>	<p>виконує: різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4х9 м;</p> <p>виконує: рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку;</p> <p>виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл.) від лави (дівч.); підтягування у висі та у висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах;</p> <p>виконує: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування</p>
Спортивні ігри та естафети	Бере участь у спортивних іграх та естафетах

8 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Визначні спортивні досягнення олімпійців.</p> <p>Основні цінності олімпізму.</p> <p>Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами.</p> <p>Допомога при обмороженнях та опіках.</p> <p>Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.</p> <p>Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>наводить приклади визначних спортивних досягнень олімпійців;</p> <p>характеризує цінності олімпізму;</p> <p>називає: ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодowymi та тепловими процедурами;</p> <p>пояснює значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності;</p> <p>характеризує засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей;</p> <p>дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи;</p> <p>ходьба; біг; стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування постави;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організовувальні вправи;</p> <p>виконує різновиди ходьби, бігу, стрибків;</p> <p>виконує: вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гімнастичними лавами, джгутами);</p> <p>виконує: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; повторний біг на відріз-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
вправи для розвитку спритності;	<p>ках 15–30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>виконує різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4х9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ;</p>
вправи для розвитку витривалості;	<p>виконує: рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку;</p>
вправи для розвитку сили;	<p>виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами;</p>
вправи для розвитку гнучкості;	<p>виконує: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p>
вправи для розвитку швидкісно-силових якостей	<p>виконує стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; вистрибування з присіду; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спортивні ігри	Бере участь у спортивних іграх; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять

9 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Основи раціонального харчування.</p> <p>Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.</p> <p>Правила самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>Перша долікарська допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює основи раціонального харчування;</p> <p>називає: досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, значення Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;</p> <p>характеризує правила самостійних занять фізичними вправами;</p> <p>має уявлення про правила першої долікарської допомоги при травмах;</p> <p>дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи;</p> <p>ходьба; біг; стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: організовувальні вправи, поворот кругом у русі;</p> <p>виконує різновиди ходьби, бігу, стрибків;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи; вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>вправи для формування та корекції постави;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p> <p>вправи для розвитку спритності;</p> <p>вправи для розвитку витривалості;</p> <p>вправи для розвитку сили;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості;</p> <p>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</p>	<p>виконує: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>виконує: повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом;</p> <p>виконує: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4х9 м; рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку;</p> <p>виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p> <p>виконує: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p>виконує: стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловлення набивного м'яча (1 кг) в парах</p>
Спортивні ігри	Бере участь у спортивних іграх

**Орієнтовні нормативи для оцінювання
розвитку фізичних якостей**

5 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	се-ред-ній	до-стат-ній	висо-кий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Витривалість: рівно-мірний біг без ураху-вання часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від під-логи	До 4	4	7	10
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8
Спритність: човни-ковий біг 4x9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

6 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5 6
	Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
	Дівч.	До 600	600	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
	Дівч.	До 6	6	8	11
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	4	5
	Дівч. у висі лежачи	До 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 6	6	10	14
	Дівч. від лави	До 5	5	7	9
Спритність: човниковий біг 4x9 м (с)	Хл.	12,9	12,3	11,7	11,1
	Дівч.	13,7	13,1	12,5	11,9
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
	Дівч.	До 120	120	130	150
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
	Дівч.	До 12	12	15	18
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	17	21
	Дівч.	До 10	10	16	20

і клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
Витривалість: рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	7
	Дівч.	До 7	7	9	12
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	5	7
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	10	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 9	9	14	18
	Дівч. від лави	До 6	6	9	12
Спритність: човниковий біг 4x9 м (с)	Хл.	12,5	11,9	11,3	10,8
	Дівч.	13,4	12,8	12,3	11,8
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
	Дівч.	До 14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
	Дівч.	До 11	11	17	21

§ клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13
Спритність: човниковий біг 4x9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
	Дівч.	До 130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 23	23	30	36
	Дівч.	До 15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
	Дівч.	До 12	12	18	23

9 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 12	12	18	25
	Дівч. від лави	До 8	8	12	15
Спритність: човниковий біг 4х9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

Автор:

О. М. Лакіза – завідувач кафедри фізичного виховання
ВСП НУБ і ПУ «Ніжинський агротехнічний інститут»,
кандидат педагогічних наук

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

**Варіативний модуль
БАСКЕТБОЛ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
історія розвитку баскетболу. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом	Учень, учениця: характеризує основні етапи історії розвитку баскетболу; пояснює принципи гігієни та санітарії баскетболіста; визначає основні елементи техніки і правила гри; дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4x5 м; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;</p> <p>володіє: серійними стрибками з дістанням високо підвішених предметів</p>
Техніко-тактична підготовка	
Срійки, способи пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення м'яча, передачі, кидки м'яча	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: срійки баскетболіста та різноманітні пересування в напад і захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі;</p> <p>володіє: ловленням і передачами м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі; веденням м'яча на місці, у русі, з обведенням предметів;</p> <p>застосовує: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Історія розвитку баскетболу в Україні.</p> <p>Раціональне харчування спортсменів.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.</p> <p>Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує історію розвитку баскетболу в Україні;</p> <p>обґрунтовує особливості харчування баскетболіста;</p> <p>наводить приклади негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті;</p> <p>дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4х9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;</p> <p>застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високо розміщених предметів; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Пересування; ловлення і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча;</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: чергування вивчених способів пересувань; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>кидки однією рукою зверху; подвійний крок, штрафний кидок, фінти</p>	<p>руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання штрафного кидка; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячем;</p> <p>застосовує: ловлення і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;</p> <p>здійснює: ведення м'яча (правою та лівою рукою по чергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Український баскетбол на сучасному етапі.</p> <p>Методика розвитку витривалості.</p> <p>Самоконтроль на заняттях баскетболом. Поведінка під час змагань.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує стан українського баскетболу на сучасному етапі;</p> <p>називає: провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України;</p> <p>пояснює: засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку витривалості;</p> <p>наводить правила: самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Правила безпеки під час занять баскетболом	дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети	<p>Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4x9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістанням високо розміщених предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук: гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м'яча. Подвійний крок. Гра в захисті: протидія атакуючим прийомом суперника</p>	<p>Учень, учениця: виконує: різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; застосовує: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча в кошик після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Методика розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>Правила гри. Поведінка під час змагань.</p> <p>Правила безпеки під час занять баскетболом</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; швидкісно-силові якості, спритність;</p> <p>застосовує правила під час навчальної гри;</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять баскетболом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4х9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високо розміщених предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м'яча; подвійний крок, протидії атаквальним діям суперників</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: поєднання різних способів пересувань зупинок, стійок із технічними прийомами нападу й захисту; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника, штрафний</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>кидок; кидки м'яча в кошик після подвійного кроку;</p> <p>застосовує: передачі м'яча у стрибку; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри;</p> <p>здійснює: накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Методика розвитку спритності.</p> <p>Профілактика травматизму і надання першої долікарської допомоги.</p> <p>Правила гри з баскетболу. Поведінка під час змагань.</p> <p>Правила безпеки під час занять баскетболом</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує методику розвитку спритності;</p> <p>пояснює профілактику травматизму на заняттях баскетболом;</p> <p>наводить приклади першої долікарської допомоги;</p> <p>застосовує правила гри під час навчальної гри;</p> <p>дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4х9 м; вправи з обтяженнями,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; гнучкості;</p> <p>застосовує: зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високо розміщених предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Різні способи пересувань, ловіння і передач м'яча, ведення та кидки в умовах жорсткого опору захисників.</p> <p>Штрафні та дальні кидки.</p> <p>Подвійний крок</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; накривання м'яча і блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;</p> <p>застосовує: асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами при опорі захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника;</p> <p>раціонально використовує технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	се-ред-ний	до-стат-ний	ви-со-кий	
1 рік вивчення					
6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита (кількість влучень)	Хл.	Жодного влучного кидка	1	2	3
	Дівч.		1	2	3
передача м'яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60 см) на рівні грудей учня з відстані 3 м	Хл.	Жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
	Дівч.		1	2	4
2 рік вивчення					
6 кидків однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 3 м від щита	Хл.	Жодного влучного кидка	1	2	3
	Дівч.		1	2	3
10 передач м'яча (на місці) у парах на відстані 4 м одним із вивчених способів виконання	Хл.	Жодної правильно виконаної передачі	3	5	8
	Дівч.		1	2	5
3 рік вивчення					
Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб)	Хл.	Жодного влучного кидка	1	2	3
	Дівч.		1	2	3
6 штрафних кидків	Хл.	Жодного влучного кидка	1	2	3
	Дівч.		1	2	3

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній	високий	
4 рік вивчення					
6 кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита	Хл.	Жодного влучного кидка	1	2	3
кидки двома руками зверху на відстані 3 м від щита	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
6 штрафних кидків	Хл.	Жодного влучного кидка	1	2	4
	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
5 рік вивчення					
6 кидків однією рукою зверху в стрибку на відстані 3 м:	Хл.	Жодного влучного кидка	1	2	3
6 кидків двома руками зверху на відстані 3 м від щита:	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
10 штрафних кидків	Хл.	Жодного влучного кидка	1	2	5
	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	4

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Баскетбол»
(за наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Баскетбол» або літнього майданчика із розміткою, зі стійками і щитами)

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

Автори:

В. Г. Гусєв – завідувач кабінету фізичної культури та основ здоров'я Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників

Н. С. Кравченко – вчитель Червоноградської ЗОШ I–III ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, заслужений учитель України

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Волейбол» складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

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

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

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передача м'яча двома руками зверху та прийом і передача двома руками знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в парі з учнем може стати вчитель чи дитина, яка займається в секції волейболу у дитячо-юнацькій спортивній школі або учень, який володіє цими навичками на високому рівні.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Історія розвитку українського волейболу.</p> <p>Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна спортсмена.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує історію розвитку українського волейболу;</p> <p>називає: загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику; правила техніки безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>дотримується правил безпеки та правил гри</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: розміщення гравців на майданчику; правила переходу;</p> <p>виконує: пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча знизу над</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера.</p> <p>Рухлива гра «Малюкбол»</p>	<p>собою, від стіни, з накидання партнера; прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера;</p> <p>бере участь у рухливій грі «Малюкбол»</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.</p> <p>Значення гравців передньої та задньої ліній.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>розкриває місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту;</p> <p>обґрунтовує значення гравців передньої і задньої ліній;</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча знизу від стіни,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої подачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.</p> <p>Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»</p>	<p>в парах та колонах; прийом м'яча знизу після переміщення; вибір місця для виконання другої подачі; вибір місця для виконання нижніх подач; нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни; прийом м'яча після подачі;</p> <p>бере участь: у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами; у рухливій грі «Малюкбол»</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.</p> <p>Загартування організму.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує досягнення українських волейбольних команд;</p> <p>застосовує спеціальні вправи волейболіста;</p> <p>називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидання набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидання тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.</p> <p>Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед».</p> <p>Навчальна гра волейбол</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: пересування різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидання набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу;</p> <p>застосовує взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»;</p> <p>бере участь у навчальній грі волейбол</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі.</p> <p>Розвиток фізичних якостей волейболістів.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактиці травматизму юних волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Профілактика спортивного травматизму	називає правила контролю та самоконтролю; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості	Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападний удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3. Правила центральної, задньої ліній. Навчальна гра волейбол	Учень, учениця: виконує: технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападний удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару; другу передачу через гравця зони 3; застосовує взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі; правила центральної, задньої лінії; бере участь у навчальній грі волейбол

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Технічна та тактична підготовки волейболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті.</p> <p>Взаємодія гравців передньої та задньої лінії.</p> <p>Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять волейболом</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом;</p> <p>обґрунтовує взаємодію гравців передньої та задньої лінії;</p> <p>називає основні засади суддівства;</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Передачі м'яча двома руками зверху. Прийом та передачі м'яча двома руками. Подачі м'яча – верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападний удар з власного підкидання. Нападний удар з накидання партнера. Нападний удар з передачі партнера. Виконання нападного удару гравцями</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах; прийом та передачі м'яча двома руками знизу через сітку в парах; верхню та нижню прямі подачі; прийом м'яча після подачі в задану зону; прямий нападний удар з власного підкидання; нападний удар з накидання партнера; нападний удар з передачі партнера; нападний удар із</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>задньої лінії. Блокування нападного удару. Страхування гравців.</p> <p>Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча.</p> <p>Взаємодії гравців передньої лінії під час атаквальних дій.</p> <p>Навчальна гра волейбол</p>	<p>задньої лінії; блокування нападного удару;</p> <p>застосовує взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час атаквальних та захисних дій;</p> <p>бере участь у навчальній грі волейбол</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	Передача м'яча над собою двома руками зверху	Хл.	до 3	3	4	5
		Дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом м'яча знизу над собою	Хл.	до 2	3	4	5
		Дівч.	1	2	3	4
2 рік вивчення	Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 3 м)	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	4	6
		Дівч.	до 2	2	3	4
3 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м)	Хл.	до 3	3	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
	Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
4 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Хл.	до 3	3	4	5
		Дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
	Верхня пряма подача (7 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
5 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача (6 спроб)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3

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

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

Автор:

В. Г. Гусев – завідувач кабінету фізичної культури та основ здоров'я Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Матеріал варіативного модуля «Гандбол» програми з фізичної культури для учнів спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Під час складання модуля було враховано вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначено пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення.

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

Вивчення гандболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета «фізична культура» в цілому та ігри у гандбол зокрема, розвитку відповідних ігрових здібностей, умінь та навичок, орієнтацію учнів на допрофільне (8–9 класи) вивчення та обрання в подальшому спортивного профілю навчання в 10–11 класах.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. (Розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри.) Правила безпеки на ігровому майданчику	Учень, учениця: характеризує: історію розвитку українського гандболу; дає загальну характеристику гри «Гандбол»; називає: розміри майданчика, назви ліній; склад команди; дотримується правил безпеки та правил гри

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Сійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування, зупинка двома кроками. Ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок, ловлення м'яча обома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Кидки в ціль правою та лівою рукою. Передача м'яча однією та двома руками з місця. Навчальна гра «Міні-гандбол»</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: основні стійки гандболіста; розміщення гравців на майданчику; виконує: пересування, зупинку двома кроками; ведення м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль; володіє передачею м'яча однією та двома руками на місці; бере участь у грі «Міні-гандбол»</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Амплуа гравців нападу та захисту. Значення штрафного та вільного кидка. Порушення правил гри. Покарання гравців. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику</p>	<p>Учень, учениця: розкриває: місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка; обґрунтовує склад команди та призначення гравців; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Пересування гравців без м'яча.</p>	<p>Учень, учениця: знає та виконує: різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловлення та</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Ловлення м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Перехват м'яча під час передачі. Кидки правою й лівою рукою зверху із замахом з місця та в русі. Кидки по воротах. Штрафний і вільний кидки з опорного положення. Гра воротаря. Сійка та переміщення у воротах. Відбивання м'ячів однією та двома руками. Ігрова вправа 2×1; 2×2. Навчальна гра за спрощеними правилами</p>	<p>передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку;</p> <p>володіє умінням виконувати штрафний та вільний кидки;</p> <p>застосовує навички гри воротаря;</p> <p>бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Досягнення українських гандболістів.</p> <p>Правила змагань та організація суддівства з гандболу.</p> <p>Індивідуальні й групові тактичні дії.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує досягнення українських гандбольних команд;</p> <p>володіє: знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань;</p> <p>застосовує спеціальні підготовчі вправи гандболіста;</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>володіє: стійкими навичками пересування в нападі та захисті;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Передача і ловлення м'яча при зустрічному русі. Ловлення м'яча, що котиться. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу суперника. Фінт на передачу, фінт переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок – в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Кидок «хльостом» з опорного положення. 7-метровий штрафний кидок. Позиція воротаря під час відбивання кидків з 7–9 м. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Амплуа «лінійного». Навчальна гра</p>	<p>передачі та веденні м'яча; прийомами, що відволікають увагу суперника;</p> <p>здійснює перехват м'яча, ловлення м'яча, що котиться;</p> <p>виконує: заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»;</p> <p>уміє правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки;</p> <p>застосовує: різноманітні способи переміщень та зупинок; навички гри воротаря у навчальній грі;</p> <p>бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Особливості фізичної підготовки гандболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток основних фізичних якостей юних гандболістів. Організація командних дій. Правила контролю та самоконтролю під час занять гандболом. Профілактика спортивного травматизму, правила надання долікарської допомоги при травмах</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: особливості фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних гандболістів;</p> <p>знає правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Передача і ловлення м'яча в трійках з паралельним пересуванням, схресний рух, рух вісімкою, передача і ловлення м'яча з відскоком від підлоги. Кистьова, прихована передача м'яча. Кидки м'яча в опорному положенні з відхиленням тулуба, з 1–2–3 кроків, кидки в падінні. Вільний кидок. Кидок з відскоком від підлоги. Блокування гравця тулубом.</p> <p>Перехват м'яча під час передачі, блокування кидків. Змішаний захист (5+1), (4+2). Взаємодія воротаря із захисником. Кидок на дальність.</p> <p>Командні дії в нападі та захисті.</p> <p>Навчальна гра</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: ведення, ловлення та передачу м'яча в русі різними способами залежно від ігрової ситуації; кидки з 1–2–3 кроків та в стрибку;</p> <p>здійснює: перехват м'яча; взаємодію з воротарем; блокування суперника;</p> <p>бере участь у командних діях під час нападу та в захисті;</p> <p>застосовує обманні дії (фінти) під час навчальної гри</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Система ведення гри у нападі та захисті.</p> <p>Тактико-технічна підготовка гандболістів.</p> <p>Основні засади організації змагань та правил суддівства.</p> <p>Робота секретаріату.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує систему ведення гри в нападі (швидкий відрив) та захисті (зонна та персональна опіка);</p> <p>володіє знаннями з тактико-технічної підготовки гандболістів;</p> <p>називає основні положення організації та проведення змагань;</p> <p>знає роботу секретаріату;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Методика проведення самостійних занять з гандболу. Профілактика травматизму під час занять гандболом</p>	<p>організовує самостійні заняття та змагання з гандболу; дотримується: правил гри; вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ведення, передача та ловлення м'яча у трійках, рух вісімкою, кидки з опорного положення та в русі під час активного опору суперника. Персональний та позиційний захист. Підстраховка, підсилення в захисті. Тактичні дії у захисті та нападі. Напад контратакою, позиційний напад. Взаємодія гравців у нападі. Вихід на вільне місце. Вихід на м'яч з виконанням дій, що відволікають увагу суперника (фінти). Виконання кидків м'яча із закритих позицій. Кидки з підкручуванням м'яча. Тактика гри воротаря. Визначення напрямку можливої атаки. Взаємодія із захисниками. Корегування діями захисників. Взаємодія гравців під час нападу «швидкий прорив» 2х4; 3х3. Командні дії у захисті 6х0; 5х1. Навчальна та двостороння гра</p>	<p>Учень, учениця: виконує: ведення, ловлення та передачу м'яча з максимальною швидкістю та під час активного опору суперника; кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника; застосовує: персональний та позиційний захист; підстраховку в захисті; володіє: діями, що відволікають увагу суперника; тактикою гри воротаря; здійснює: вибір місця згідно з ігровою ситуацією; самоконтроль за станом фізичного навантаження; визначає напрямок можливого удару; бере участь в ігрових вправах та навчальній грі; дотримується правил гри та вимог безпеки під час занять</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	вз'язькв	се-ред-ній	до-стат-ній	ви-со-кий	
<i>1 рік вивчення</i>					
Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 11	11	13	14
	Дівч.	До 8	8	10	12
Ведення гандбольного м'яча 15 м (с)	Хл.	Більше 4,0	4,0	3,8	3,6
	Дівч.	Більше 4,6	4,6	4,4	4,2
<i>2 рік вивчення</i>					
Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 12	12	14	15
	Дівч.	До 10	10	11	13
Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 8	8	10	13
	Дівч.	До 6	6	8	10
<i>3 рік вивчення</i>					
Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 13	13	15	16
	Дівч.	До 11	11	12	14
Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 10	10	12	15
	Дівч.	До 8	8	10	12
Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену половину воріт (з 5 спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
<i>4 рік вивчення</i>					
Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 14	14	16	17
	Дівч.	До 12	12	13	15
Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 14	14	15	17
	Дівч.	До 10	10	12	13
Штрафний кидок з відстані 7 м у визначений кут воріт (з 5 спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	низький	середній	достатній	високий	
5 рік вивчення					
Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 16	16	17	18
	Дівч.	До 14	14	15	16
Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену вчителем зону воріт (з 5 спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
Кидки м'яча з відстані 6 м в нижні кути воріт (з 5 спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3

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

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
2	Гандбольні ворота	2
3	М'яч гандбольний	15
4	М'яч гумовий, середній	10
5	М'яч гумовий, малий	10
6	Стойка для відпрацювання техніки пересування	6
7	Мішень для відпрацювання влучності кидків	3
8	«Макет-захисник» для відпрацювання кидків через блок	2

Автори:

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

Н. С. Кравченко – вчитель Червоноградської ЗОШ I–III ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, заслужений учитель України

Л. А. Галенко – вчитель гімназії № 38 м. Києва, учитель-методист

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гмнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибка, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

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

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

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку гімнастики. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Правила техніки безпеки	Учень, учениця: характеризує історію розвитку гімнастики; називає фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Стройові вправи і прийоми; вправи з предметами; танцювальні кроки	Учень, учениця: виконує: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами, з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки
<i>Стрибки</i>	
Опорний стрибок; стрибки через скакалку	Учень, учениця: виконує опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку (4×30 стрибків)
<i>Лазіння</i>	
Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах	Учень, учениця: виконує лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Рівновага	
<p>Дівчата: вправи у стані рівноваги (колода, висота 95–100 см)</p>	<p>Учениця: виконує зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о. с. застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>
Акробатика	
<p>Хлопці: стійка на голові і руках із зігнутими ногами; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зліто.</p> <p>Дівчата: два перекиди вперед зліто; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши</p>	<p>Учень: виконує орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди вперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.</p> <p>Учениця: виконує орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди вперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом вперед упор присівши – впрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
------------------------------------	--

Виси та упори

<p>Хлопці: вправи на паралельних брусах (низьких): <i>упор на брус з опорою ногами; сід «ноги нарізно»; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°;</i> вправи на перекладині (низькій): <i>махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор; махом назад зіскок.</i></p> <p>Дівчата: вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині (висота 95 см); <i>поштовхом двох ніг в упор; опускання вперед у вис присівши</i></p>	<p>Учень: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утримання о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад зіскок – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині.</p> <p>Учениця: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с.; підтягування у висі лежачи згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>
---	--

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
------------------------------------	--

Теоретичні відомості

<p>Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави.</p>	<p>Учень, учениця: наводить приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; пояснює значення корегувальної гімнастики для формування постави;</p>
---	--

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила безпеки.	характеризує історію розвитку гімнастики в Україні; дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Стройові вправи і прийоми; вправи з предметами; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків; танцювальні кроки	Учень, учениця: виконує: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами, з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки
<i>Стрибки</i>	
Опорний стрибок через гімнастичного козла (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою	Учень, учениця: виконує: опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою
<i>Лазіння</i>	
Лазіння по вертикальному канату	Учень, учениця: виконує лазіння по канату в три прийоми
<i>Рівновага</i>	
Дівчата вправи у стані рівноваги (колода, висота 100–105 см)	Учениця: виконує зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на середину

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, плеск у долоні під нею – мах правою ногою, плеск у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот правору (ліворуч) на 90° – упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – упор присівши на правій (лівій) – поворот направо (наліво) у положенні випадку, руки в сторони – стійка на носках – 2–3 швидких кроки вперед – зіскок вигнувшись;</p> <p>заєстоєвує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>
Акробатика	
<p>Хлопці: – стійка на голові і руках (з допомогою); – стійка плавця, довгий перекид вперед.</p> <p>Дівчата: – напівпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень</p>	<p>Учень: виконує орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид вперед – перекид вперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.</p> <p>Учениця: виконує орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибком упор присівши – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом вперед упор присівши – перекид назад – випрямися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Виси та упори	
<p>Хлопці: вправи на паралельних брусах (низьких): <i>махи в упорі;</i> вправи на перекладині (низькій та високій): <i>перемах правою;</i> <i>спад у вис завісом;</i> <i>підйом завісом у сід верхом;</i> <i>перемах правою назад;</i> <i>зіскок із поворотом на 90°.</i></p> <p>Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): – <i>розмахування у висі на верхній жердині;</i> – <i>вис присівши;</i> – <i>вис лежачи;</i> – <i>махом однієї і поштовхом другої від верхньої жердини перехід в упор на нижню;</i> – <i>сід на лівому(правому) стегні;</i> – <i>зіскок з поворотом на 90°</i></p>	<p>Учень: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» – сід на стегні – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;</p> <p>виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p>Учениця: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої вис вигнувшись з опорою ногами на верхню – махом однієї і поштовхом другої перехід в упор на нижній – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – вис присівши – вис – з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому (правому) стегні – зіскок з поворотом на 90°; підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см); згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями.</p> <p>Правила безпеки</p>	<p>Учень, учениця: характеризує розвиток гімнастики в Україні; дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи і прийоми;</p> <p>загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;</p> <p>перетягування каната;</p> <p>вправи для формування та корекції постави;</p> <p>ритмічна гімнастика;</p> <p>танцювальні вправи</p>	<p>Учень, учениця: виконує стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи</p>
<i>Стрибки</i>	
<p>Опорні стрибки;</p> <p>стрибки зі скакалкою</p>	<p>Учень, учениця: виконує опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); стрибки зі скакалкою</p>
<i>Лазіння</i>	
<p>Хлопці: лазіння по вертикальному канату</p>	<p>Учень: виконує лазіння по канату у два чи три прийоми</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Рівновага	
<p>Дівчата: вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см)</p>	<p>Учениця: виконує зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою (лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок; застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>
Акробатика	
<p>Хлопці: – стійка на долонях з опорою на стіну; – перекид назад в упор стоячи «ноги нарізно».</p> <p>Дівчата: – стійка на долонях з опорою на стіну; – перекид назад у напівшпагат</p>	<p>Учень: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи «ноги нарізно» – стрибок в о. с.</p> <p>Учениця: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Виси та упори	
<p>Хлопці: вправи на паралельних брусах (низьких): – вихід в упор поштовхом двома; – перемах правою (лівою) в сід на стегні; на перекладині (високій та низькій): – підйом переворотом в упор поштовхом двома.</p>	<p>Учень, учениця: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскоч з поворотом на 180° з утриманням о. с.; виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис зависом – підйом зависом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>
<p>Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині; – з сиду на стегні зіскок з поворотом на 180°</p>	<p>Учениця: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) руки в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.; підтягування у висі лежачи на</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	низькій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила безпеки	Учень, учениця: наводить приклади та характеризує різновиди гімнастики, що культивуються в Україні; пояснює значення самострахування під час виконання фізичних вправ; дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Стройові вправи і прийоми; повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили	Учень, учениця: виконує стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикання; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Стрибки	
<p>Опорні стрибки;</p> <p>стрибки зі скакалкою</p>	<p>Учень, учениця: виконує: опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (<i>хлопці</i> – у довжину способом «ноги нарізно»; <i>дівчата</i> – в ширину способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою</p>
Лазіння	
<p>Хлопці: – лазіння по вертикальному канату</p>	<p>Учень: виконує лазіння по канату в два прийоми</p>
Рівновага	
<p>Дівчата: вправи у стані рівноваги (колода – висота 110 см), перемінний крок</p>	<p>Учениця: виконує зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись</p>
Акробатика	
<p>Хлопці: – <i>стійка на руках</i> (з допомогою);</p>	<p>Учень: виконує орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи «ноги нарізно» – стрибок в о. с.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Дівчата: – рівновага на одній нозі</p>	<p>Учениця: виконує орієнтовні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>
Виси та упори	
<p>Хлопці: вправи на паралельних брусах: – з упору на передпліччях махом уперед; – сід «ноги нарізно»; – з сиду «ноги нарізно» перемах у середину; – махом назад – зіскок; вправи на низькій перекладині: – вис на підколінках; – вис зігнувшись; – вис вигнувшись; – опускання в упор присівши через стійку на руках.</p>	<p>Учень: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід «ноги нарізно» – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.; виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переверотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис зависом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p>
<p>Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині</p>	<p>Учениця: виконує орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила техніки безпеки</p>	<p>Учень, учениця: характеризує гімнастику як засіб розвитку фізичних якостей; визначає оптимальний руховий режим; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p>	<p>Учень, учениця: виконує стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Стрибки	
<p>Опорні стрибки;</p> <p>стрибки зі скакалкою</p>	<p>Учень, учениця: виконує опорні стрибки (хлопці – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»; дівчата – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см); стрибки зі скакалкою</p>
Лазіння	
<p>Хлопці: – лазіння по вертикальному канату</p>	<p>Учень: виконує лазіння по канату без допомоги ніг</p>
Рівновага	
<p>Дівчата: вправи у стані рівноваги, вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см)</p>	<p>Учениця: виконує зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись «ноги нарізно»</p>
Акробатика	
<p>Хлопці: – переворот у сторону;</p>	<p>Учень: виконує орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – переворот у сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши – перекид</p>

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

Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

**Обладнання, потрібне для вивчення
модуля «Гімнастика»**

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Гімнастичний козел	1
2	Гімнастичний міст	1
3	Гімнастичний мат	6
4	Канат	2
5	Гімнастична лава	6
6	Гімнастична колода	1
7	Перекладина	1
8	Низька колода	1
9	Паралельні бруси	1
10	Різнорисокі бруси	1
11	Скакалки	30
12	Гантелі розбірні	10
13	Гімнастичні палиці	30
14	Шведські драбини	8
15	Канат для перетягування	1
16	Ваги	1
17	Еспандери	6
18	Магnezія	Достатня кількість
19	Динамометр	1

Автори:

І. В. Бакіко – доцент кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

А. В. Цьось – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Волинського національного університету ім. Лесі Українки, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ГОРОДКИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Городки» складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів, переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля та додатку (правила гри у городошний спорт, техніки та тактики гри).

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

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

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

Під час проведення занять з модуля «Городки» вчитель має застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів.

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Поняття про городки. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Побудова фігур та їх назва. Правила безпеки під час занять фізичними вправами</p>	<p>Учень, учениця: володіє поняттям про городки; розповідає про місце занять, обладнання, інвентар для занять городошним спортом; правила гри; називає побудову фігур та їх назви: 1) «Гармата»; 2) «Зірка»; 3) «Криниця»; 4) «Артилерія»; 5) «Кулеметне гніздо»; 6) «Вартові»; 7) «Тир»; 8) «Вилка»; 9) «Стріла»; 10) «Колінчастий вал»; 11) «Ракетка»; 12) «Рак»; 13) «Серп»; 14) «Літак»; 15) «Закритий лист»; дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «Шагавай», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети</p>	<p>Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг 3–5 разів по 30 м, 2–3 рази по 60 м, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	бере участь у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Ігрова стійка городошника. Захват ручки битки. Визначення відстані до цілі	Учень, учениця: володіє ігровою стійкою городошника; виконує: захват ручки битки; визначення відстані до цілі; дотримується правил безпеки під час занять городошним спортом

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Поняття: город, кон та півкон. Три види кидків: плечовий, ліктьовий та комбінований. Правила безпеки під час занять фізичними вправами	Учень, учениця: володіє поняттям города, кону та півкону; виконує: три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; дотримується: правил безпеки під час занять фізичними вправами
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; Вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності:	Учень, учениця: виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
«Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Піжмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Ракнеборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети	упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), червоного преса, спини; вправи на розтягування; бере участь: у рухливих іграх з розвитку спритності

Техніко-тактична підготовка

Виконання кидків. Кидок з повним розворотом битки. Кидки з кону та півкону	Учень, учениця: виконує: три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований кидок з повним розворотом битки; кидки з кону по окремих городках, розташованих у центрі квадрата паралельно лицьовій лінії; кидки по штрафних городках з півкону; дотримується: правил техніки безпеки під час занять городошним спортом
--	--

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Розвиток городошного спорту в Україні та за кордоном. Правила безпеки під час занять фізичними вправами	Учень, учениця: характеризує розвиток городошного спорту в Україні та за кордоном; дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами</p>	<p>Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), вправи з набивними м'ячами, спритності («човниковий» біг 4x9 м); точності, окоміру</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Кидки по городах, розташованих на лицьовій лінії, в центрі та на задній лінії квадрата. Вибиття фігур</p>	<p>Учень, учениця: виконує: кидки по городах, розташованих на лицьовій лінії, в центрі та на задній лінії квадрата; вибиття фігур; дотримується: правил техніки безпеки під час занять городошним спортом</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Правила самостійних занять городошним спортом.</p>	<p>Учень, учениця: володіє правилами самостійних занять городошним спортом;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Правила безпеки під час занять фізичними вправами	дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні вправи для метань. Вправи з набивними м'ячами, рухливі ігри та естафети	Учень, учениця: виконує: спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: швидко-кісно-силових якостей, спритності («човниковий» біг 4x9 м); точності, окоміру; вправи з набивними м'ячами для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; рухливі ігри та естафети
--	--

Техніко-тактична підготовка

Кидки по лежачих фігурах. Кидки по стоячих фігурах. Кидки погородах з півкону. Вибиття фігур	Учень, учениця: виконує: кидки по лежачих та стоячих фігурах; кидки погородах з півкону; вибиття фігур; бере участь у грі «Городки»; дотримується правил техніки безпеки під час занять городошним спортом
--	---

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Вибиті фігури; тактика гри, поняття «втрачений удар». Правила безпеки під час занять фізичними вправами	Учень, учениця: характеризує: вибиття окремих фігур; тактику гри, поняття «втрачений удар»; дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети	Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4x9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети
Техніко-тактична підготовка	
Основні кидки з кону по городках; вибиття фігур; кидки по «закритому листу»	Учень, учениця: виконує: основні кидки з кону по городках, розташованих на лицьовій лінії (вздовж неї); кидки з півкону, кону та по «закритому листу»; демонструє техніку вибиття фігур; бере участь у грі «Городки»; дотримується правил техніки безпеки під час занять городошним спортом

Орієнтовні навчальні нормативи
(контрольні навчальні нормативи однакові для хлопців і дівчат)

Рік вивчення	Контрольні навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
		низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Знати назви та будови фігур	1-4	5-7	8-11	12-15

Рік навчання	Контрольні навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
		низький	середній	достатній	високий
2 рік навчання	Вміти виконувати три види кидка биткою (кількість видів)	Знає техніку виконання	1	2	3
3 рік навчання	3 20 биток вибити 8 фігур (з відстані 10 м) (крім «закритого листа»)	1-2	3-4	5-6	7-8
4 рік навчання	3 40 биток вибити 14 фігур (з відстані 10 м) (крім «закритого листа»)	1-4	5-8	9-12	13-14
5 рік навчання	3 50 биток вибити 15 фігур (з відстані 10 м)*	1-5	6-9	10-13	14-15

* «Закритий лист» не можна вибити менш ніж трьома битками, в тому часі інші фігури за умови достатньої підготовки вибиваються однією биткою

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Городки»
 (за наявності одного майданчика для занять городошним спортом)

Обладнання	Кількість, шт.
Битки (горизонтальна та вертикальна)	3
Битки городошні	30
Городки	10
Висока сітка: «Техніка гри в городки»	1

Автори:

Я. Т. Гаврих – начальник Львівського управління Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, відмінник освіти України

Н. С. Кравченко – вчитель Червоноградської ЗОШ I–III ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, заслужений учитель України

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

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

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
історія розвитку легкої атлетики. Легкоатлетичні види. Правила безпеки на уроках легкої атлетики	Учень, учениця: характеризує історію розвитку легкої атлетики; називає види легкої атлетики; правила техніки безпеки; дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Біг	
Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 1000 м	Учень, учениця: виконує: старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 1000 м; прискорення 10–30 м, повторний біг 4х30 м, 2х60 м
Стрибки	
Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом зігнувши ноги; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом переступання	Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, з розбігу способом зігнувши ноги, багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом переступання
Метання	
Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль	Учень, учениця: виконує метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Правила техніки безпеки	Учень, учениця: характеризує історію розвитку легкої атлетики в Україні; називає фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами
Біг	
Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м	Учень, учениця: виконує: біг 30 м, 60 м; рівномірний біг до 1200 м (без урахування часу); застосовує види фінішування
Стрибки	
Стрибки в довжину та висоту	Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом зігнувши ноги, стрибки у висоту з розбігу способом переступання
Метання	
Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча	Учень, учениця: виконує: метання малого м'яча на дальність з трьох кроків та метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча (0,5–1 кг) з різних положень

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибкової ямі</p>	<p>Учень, учениця: характеризує особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання; називає правила безпеки; дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами</p>	<p>Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами</p>
<i>Біг</i>	
<p>Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м</p>	<p>Учень, учениця: виконує: біг 30 м, 60 м, рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м</p>
<i>Стрибки</i>	
<p>Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стрибок» з місця, з розбігу способом зігнувши ноги) та стрибки у висоту з розбігу способом переступання</p>	<p>Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, стрибки в довжину з розбігу способом зігнувши ноги, стрибки у висоту з розбігу способом переступання</p>
<i>Метання</i>	
<p>Метання малого м'яча на дальність з розбігу</p>	<p>Учень, учениця: виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою.</p> <p>Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми.</p> <p>Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції;</p> <p>називає зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми;</p> <p>обґрунтовує особливості питного режиму;</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні бігові вправи. стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань</p>
<i>Біг</i>	
<p>Біг на короткі та середні дистанції</p> <p>Повторний біг Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: біг 30 м, 60 м, 100–300 м; повторний біг 2х200 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)</p>
<i>Стрибки</i>	
<p>Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом зігнувши ноги;</p> <p>стрибки у висоту з розбігу способом переступання</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом зігнувши ноги, стрибки у висоту з розбігу способом переступання</p>
<i>Метання</i>	
<p>Метання малого м'яча на дальність з розбігу, метання м'ячів різного діаметра на дальність</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу та м'ячів різного діаметра</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму	<p>Учень, учениця: характеризує вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму; дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	<p>Учень, учениця: виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань</p>
<i>Біг</i>	
Біг 30 м, біг 60 м, 200–600 м. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки)	<p>Учень, учениця: виконує біг 30 м, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки)</p>
<i>Стрибки</i>	
Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом прогинаючись, стрибки у висоту з розбігу способом переступання	<p>Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом прогинаючись, стрибки у висоту з розбігу способом переступання</p>
<i>Метання</i>	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень	<p>Учень, учениця: виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т. д.)</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		милькни	серед- ник	достат- ник	висо- кий
<i>1 рік вивчення</i>					
Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,8	11,8	10,8	10,0
	Дівч.	Більше 12,0	12	11,2	10,5
Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Стрибок у довжину з розбігу способом зігнувши ноги (см)	Хл.	До 240	240	260	280
	Дівч.	До 200	200	220	240
Стрибок у висоту з розбігу способом переступання (см)	Хл.	До 70	70	80	90
	Дівч.	До 60	60	70	80
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
<i>2 рік вивчення</i>					
Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,5	11,5	10,6	9,8
	Дівч.	Більше 11,8	11,8	11	10,4
Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
	Дівч.	До 600	600	800	1000
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
	Дівч.	До 120	120	130	150
Стрибок у довжину з розбігу способом зігнувши ноги (см)	Хл.	До 260	260	280	300
	Дівч.	До 220	220	240	260

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Стрибок у висоту з розбігу способом переступання (см)	Хл.	До 75	75	85	95
	Дівч.	До 65	65	75	85
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
	Дівч.	До 12	12	15	18
3 рік вивчення					
Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,2	11,2	10,4	9,6
	Дівч.	Більше 11,6	11,6	10,8	10,3
Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Стрибок у довжину з розбігу способом зігнувши ноги (см)	Хл.	До 280	280	300	330
	Дівч.	До 240	240	260	280
Стрибок у висоту з розбігу способом переступання (см)	Хл.	До 80	80	90	100
	Дівч.	До 70	70	80	90
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
	Дівч.	До 14	14	16	20
4 рік вивчення					
Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,8	10,8	10,0	9,0
	Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,8	10,3
Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.10	6.10	5.40	5.20

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

**Обладнання, потрібне для вивчення
модуля «Легка атлетика»**

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

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Набивний м'яч	10
2	Тенісний м'яч	20
3	Секундомір	1
4	Метромір	1
5	Рулетка	1
6	Граблі	1
7	Лопата	1

Автори:

В. В. Ворона – аспірант кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, майстер спорту з лижних гонок і біатлону

І. В. Пата – учитель Шосткинської ЗОШ I–III ступенів № 1 Сумської області, учитель-методист, відмінник освіти

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

Варіативний модуль
ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Лижна підготовка» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку. Додаються навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час вивчення техніки лижних ходів треба використовувати підвідні, імітаційні та основні вправи лижника, а також дотримуватися методики послідовності вивчення навчального матеріалу. Для підвищення емоційності уроку потрібно застосовувати елементи змагання, ігри та естафети.

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

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

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку лижного спорту. Підбір лижного інвентарю. Перша допомога у разі обмороження.	Учень, учениця: розповідає про розвиток лижного спорту; пояснює , як підбирати лижний інвентар; наводить приклади першої допомоги у разі обмороження;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Правила безпеки на уроках лижної підготовки	дотримується правил безпеки під час занять лижною підготовкою
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці і в русі. Стройові вправи з лижами. Перенесення лижного інвентарю. Спеціальні вправи лижника. Проходження дистанції до 2 км. Прикладні вправи на лижах	Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; імітацію класичних лижних ходів на місці і в русі; стройові вправи з лижами та їх перенесення; спеціальні вправи лижника; прикладні вправи на лижах; здійснює проходження дистанції до 2 км; бере участь у рухливих іграх та іграх на лижах, естафетах
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><i>Пересування на лижах:</i> ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід.</p> <p><i>Повороти:</i> на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо).</p> <p><i>Сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напів'ялинкою».</p> <p><i>Стійка лижника під час спуску з гори:</i> висока і основна. Подолання горбів та западин на схилі під час спуску.</p> <p><i>Гальмування:</i> «плугом», падінням</p>	<p>Учень, учениця: виконує:</p> <p><i>пересування на лижах:</i> ступаючим і ковзним кроком без палиць та з ними;</p> <p><i>повороти:</i> на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо); подолання горбів та западин на схилі під час спуску;</p> <p>застосовує при проходженні дистанції <i>сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напів'ялинкою»;</p> <p><i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> високу і основну;</p> <p><i>гальмування:</i> «плугом», падінням;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	володіє технікою поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку лижного спорту в Україні. Видатні лижники України. Підготовка лижного інвентарю до занять. Основні правила змагань з лижних перегонів. Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки	Учень, учениця: характеризує розвиток лижного спорту в Україні; називає видатних лижників України; пояснює основні правила змагань з лижних перегонів; розповідає, як готувати лижний інвентар до уроку; дотримується правил безпеки під час уроків з лижної підготовки
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Рівномірне проходження дистанції до 2,5 км. Ігри та естафети на лижах.	Учень, учениця: виконує стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; здійснює рівномірне проходження дистанції до 2,5 км; бере участь у іграх та естафетах на лижах
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<i>Пересування на лижах:</i> поперемінний двокроковий хід, одночасний	Учень, учениця: володіє: технікою поперемінного двокрокового ходу; одночасного

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учні
<p>безкроковий та двокроковий ходи, ковзанярський хід без палиць.</p> <p><i>Повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом».</p> <p><i>Сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою».</p> <p><i>Спуски:</i> навскіс.</p> <p><i>Стійка лижника під час спуску з гори:</i> низька. Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку.</p> <p><i>Гальмування:</i> «плугом». Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки</p>	<p>безкрокового і двокрокового ходів; ковзанярського ходу без палиць;</p> <p>виконує: <i>повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; <i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> низьку; <i>гальмування</i> «плугом»;</p> <p>здійснює: <i>сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою»; <i>спуски:</i> навскіс; перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Різновиди лижного спорту.</p> <p>Вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини.</p> <p>Попередження травматизму під час занять лижною підготовкою.</p> <p>Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини;</p> <p>називає різновиди лижного спорту;</p> <p>розповідає, як запобігти травмуванню під час занять лижною підготовкою;</p> <p>дотримується правил безпеки під час уроків з лижної підготовки</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 200–300 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 3 км. Ігри та естафети на лижах</p>	<p>ходів у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; здійснює проходження відрізків 200–300 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3 км; бере участь у іграх та естафетах на лижах</p>

Техніко-тактична підготовка

<p><i>Пересування на лижах:</i> поперемінні двокроковий та чотирикроковий ходи; одночасні класичні ходи; ковзанярський хід без палиць та з ними. <i>Повороти:</i> у русі «плугом», упором. <i>Сходження в гору:</i> «ялинкою», ковзним кроком. <i>Гальмування:</i> «плугом», упором. Зміна стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки). <i>Перехід:</i> з одночасних ходів на ковзанярський хід. Обгін, фінішування</p>	<p>Учень, учениця: виконує: пересування на лижах поперемінними двокроковим та чотирикроковим ходами; одночасними класичними ходами; володіє елементами техніки ковзанярського ходу; здійснює: <i>сходження в гору:</i> «ялинкою», ковзним кроком; <i>гальмування:</i> «плугом», упором; <i>повороти:</i> у русі «плугом», упором; зміну стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки); застосовує: обгін, фінішування</p>
---	--

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Розвиток витривалості під час самостійних занять. Режим і харчування лижника.</p>	<p>Учень, учениця: володіє: знаннями режиму і харчування лижника; знаннями про розвиток витривалості під час самостійних занять;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Засоби попередження застудних захворювань	називає основні засоби попередження застудних захворювань
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Стрибкові вправи, імітація лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 300–400 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 3,5 км. Ігри та естафети на лижах</p>	<p>Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; здійснює: проходження відрізків 300–400 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3,5 км</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><i>Пересування на лижах:</i> класичні і ковзанярські ходи. <i>Повороти:</i> у русі з упору та на паралельних лижах. <i>Сходження в гору:</i> ковзним кроком. <i>Гальмування:</i> упором. <i>Перехід:</i> з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні. Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань. Старт, обгін, фінішування</p>	<p>Учень, учениця: виконує: пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами; <i>гальмування:</i> «плугом», упором; здійснює: сходження в гору ковзним кроком; <i>повороти:</i> у русі з упору та на паралельних лижах; <i>гальмування:</i> упором; застосовує: перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні; старт, обгін, фінішування; визначає необхідність використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Загальні основи методики самостійного тренування. Самоконтроль під час занять лижною підготовкою. Тактика проходження дистанцій у лижних перегонах</p>	<p>Учень, учениця: характеризує загальні основи методики самостійного тренування; володіє основами самоконтролю під час занять лижною підготовкою; розповідає про тактику проходження дистанцій у лижних перегонах</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Стрибкові вправи, імітація лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 400–500 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 4 км. Ігри та естафети на лижах</p>	<p>Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; здійснює: проходження відрізків 400–500 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 4 км; бере участь у іграх та естафетах на лижах</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><i>Пересування на лижах:</i> класичні і ковзанярські ходи. Елементи гірськолижної підготовки. <i>Перехід:</i> з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні. Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань.</p>	<p>Учень, учениця: виконує: пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами; естафетний біг (старт, біг по дистанції, передача естафети, фінішування); здійснює перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Естафетний біг (старт, біг по дистанції, передача естафети, фінішування)	застосовує: різні лижні ходи під час вирішення тактичних завдань елементи гірськолижної підготовки

Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Технічне проходження відрізка 50 м одночасним однокроковим ходом (1 спроба)	Хл. Дівч.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
Гальмування під час спуску упором (1 спроба)	Хл. Дівч.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
<i>5 рік вивчення</i>					
Проходження дистанції класичними ходами (хв.с)	Хл. 3000 м	20.30	20.00	19.30	19.00
	Дівч. 2000 м	16.30	16.00	15.30	15.00
Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	Хл.	1100	1500	1800	2300
	Дівч.	800	1100	1500	1800
Технічне проходження відрізка 50 м ковзанярським ходом (1 спроба)	Хл. Дівч.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок

**Обладнання, потрібне для вивчення модуля
«Лижна підготовка»**

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Лижі	60 пар
2	Палиці	60 пар
3	Лижні черевики	50 пар
4	Секундомір	1
5	Метромір	1
6	Еспандер	20

Автори:

А. А. Ребрина – старший учитель вищої категорії, магістр педагогічної освіти, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук

Г. А. Коломоєць – науковий співробітник відділу змісту позашкільної освіти Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та інвентарю.

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

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

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку спортивного орієнтування у світі. Основні поняття та терміни. Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм школяра. Розвиток фізичних якостей орієнтувальника. Правила безпеки життєдіяльності під час занять зі спортивного орієнтування. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика</p>	<p>Учень, учениця: характеризує розвиток спортивного орієнтування у світі; розуміє основні поняття та терміни спортивного орієнтування; називає: основні фізичні якості, що розвиваються на заняттях зі спортивного орієнтування; причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування; дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять спортивним орієнтуванням</p>
<i>Спеціальна підготовка</i>	
<p>Спеціальна фізична підготовка Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.).</p>	<p>Учень виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м; біг по пересіченій місцевості до 1000 м без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p>

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>участь у туристичному поході.</p> <p style="text-align: center;">Спеціальна тактична підготовка</p> <p>Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку. Вибір маршруту руху. Вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань</p>	<p>хребти, яри, ями, пагорби), зображення форм рельєфу на мапі; виконує: порівняння місцевості з мапою; орієнтування в заданому напрямку; бере участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p>Учень, учениця: характеризує: особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; виконує: вибір маршруту руху; вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні. Характеристика змагань зі спортивного орієнтування. Розвиток психічних якостей орієнтувальника. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Правила безпеки життєдіяльності під час занять зі спортивного орієнтування.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні; змагань зі спортивного орієнтування; називає причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактику; характеризує: основні психічні якості орієнтувальника; правила змагань зі спортивного орієнтування;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика	дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять спортивним орієнтуванням
<i>Спеціальна підготовка</i>	
<p style="text-align: center;">Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.) без врахування часу. Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині.</p>	<p>Учень виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1200 м; біг по пересіченій місцевості до 1200 м без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p>Учениця виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 900 м; біг по пересіченій місцевості до 900 м без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p>
<p style="text-align: center;">Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі</p> <p>Вивчення рельєфу на мапі. Вивчення і оцінка дистанції на мапі. Визначення довжини прямих і кривих ліній на мапі.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує рельєф та дистанцію на мапі; визначає довжини прямих і кривих ліній на мапі за допомогою лінійки; називає топографічні умовні знаки місцевих предметів.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</p> <p>Визначення на мапі власного місцезнаходження. Визначення та вимірювання відстаней на мапі та на місцевості. Черговість руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об'єкта. Вивчення рельєфу на місцевості та орієнтування за ним. Нанесення на мапу контрольних пунктів. Естафети з елементами орієнтування. Ігри та змагання на точне визначення відстаней. Найпростіші змагання на точність визначення азимуту. Орієнтування на розміченій дистанції. Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації; визначає: на мапі власне місцезнаходження (методом колового візування за об'єктами місцевості, за сонцем, за компасом; залежно від умов місцевості; зіставлення мапи з місцевістю); відстані на мапі та на місцевості (кроками, за часом бігу або ходьби, «на око»); залежно від рельєфу, рослинності, стомлення орієнтувальника; контроль відстані; виконує: нанесення на мапу контрольних пунктів; орієнтування на розміченій дистанції; бере участь: в естафетах з елементами орієнтування; іграх та змаганнях на точне визначення відстаней; найпростіших змаганнях на точність визначення азимуту; одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p>
<p>Спеціальна тактична підготовка</p> <p>Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції. Вибір простого шляху орієнтування. Найкоротші шляхи, зрізки. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; виконує: вибір простого шляху орієнтування; вихід на найкоротші шляхи, зрізки</p>

і рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Актуальні питання розвитку спортивного орієнтування у світі та Україні. Види змагань зі спортивного орієнтування. Основи організації та проведення змагань. Вибір району змагань та дистанції. Суддівство змагань з орієнтування. Правила безпеки життєдіяльності під час занять зі спортивного орієнтування</p>	<p>Учень, учениця: характеризує актуальні питання розвитку спортивного орієнтування у світі та Україні; називає види змагань зі спортивного орієнтування; виконує: організацію та проведення змагань; вибір району змагань та дистанції; суддівство змагань з орієнтування; дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять спортивним орієнтуванням</p>
<i>Спеціальна підготовка</i>	
<p style="text-align: center;">Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.) без урахування часу. Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині</p>	<p>Учень виконує: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1500 м; біг по пересіченій місцевості до 1500 м без урахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p>Учениця виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги по рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі Підготовка спорядження до змагань. Викреслювання умовних топографічних знаків. Написання топографічних диктантів. Складання спортивних мап та основи планування навчальних дистанцій.</p>	<p>біг по пересіченій місцевості до 1000 м без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p>Учень, учениця: виконує: підготовку спорядження до змагань; викреслювання умовних топографічних знаків; написання топографічних диктантів; складання спортивних мап та планування навчальних дистанцій (нанесення на мапу місця старту, фінішу, контрольних пунктів та орієнтирів);</p>
<p>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості Орієнтування за вибором. Визначення найкращого варіанта руху вибраних маршрутів. Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p>	<p>Учень, учениця: виконує орієнтування за вибором; визначає найкращі варіанти руху вибраних маршрутів (з урахуванням дій суперників, наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності, рельєфу, стану і характеру ґрунту, погодних умов); бере участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму;</p>
<p>Спеціальна тактична підготовка Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором. Використання правильних технічних прийомів відповідно до умов, що склалися на дистанції. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; володіє: правильними технічними прийомами відповідно до умов, що склалися на дистанції</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	низь- кий	се- ред- ній	до- стат- ній	висо- кий	
1 рік вивчення					
Визначення відстані на мапі від одного контрольного пункту до іншого (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	До 1	2	3	4
Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 500	500	800	1000
	Дівч.	До 300	300	600	800
2 рік вивчення					
Визначення магнітного азимуту (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	До 1	2	3	4
Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 700	700	900	1200
	Дівч.	До 500	500	700	900
3 рік вивчення					
Визначення магнітного азимуту (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	До 2	3	4	5
Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 900	900	1200	1500
	Дівч.	До 600	600	800	1000

**Обладнання та інвентар, потрібні для вивчення
варіативного модуля «Спортивне орієнтування»
(за наявності одного географічного майданчика
і ділянки пересіченої місцевості)**

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

Автори:

А. А. Ребрина – старший учитель вищої категорії, магістр педагогічної освіти, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук

Г. А. Коломоєць – науковий співробітник відділу змісту позашкільної освіти Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України

В. В. Дерев'яно – начальник відділу науково-методичного забезпечення змісту освіти основ здоров'я, фізичної культури та захисту Вітчизни Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку. Крім цього передбачені орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

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

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку настільного тенісу у світі, Україні, регіоні.	Учень, учениця: характеризує історію розвитку настільного тенісу;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки
<p>Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Правила безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом</p>	<p>розкриває місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі; називає об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; володіє знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом</p>

Спеціальна фізична підготовка

<p>Спеціальні вправи: ходьба</p> <p>біг</p> <p>присідання</p> <p>стрибкові вправи</p>	<p>Учень, учениця: виконує: <i>ходьбу:</i> боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»); <i>біг:</i> боком і спиною вперед, з прискоренням, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням голіпки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком; <i>присідання:</i> пружинисті з подальшим максимально швидким випрямленням, на носках і повній ступні, на одній нозі; <i>стрибки:</i> з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові вправи у стійці тенісиста; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям</p>
---	--

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p>	<p>стегна; з положення глибокого присіду; зі скакалкою на одній, двох ногах і зі зміною ніг (уперед і назад);</p> <p><i>багатоскоки</i>: на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;</p> <p><i>переміщення</i>: однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки;</p> <p><i>вправи для кистей рук</i>: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p><i>імітаційні вправи</i>: імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p><i>володіє</i> пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</p> <p>Хватка ракетки, види хваток.</p> <p>Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).</p> <p>Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.</p> <p>Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар).</p> <p>Прийом подачі</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p><i>володіє</i>: основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки;</p> <p><i>виконує</i>: жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі; поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі</p>

2 рік вивчення

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

і рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту.</p> <p>Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Правила змагань. Суддівство.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі;</p> <p>володіє знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу;</p> <p>дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;</p> <p>володіє пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>застосовує: атаквальні прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Виконання атаквальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.</p> <p>Виконання серій атаквальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м'яча.</p> <p>Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.</p>	<p>верхнім обертанням м'яча; серії атаквальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;</p> <p>володіє технікою прийому подачі з верхнім обертанням м'яча;</p> <p>бере участь у навчальній грі в одиночному розряді на рахунок</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;</p> <p>володіє правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;</p> <p>дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистою (повільні та максимально швидкі),</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції</p>	<p>з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; володіс пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Подачі («віяло», «човник», «маятник»).</p> <p>Прийом подачі з нижнім та змішаним обертанням м'яча.</p> <p>Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого.</p> <p>Розміщення гравців у парному (змішаному) розряді. Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри.</p> <p>Навчальна гра в парному розряді на рахунок.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: комбінаційні завдання за вказівкою вчителя; подачі («віяло», «човник», «маятник»);</p> <p>володіє технікою прийому подач з нижнім та змішаним обертанням м'яча;</p> <p>застосовує під час навчальної гри прийом подач з нижнім та змішаним обертанням м'яча;</p> <p>використовує: тактичні комбінації парної (змішаної) гри; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри;</p> <p>бере участь у навчальній грі в парному розряді на рахунок.</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу.</p> <p>Особливості психологічної підготовки юних тенісистів.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує технічні прийоми (подачі, удари, контрудари);</p> <p>дотримується: основних положень та правил гри, вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням;</p> <p>правил: з організації та проведення самостійних занять з настільного тенісу;</p> <p>правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;</p> <p>володіє пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Виконання комбінаційних серій захисних та атаквальних прийомів техніки гри: «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу», «підставка».</p> <p>Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого.</p> <p>Прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча.</p> <p>Навчальна гра у змішаному розряді на рахунок</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: комбінаційні завдання за вказівкою вчителя: «підрізка», «свічку», елементи «топ-спін-болу»;</p> <p>володіє технікою прийому подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча;</p> <p>застосовує: під час навчальної гри: гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча;</p> <p>бере участь у навчальній грі у змішаному розряді на рахунок.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
3 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
4 рік вивчення	Виконання подачі з нижнім боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
5 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії підрізок справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	9	12	15	18
		Дівч.	6	9	12	15

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

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

Автори:

В. В. Дервянко – начальник відділу науково-методичного забезпечення змісту освіти основ здоров'я, фізичної культури та захисту Вітчизни Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України

В. П. Семененко – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

В. О. Сілкова – вчитель-методист з фізичної культури, СЗШ № 278 м. Києва

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

Варіативний модуль

ПЛАВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Зміст модуля відповідає головним завданням програми і спрямований на засвоєння учнями знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму, здобуття знань з предмета, виховання інтересу до занять плаванням.

Варіативний модуль «Плавання» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу; державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку плавця, технічну та техніко-тактичну підготовки, ігри та розваги на воді.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. В орієнтовних навчальних нормативах оцінюється виконання плавальних вправ (техніка, відстань, пропливання дистанції з урахуванням часу).

Після того, як учні добре освоюють техніку плавання кролем на грудях і кролем на спині, переходять до освоєння брасу. На початку недоцільно поєднувати елементи кроля і брасу на одному занятті – це може призвести до прояву негативного переносу (приклад – робота ніг кролем і брасом).

Навчання плавання має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета «Фізична культура», розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів на обрання спортивного профілю навчання.

рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Історія розвитку плавання. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, у басейні</p>	<p>Учень, учениця: пояснює значення правил гігієни та санітарії під час занять плаванням; характеризує історію розвитку плавання; володіє знаннями про техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині; дотримується правил гігієни та санітарії, техніки безпеки під час уроків плавання</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p><i>На суші:</i> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує на суші: комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням)</p>
Технічна підготовка	
<p><i>У воді:</i> вправи для освоєння водного середовища. Елементарні плавальні рухи. Техніка рухів ніг та рук кролем на грудях та кролем на спині.</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує у воді: вправи для освоєння водного середовища: ходьбу, стрибки, пересування, присі-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>узгодження рухів кролем на спині та кролем на грудях. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині в координації. Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів у плаванні кролем на грудях та кролем на спині</p>	<p>дання, відкривання очей у воді, вправи «медуза», «зірочка», затримку дихання та ковзання, елементарні плавальні рухи; рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині (на місці з опорою на борт, у русі, у поєднанні з ковзанням та диханням, ковзання на грудях, спині); рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходьбою по дну, рухи рук правої, лівої, по черзі, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях («маятник») та кролем на спині; стрибки у воду (ногами вниз; спади головою вниз із різних вихідних положень і т. д.); здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Оздоровчий вплив плавання на організм людини. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах.</p>	<p>Учень, учениця: пояснює значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах; характеризує оздоровчий вплив плавання на організм людини;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Техніка плавання брасом. Техніка виконання стартів і поворотів	володіє знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<i>На суші:</i> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання	Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує на суші: комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи з плавання (рухи руками, ногами і тулубом як під час плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням); групування, перекиди, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині.
<i>Технічна підготовка</i>	
<i>У воді:</i> ковзання на грудях та спині, видихи у воду, занурення. Вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом. Узгодження рухів при плаванні брасом. Подальше вивчення техніки плавання брасом у координації. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях	Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує у воді: ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг під час плавання брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою об бортник, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, із за-

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>тримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брасом, ноги – кролем у поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг під час плавання брасом; стартовий стрибок;</p> <p>дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Олімпійські досягнення українських плавців. Самоконтроль на заняттях з плавання. Техніка плавання батерфляєм. Техніка виконання стартів і поворотів</p>	<p>Учень, учениця: пояснює значення самоконтролю на заняттях плаванням; характеризує олімпійські досягнення українських плавців; володіє знаннями про техніку плавання батерфляєм та виконання стартів і поворотів</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p><i>На суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує на суші: вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплі-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>тудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи (присідання з наступним вистрибуванням угору; вистрибування вгору з плеском руками з положення присід тощо), різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання</p>
Технічна підготовка	
<p>У воді: вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук під час плавання батерфляєм. Узгодження рухів при плаванні батерфляєм. Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом. Ігри та розваги на воді</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; виконує у воді: вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; рухи ніг під час плавання батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук під час плавання батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем у поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях; старт і поворот при пла-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>ванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів під час плавання батерфляєм;</p> <p>бере участь у іграх та розвагах на воді;</p> <p>дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Правила загартовування холодowymi та тепловими процедурами. Спортивний режим і харчування плавця.</p> <p>Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання. Основні поняття суддівства</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює правила загартовування холодowymi та тепловими процедурами;</p> <p>характеризує основні поняття суддівства;</p> <p>володіє знаннями про спортивний режим і харчування плавця, олімпійські дистанції та правила проведення змагань з плавання</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>На суші:</i> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання вправ;</p> <p>виконує на суші: комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили (вправи амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба та з амортизаторами, гантелями (1–3 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості), згинання та розгинання рук у положенні лежачи; стрибкові вправи: присідання з наступним вистрибуванням угору; вистрибування угору з плеском руками із положення присід тощо, імітаційні вправи з плавання
Технічна підготовка	
<p><i>У воді:</i> вправи для вдосконалення техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням. Техніка старту і повороту при плаванні батерфляєм, стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; виконує у воді: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; вправи для освоєння техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм (плавання по елементах та у повній координації); старт і поворот при плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти тощо; бере участь в іграх та розвагах на воді (водне поло тощо); дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Профілактика травматизму та захворювань під час занять плаванням. Перша допомога у разі нещасного випадку на воді</p>	<p>Учень, учениця: називає основні заходи профілактики травматизму та захворювань під час занять плаванням; володіє знаннями про першу допомогу у разі нещасного випадку на воді; наводить приклади профілактики травматизму та захворювань під час занять плаванням; дотримується правил техніки безпеки під час уроків плавання</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>На суші:</i> вправи в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Імітаційні вправи для закріплення техніки спортивних способів плавання. Імітаційні вправи стартового стрибка, поворотів. Ігри для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує на суші: комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи в парах; вправи для розвитку сили: з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі – вага 1–3 кг для різних груп м'язів), з амортизаторами, гантелями (3–6 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи; зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості (махи руками – паралельні, навхрест, попеременно; махи ногами), вправи з гімнастичною палкою; імітаційні рухи</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>руками, ногами як під час плавання кролем на грудях, на спині, брасом, дельфіном; стрибки вгору і вперед-вгору з вихідного положення «старт плавця»;</p> <p>імітація на гімнастичному маті групувань, перекидів, які є елементами техніки поворотів на грудях і на спині;</p> <p>ігри для розвитку фізичних якостей</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>У воді: вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.</p> <p>Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, у координації.</p> <p>Вдосконалення плавання батерфляєм по елементах та в координації.</p> <p>Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. ігри та розваги на воді (водне поло тощо)</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>володіє: технікою виконання вправ; технікою прикладного плавання;</p> <p>здійснює і раціонально використовує вивчені технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій;</p> <p>виконує у воді: плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм по елементах та в повній координації; повороти та старту в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; плавання на боку, стартові стрибки з пропливанням 10–15 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами;</p> <p>бере участь у іграх та розвагах на воді (водне поло тощо);</p> <p>дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Контрольні навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<i>1 рік вивчення</i>					
Ковзання на грудях	Хл. Дівч.	Неправильне положення тулуба, («плавання стоячи»)	Руки та ноги недостатньо витягнуті	Голова сильно занурена у воду	Помилки відсутні
Ковзання на спині	Хл. Дівч.	Ковзання «сидячи»	Недостатнє витягування тіла, рук, ніг	Неправильне положення голови (занадто закинута)	Помилки відсутні
Ковзання на грудях з роботою ніг (м)	Хл. Дівч.	10	15	20	25
Ковзання на спині з роботою ніг (м)	Хл. Дівч.	10	15	20	25
<i>2 рік вивчення</i>					
Плавання способом кроль на грудях	Хл. Дівч.	Під час вдиху велика амплітуда повороту на бік	Під час вдиху піднята, а не повернута голова	Скорочений гребок руками	Помилки відсутні
Плавання способом кроль на спині	Хл. Дівч.	Невідповідність рухів рук щодо рухів ніг	Скорочений гребок	«Вбивання» руки у воду	Помилки відсутні
Ковзання брасом за допомогою ніг (м)	Хл. Дівч.	10	15	20	25

Контрольні навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Поворот «маятник»	Хл. Дівч.	Зупинка під час виконання повороту, відштовхування однією ногою	Ковзання з піднятою головою, слабе відштовхування ногами від бортика	«Підбирання» зручної руки	Помилки відсутні
Стартовий стрибок	Хл. Дівч.	Вхід у воду із зігнутими ногами	Глибоке занурення у воду після стрибка	Неправильне положення голови (піднята-опущена) під час входження у воду	Помилки відсутні
3 рік вивчення					
Плавання способом брас	Хл. Дівч.	Тулуб перебуває під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	Руки ногами не виконуються з однаковою швидкістю	Широко розведені руки під час виконання захвату	Помилки відсутні
Пірнання за допомогою ніг способом дельфін (м)	Хл. Дівч.	0 (не виконує занурення)	5	10	15
Подолання відстані обраним способом без урахування часу (м)	Хл. Дівч.	12,5	15	20	25 і більше

Контрольні навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Старт із води	Хл. Дівч.	Недостатня потужність відштовхування від бортика, плавець падає у воду, не встигаючи розігнутися	Недостатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	Глибокий вхід у воду після старту	Помилки відсутні
4 рік вивчення					
Плавання 25 м кролем на спині (хв.с)	Хл.	0.40 і більше	0.35	0.30	0.25 і менше
	Дівч.	0.45 і більше	0.40	0.35	0.30 і менше
Плавання способом дельфін	Хл. Дівч.	Недостатнє винесення рук із води	Передчасне закінчення гребка (не повністю випрямлені руки наприкінці гребка)	Гребок виконується прямими руками	Помилки відсутні
Плавання 25 м кролем на грудях (хв.с)	Хл.	0.30 і більше	0,28	0.25	0,20 і менше
	Дівч.	0.35 і більше	0,30	0.25	0,23 і менше
5 рік вивчення					
Плавання 25 м дельфіном (хв.с)	Хл.	1.15	0,30	0,28	0,25 і менше
	Дівч.	1.25	0,36	0,32	0,28 і менше
Плавання 25 м брасом (хв.с)	Хл.	0.35 і більше	0,30	0.27	0,24 і менше
	Дівч.	0.40 і більше	0,35	0.30	0,26 і менше

Контрольні навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Плавання 50 м кролем на грудях (хв.с)	Хл.	0.55 і більше	0.50	0.45	0.42 і менше
	Дівч.	1.05 і більше	0.55	0.50	0.47 і менше
Плавання 50 м кролем на спині (хв.с)	Хл.	1.10 і більше	1.00	0.55	0.50 і менше
	Дівч.	1.15 і більше	1.07	1.00	0.55 і менше

Обладнання та інвентар, потрібні для вивчення модуля «Плавання»
(за наявності одного басейну)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Свисток	1
2	Секундомір	1
3	Розподільні доріжки	4–8
4	Ватерпольний м'яч (гумовий)	15–20
5	Гумовий надувний круг	25–30
6	Поплавок пенопластовий	25–30
7	Плавальні дошки різного розміру	25–30
8	Лопатка	25–30 пар
9	Ласты	25–30 пар
10	Гнучка палиця («нудлс»)	25–30

Автори:

М. В. Ібраїмова – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України, голова предметної комісії з тенісу і настільного тенісу Tutor ITF, голова тренерської ради Федерації тенісу України

О. М. Лакіза – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління освіти Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів

В. П. Чепурченко – президент Федерації тенісу м. Біла Церква

Л. І. Пономаренко – вчитель фізичної культури СПМШ I–III ступенів № 16 м. Біла Церква

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну і техніко-тактичну підготовки, орієнтовані навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час навчання технічних прийомів з тенісу слід на кожному уроці використовувати вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуювальних прийомів техніки гри, використовуючи відповідні вправи.

З метою профілактики травматизму під час вивчення підготовчих, захисних та атакуювальних прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів на тенісному корті. Під час першого та другого років вивчення бажано застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з тенісу. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожним учнем.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку тенісу в світі. Загальна характеристика гри. Основні правила гри	Учень, учениця: характеризує: історію розвитку тенісу в світі; основні правила гри; правила техніки безпеки під час занять тенісом

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність	Учень, учениця: виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4x10 м; серійні стрибки
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Стойка тенісиста, її різновиди. Пересування. Варіанти тримання ракетки. Набивання м'яча. Удари справа та зліва по м'ячу	Учень, учениця: володіє: основними стійками та видами пересування тенісиста; способами тримання ракетки; набиванням м'яча на зовнішньому та внутрішньому боках ракетки; окремими ударами по м'ячу з відносно фіксованою поставою ніг; ударами по м'ячу, що відскочив від підлоги: справа, зліва, двома руками зліва (тільки зліва і тільки в спеціальних тактичних ситуаціях)

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
історія розвитку тенісу в Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс. Правила змагань. Суддівство. Техніка безпеки під час занять тенісом	Учень, учениця: розкриває місце українського та регіонального тенісу на сучасному етапі; володіє знаннями про правила гри та основний інвентар для гри; дотримується правил техніки безпеки під час занять тенісом

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність	Учень, учениця: виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4x10 м; серійні стрибки
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Вихідні та ударні положення гравця. Удари по м'ячу. Виконання подачі м'яча. Найпростіші техніко-тактичні прийоми гри	Учень, учениця: виконує: вихідні та ударні положення гравця; серійні прийоми ударів по м'ячу, що відскочив від підлоги (окремо, справа та зліва); підкидання м'яча з фіксацією передударного положення; подачу м'яча; прийом подачі; удари з льоту; здійнює: прийоми техніки гри по прямій та діагоналі; подачу першу, другу, у перше поле, у друге поле

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Роль та місце українського тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з тенісу	Учень, учениця: характеризує роль та місце українського тенісу на сучасному етапі; володіє знаннями з організації та проведення змагань з тенісу; дотримується правил техніки безпеки під час занять тенісом

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
-----------------------------	---

Спеціальна фізична підготовка

<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей</p>	<p>Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4x9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; застосовує серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>
---	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Удари і подачі м'яча. Контрудари. Техніка гри по прямій і діагоналі</p>	<p>Учень, учениця: виконує: техніку виконання ударного руху; удари по м'ячу (справа та зліва у визначеній і довільній послідовності), що відскочив від майданчика і летить швидко або повільно; контрудари; подачі; здійснює атаквальні прийоми техніки гри по прямій та діагоналі</p>
--	---

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
-----------------------------	---

Теоретичні відомості

<p>Особливості фізичної підготовки тенісистів. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з тенісу на основні системи і функції організму; вправи, які сприяють профі-</p>
---	--

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Правила контролю та самоконтролю під час занять тенісом. Профілактика спортивного травматизму</p>	<p>лактиці травматизму юних тенісистів; володіє правилами самоконтролю та безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ; дотримується правил техніки безпеки під час занять тенісом</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей</p>	<p>Учень, учениця: виконує прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4x9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Подача з обертанням м'яча. Комбінаційні серії захисних та атаквальних прийомів техніки гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого</p>	<p>Учень, учениця: володіє: ударами по м'ячу, що відскочив від майданчика, – назустріч пласкому, назустріч крученому удару; ударами з льоту однією рукою у середній точці, у високій точці, низькій точці; подачею по центру, по діагоналі; виконує комбінаційні завдання за вказівкою учителя</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з тенісу. Особливості психологічної підготовки тенісистів</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: техніку і тактику застосування подач; ударів з льоту, контрударів; дотримується: основних положень та правил гри, вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил з організації та проведення самостійних занять; правил техніки безпеки під час занять тенісом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей</p>	<p>Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4x9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Удари з льоту. Подачі з обертанням м'яча. «Обвідка» смеш з льоту. Положення ракетки та гравця в момент контакту ракетки з м'ячем.</p>	<p>Учень, учениця: володіє: технікою подач м'яча з обертанням м'яча, ударами з льоту; подачею максимальної сили, з вихідної позиції з центральної відмітки; «обвідкою» смеш з льоту,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого	по м'ячу, що відскочив від майданчика; виконує: технічні прийоми гри атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; комбінаційні завдання за вказівкою вчителя

Орієнтовні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення					
Набивання (жонгливання) м'яча на ракетці	Хл.	25	30	40	45
	Дівч.	20	35	30	35
Виконання серії ударів з партнером	Хл.	15	18	21	24
	Дівч.	12	15	18	21
2 рік вивчення					
Виконання подачі (кількість влучень з 10 подач у I зону подач, у II зону)	Хл.	2	5	7	9
	Дівч.	1	3	5	7
Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по прямій	Хл.	15	18	21	24
	Дівч.	12	15	18	21
3 рік вивчення					
Виконання подачі з обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
	Дівч.	1	3	5	7
Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по прямій	Хл.	15	18	21	24
	Дівч.	12	15	18	21

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	низький	середній	достатній	високий	
4 рік вивчення					
Виконання різаних подач з боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
	Дівч.	1	3	5	7
Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	15	18	21	24
	Дівч.	12	15	18	21
5 рік вивчення					
Виконання подачі з обертанням та без обертання м'яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
	Дівч.	1	3	5	7
Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	9	12	15	18
	Дівч.	6	9	12	15

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Теніс»
(за наявності двох спортивних залів і двох тенісних кортів)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Ракетка для тенісу	25
2	Сітка для тенісу	4
3	Тенісні м'ячі різнокольорові	50

Автори:

Л. В. Копилова – вчитель фізичної культури Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер», учитель-методист, інструктор дитячо-юнацького туризму

О. М. Макаров – учитель фізичної культури фізико-математичної гімназії № 17 м. Вінниці, учитель-методист, відмінник освіти

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Туризм» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу; державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих потреб, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Туризм не має обмежень за віком і статтю.

Туризм як порівняно дешевий та ефективний вид відпочинку є соціально доступним та економічно привабливим.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок з:

- організації походів різного рівня складності;
- спортивного і туристського орієнтування та топографії;
- вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
- надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
- виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої і спеціальної медичної групи, на уроках працюють за завданням учителя з вивчення туристських вузлів, визначення азимутів, топографії або надання долікарської допомоги.

рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Загальні відомості про туризм та його види. Види природних перешкод. Правила безпеки на уроках з елементами туризму</p>	<p>Учень, учениця: розкриває загальні відомості про туризм та його види; розповідає про гігієну туриста, загальні гігієнічні вимоги; називає види природних перешкод; дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння</p>	<p>Учень, учениця: здійснює подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів; володіє технікою виконання вправ на лазіння і перелазіння</p>
Технічна підготовка	
<p>Встановлення намету; в'язання туристських вузлів; технічні етапи</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою встановлення намету, технікою в'язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»; здійснює технічне проходження туристських етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах</p>

7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Спорядження туриста. Види туристського багаття. Основи орієнтування на місцевості. Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури</p>	<p>Учень, учениця: розпізнає туристське спорядження; називає види туристського багаття; володіє основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»; дотримується правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Подолання смуги перешкод. Естафети з елементами туристської техніки</p>	<p>Учень, учениця: здійснює подолання смуги перешкод з технічними етапами, вивченими раніше; бере участь в естафетах з елементами туристської техніки</p>
<i>Технічна підготовка</i>	
<p>Орієнтування за схемою. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи. Технічні дії з туристською самостраховкою</p>	<p>Учень, учениця: пояснює дії при виконанні вправ орієнтування за схемою; володіє технікою в'язання туристських вузлів «булінь», «академічний»; технікою в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»); здійснює технічне проходження туристських етапів: подолання умовного болота за допомогою жердин, подолання умовного яру за допомогою колоди («бума»)</p>

і рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Правила, закони і традиції туристів. Організація туристського бівуака. Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка туриста</p>	<p>Учень, учениця: пояснює правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»; характеризує фізичну підготовку туриста; володіє елементами орієнтування у заданому напрямку; наводить приклади умовних знаків; дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму. Естафети з використанням туристського обладнання. Біг з елементами туристської техніки</p>	<p>Учень, учениця: виконує: прискорення з різних стартових положень, виконуючи проходження технічних етапів, вивчених раніше; біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки; бере участь в естафетах з технічним виконанням в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»)</p>
<i>Технічна підготовка</i>	
<p>Орієнтування за схемою у заданому напрямку. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи</p>	<p>Учень, учениця: виконує дії при виконанні вправ орієнтування за схемою у заданому напрямку; здійснює технічне проходження туристських етапів: рух по схилах (підйом, траверс, спуск), подо-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	ланню умовного яру за допомогою «маятника»; володіє технікою в'язання туристських вузлів («вісімка», «ткацький»)

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Оздоровче значення туризму. Особливості топографічної, туристичної та спортивної мапи. Орієнтування за вибором. Комплектація похідної аптечки	Учень, учениця: розпізнає особливості топографічної, туристичної та спортивної карти; володіє елементами орієнтування за вибором; називає комплектуючі похідної аптечки; обґрунтовує оздоровче значення туризму; дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Естафети з технічним проходженням етапів. Вправи на розвиток уваги та зорової пам'яті. Проходження дистанції з елементами крос-походу	Учень, учениця: бере участь в естафетах з проходженням етапів, вивчених раніше; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу; виконує вправи з мапою, умовними знаками, топографічними знаками на розвиток уваги і зорової пам'яті

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Технічна підготовка	
<p>Орієнтування за схемою за вибором. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи. Крос-похід. Навчальні змагання</p>	<p>Учень, учениця: виконує дії при виконанні вправ орієнтування за схемою за вибором; здійснює технічне проходження туристських етапів: умовне подолання яру, річки за допомогою паралельних мотузок, «ліан»; проходження дистанції крос-похід 1500–2000 м; володіє технікою в'язання туристських вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»; бере участь у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та пересування: підйом, траверс, спуск, подолання умовного болота, в'язання туристських вузлів</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Перша медична допомога. Транспортування потерпілого. Види транспортування. Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод. Похід вихідного дня</p>	<p>Учень, учениця: відтворює алгоритм надання першої медичної допомоги; визначає основні принципи і прийоми транспортування потерпілого; пояснює забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних перешкод; розкриває поняття «похід вихідного дня»;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Навчальні змагання. Крос-похід. Колове тренування</p>	<p>Учень, учениця: бере участь у навчальних змаганнях з орієнтування за вибором, у заданому напрямку; у проходженні дистанцій 500–1000 м з елементами крос-походу; виконує в'язання туристських вузлів і вправи із самостраховкою (петлею «Прусіка») на швидкість і якість; здійснює колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки</p>
<i>Технічна підготовка</i>	
<p>Техніка рятувальних робіт. Крос-похід. Навчальні змагання. Організація походу вихідного дня</p>	<p>Учень, учениця: виконує дії при наданні долікарської допомоги, вибирає спосіб транспортування і здійснює транспортування потерпілого; здійснює проходження дистанції крос-похід 2000–3000 м; бере участь у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та за вибором; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня; називає основні засади суддівства</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<i>1 рік вивчення</i>					
В'язання вузлів «простий», «простий провідник»	Хл. Дівч.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
Подолання умовного болота за допомогою купин 9 м (8 купин, діам. 30–40 см) (с)	Хл.	Більше 11	11	9	7
	Дівч.	Більше 11	11	10	8
<i>2 рік вивчення</i>					
В'язання вузлів «булінь», «академічний»	Хл. Дівч.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
Орієнтування за схемою (кількість пунктів)	Хл.	Менше 2	2	4	6
	Дівч.	Менше 2	2	4	6
<i>3 рік вивчення</i>					
В'язання вузлів «вісімка», «ткацький»	Хл. Дівч.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
Орієнтування за схемою у заданому напрямку (кількість пунктів)	Хл.	Менше 2	2	4	6
	Дівч.	Менше 2	2	4	6

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий
В'язання само-страховки («петлі Прусі-ка»)	Хл. Дівч.	Не зав'язана само-страховка або слабке уявлення про техніку в'язання	В'язання самостра-ховки з помил-ками	В'язання самостра-ховки без помилки (без ураху-вання часу)	За час 20 с в'язання само-страхов-ки без помилки
Подолання умовного яру за допомогою «маятника» (см)	Хл.	Менше 150	150	250	350
	Дівч.	Менше 120	120	200	280
4 рік вивчення					
В'язання вуз-лів «зустріч-ний», «брамш-котівий»	Хл. Дівч.	1 вузол зав'язаний з помил-кою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
Орієнтування за схемою за вибором 10 хв (кількість пунктів)	Хл.	Менше 2	2	4	6
	Дівч.	Менше 2	2	4	6
10 етапів ту-ристських змагань (на вибір), кіль-кість	Хл.	Менше 3	3	6	8
	Дівч.	Менше 2	2	4	6
5 рік вивчення					
В'язання ту-ристських вузлів (на ви-бір), кількість	Хл. Дівч.	Менше 3	3	6	8
10 етапів ту-ристських змагань (на вибір), кіль-кість	Хл.	Менше 3	3	6	9
	Дівч.	Менше 2	2	5	7

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Туризм»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Намет	10
2	Рюкзак туристський на 75–90 літрів	30
3	Спальник	30
4	Карімат (килим)	30
5	Рукавиці брезентові	10
6	Шолом захисний	10
7	Індивідуальні системи страховки	15
8	Компас	15
9	Топографічні і спортивні мапи	Різні
10	Казанки на 6–8 літрів	4
11	Сокира мала	4
12	Мотузка основна 10 мм	500 м
13	Мотузка допоміжна 8 мм	200 м
14	Мотузка «репшнур» 6 мм	150 м
15	Карабін зі звичайною муфтою	50
16	Карабін з муфтою (автомат)	50
17	Спусковий пристрій «вісімка»	8
18	Блок (моно)	2
19	Блок (тандем)	2
20	Жумар	6
21	Блок-затискувач	6
22	Блок-затискувач грудний	6

Автори:

Є. В. Столітенко – начальник Організаційного відділу
Федерації футболу України, кандидат педагогічних наук
Д. В. Деменков – методист з фізичної культури Сумського
обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ФУТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою під час тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. Під час вивчення модуля «Футбол» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні їм фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

У процесі навчання футболу в 5–9 класах застосовують такі групи методів:

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

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Техніка безпеки на уроках футболу</p>	<p>Учень, учениця: характеризує історію розвитку футболу; дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><i>Пересування:</i> поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба;</p>	<p>Учень, учениця: виконує: <i>пересування:</i> поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи;</p> <p>ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;</p> <p>відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p>відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;</p> <p>вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність;</p> <p>жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p>елементи гри воротаря: ловлення м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів;</p> <p>індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;</p> <p>групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p> <p>індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»;</p> <p>групові дії в захисті: правильний вибір позиції</p>	<p>зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить;</p> <p>ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкаю», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;</p> <p>вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність;</p> <p>жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p>володіє фінтами «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p>застосовує відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання»</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професійний футбол в Україні</p>	<p>Учень, учениця: характеризує історію українського футболу, дитячо-юнацький та професійний футбол в Україні; володіє знаннями про видатних футболістів України; дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; дотримується спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу; виконує: стрибки з імітуванням удару головою; рухливі та спортивні ігри з елементами футболу</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба;</p>	<p>Учень, учениця: виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>зупинки м'яча</i>: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;</p> <p><i>ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча;</p> <p><i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень;</p> <p><i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе;</p> <p><i>відбирання м'яча</i>: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником;</p> <p><i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця на штрафному майданчику під час ловлення м'яча на виході;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті</i>: вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча;</p> <p><i>групові дії в захисті</i>: вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником</p>	<p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність;</p> <p><i>зупинки м'яча</i>: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;</p> <p><i>ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху;</p> <p><i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p>застосовує: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою;</p> <p><i>відбирання м'яча</i> під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді;</p> <p><i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння;</p> <p>здійснює маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;</p> <p>визначає місце на штрафному майданчику під час ловлення м'яча на виході (для воротарів)</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом</p>	<p>Учень, учениця: пояснює значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом; характеризує історію українського футболу; дотримується правил: гри у футбол; техніки безпеки під час уроків футболу</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу	
Техніко-тактична підготовка	
<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з місця і після розбігу;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловлення та відбивання м'яча; розіграш удару від</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує:</p> <p><i>пересування;</i> пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами удари на точність і дальність;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається; <i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; <i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки; <i>індивідуальні дії у захисті</i>: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах; <i>групові дії в захисті</i>: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника</p>	<p>м'яча партнером з пропусканням м'яча; <i>відбирання м'яча</i>: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловлення та відбирання м'яча у грі на виході; застосовує маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, введення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловлення (для воротарів); визначає раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста. Основні поняття арбітражу</p>	<p>Учень, учениця: володіє знаннями спортивного режиму і харчування юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби; характеризує основні поняття арбітражу; дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловленням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловленням м'яча; стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу
Техніко-тактична підготовка	
<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм; <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; <i>викидання м'яча:</i> викидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p>	<p>Учень, учениця: виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря</i>: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;</p> <p><i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті</i>: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;</p> <p><i>групові дії в захисті</i>: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям</p>	<p><i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;</p> <p><i>відбирання м'яча</i>: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>викидання м'яча</i>: викидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря</i>: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність;</p> <p>застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів);</p> <p>визначає: раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; момент для виходу з воріт (для воротарів)</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації</p>	<p>Учень, учениця: характеризує міжнародні футбольні організації; володіє основними жестами арбітрів; називає основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловленням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші) та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Техніко-тактична підготовка	
<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>елементи гри воротаря:</i> ловлення, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру; <i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; уміння вибрати та</p>	<p>Учень, учениця: виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор; <i>відбирання м'яча:</i> прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; <i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій; <i>індивідуальні дії в захисті</i>: вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча; <i>групові дії в захисті</i>: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки»</p>	<p>спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; <i>викидання м'яча</i>: викидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>елементи гри воротаря</i>: ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність; здійснює: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціонального використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів)</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення					
6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3-6
6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4-6
	Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-6
2 рік вивчення					
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3-5
4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4-5
	Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-5

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	низький	середній	достатній	високий	
3 рік вивчення					
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3-6
4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-5
	Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-5
4 рік вивчення					
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3-5
5 спроб обведення стояків (фішок)	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-5
	Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-5

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	низький	середній	достатній	високий	
5 рік вивчення					
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3-5
5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3-5
5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові	Хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4-5
	Дівч.	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3-5
<i>Для воротарів:</i> 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м	Хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4-5
	Дівч.	Жодного правильно виконаного удару	1	2	3-5
<i>Для воротарів:</i> 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м	Хл.	1 або жодного правильно виконаного кидка	2	3	4-5
	Дівч.	Жодного правильно виконаного кидка	1	2	3-5

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Футбол»
(кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект класів)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	М'яч футбольний	40
2	Фішка	20
3	Жилетка футбольна	2х20
4	Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2
5	Сітка для футбольних воріт	2
6	Насос для надування м'ячів	1
7	Голка ніпельна	5
8	Рулетка	1
9	Секундомір	1
10	Свисток	1
11	Комп'ютер	1
12	Проектор	1
13	Екран	1
14	Макет футбольного поля	1

Автори:

І. В. Бакіко – доцент кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

А. В. Цьось – зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання Волинського національного університету ім. Лесі Українки, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

В. П. Семененко – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

АКВАЕРОБІКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Аквааеробіки» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, технічну та спеціальну фізичну підготовку школяра, крім цього передбачено орієнтовні навчальні нормативи.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

У контрольних-навчальних нормативах в учня оцінюють техніку виконання комплексу вправ.

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

1. Прикладне плавання (рекомендується починати і закінчувати заняття).

2. Вправи, які виконуються на «мілководді»: ходьба, біг, стрибки, випади, різні пересування, дихальні вправи.

3. Вправи, які виконуються біля бортика басейну: імітаційні рухи ногами кролем, брасом, «ножиці», «велосипед», махи, нахили, повороти, згинання та розгинання рук, різних видів стретчингу.

4. Вправи в опорному положенні стоячи на дні басейну: ходьба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водний стретчинг», вправи для м'язів рук, тулуба.

5. Вправи в безопорному положенні: ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по елементах, елементи синхронного плавання.

6. Вправи зі спеціальними предметами: спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо.

На заняттях аквааеробікою музику використовують як фон, що створює настрій, а не задає ритм. **Музика відповідає ЧСС 128–132 ударів за хвилину.** Крім цього бажано, щоб вона була пов'язана з якимись асоціаціями.

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Загальне уявлення про аквааеробіку.</p> <p>Значення і правила виконання вправ з аквааеробіки.</p> <p>Техніка безпеки і правила поведінки в басейні та на воді</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує загальне уявлення про аквааеробіку;</p> <p>пояснює значення і правила виконання вправ з аквааеробіки;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки і правил поведінки в басейні та на воді</p>
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для плавців, спеціальні вправи для освоєння водного середовища (глибина нижче пояса), рухливі ігри для ознайомлення з властивостями води.</p> <p>Комплекси базових вправ (у поєднанні з рухами рук, з різноманітними рухами руками у комплексі вправ).</p> <p>Елементарні плавальні рухи</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання вправ;</p> <p>виконує: ходьбу, стрибки, пересування, присідання, занурення у воду до підборіддя, відкривання очей у воді, діставання предметів з дна, спливання, вправи «Поплавок», «Медуза», «Зірочка»; затримку дихання та ковзання; елементарні плавальні рухи, вдих над водою і видих у воду, рухливі ігри для ознайомлення з властивостями води («Море хвилюється», «Хвилі на морі», «Невід», «Гойдалки», «Карасі та коропи», «Піймав воду», «Переправа», «Бігом за м'ячем»), базові кроки (MARCHING / WALKING – ходьба на місці/ходьба в різних напрямках, SIDE TO SIDE – відкритий крок, пережат, STEP TOUCH – приставний крок, DOUBLE STEP TOUCH – два приставних кроки, V-STEP крок вперед у стійку «ноги нарізно», TOE TAP – нога в сторону на</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	носок, KNEE UP – коліно піднімається вгору, LEG KURL – зігнути ногу назад, HEEL TOUCH – вільна нога виставляється вперед на п'ятку)

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Загальні відомості про аквааеробіку. Рухова активність протягом дня. Аквааеробіка та її оздоровчий вплив на організм людини. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання кролем на грудях</p>	<p>Учень, учениця: характеризує загальні відомості про аквааеробіку; пояснює значення рухової активності учнів протягом дня; розповідає про оздоровчий вплив засобів аквааеробіки на організм людини; дотримується правил безпеки на заняттях фізичними вправами</p>
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на грудях; плавання способом кроль на грудях; техніка дихання з поворотом голови; рухливі ігри із зануренням у воду з головою. Навчання техніки виконання базових кроків</p>	<p>Учень, учениця: володіє: технікою виконання вправ; виконує: імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (гребкові рухи) (<i>на суші</i>); дихальні вправи; узгодження рухів руками і дихання; узгодження рухів руками, ногами та дихання; вправи у воді (рухи руками та ногами способом кроль на грудях; ковзання на грудях; рух правою (лівою) рукою; плавальні рухи руками,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>ногами пересуватись по дну; повороти голови вправо (вліво) – вдих, повернувши голову обличчям у воду, – видих; поєднання техніки дихання з роботою рук), рухливі ігри («Фонтан», «Щука», «Хоровод», «Поїзд у тунель!», «Насос» тощо); базові кроки (GRAPE WINE – схресний крок, JOGGING – біг, KICK – мах ногою, MAMBO – танцювальний крок мамбо, JUMPING JACK – стрибок «ноги нарізно» – «ноги разом», BASIC STEP – базовий крок вперед, CROSS – крок навхрест, LOW KICK – удар голілкою, CHASSE – галоп, TWIST JUMP – стрибки на двох з поворотом стегон, SKIP – підскік (у воді)</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині</p>	<p>Учень, учениця: характеризує гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою; пояснює значення правил гігієни під час занять в воді; володіє знаннями про техніку плавання кролем на спині; дотримується правил техніки безпеки під час уроків аквааеробікою</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на спині; плавання способом кроль на спині; рухливі ігри.</p> <p>Вправи, які виконуються біля бортика басейну.</p> <p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році вивчення.</p> <p>Вивчення подання команд за допомогою жестів.</p> <p>Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг.</p> <p>Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>володіє: технікою виконання вправ;</p> <p>здійснює: раціональне використання вивчених технічних прийомів;</p> <p>виконує: імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (гребкові рухи), дихальні вправи (<i>на суші</i>); невербальні команди («Повторити ще 4, 3, 2, 1 рази!», «Стоп!», «Спочатку!», «Марширувати!», «Руки – сюди!», «Вперед, назад, праворуч/ліворуч!», «Добре!», «Поворот!», «Лоу-імпакт!», «Хай-імпакт!», «Тільки дивитись!»); роботу ногами, ковзання в положенні на спині; рухи ногами способом кроль; гребок правою (лівою) рукою; плавання з дощечкою; узгодження рухів з диханням; плавання способом кроль на спині; рухливі ігри («Жвавий м'яч», «Гойдалки» тощо); вправи біля бортика (нахили вліво, вправо, руки на бортику, відведення рук назад по черзі (рука на бортику), спиною до бортика (30–45 см, повороти тулуба навкруги, руки на стінку басейну, «велосипед», стійка «ноги нарізно», ледве присівши, руки позаду в замок; нахили вперед з відведенням рук тощо) (<i>у воді</i>)</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Правила самоконтролю. Значення і правила виконання вправ з аквааеробіки. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання брасом</p>	<p>Учень, учениця: характеризує правила самоконтролю; поянює значення і правила виконання вправ з аквааеробіки; володіє знаннями про техніку плавання брасом; дотримується правил техніки безпеки під час уроків аквааеробіки</p>
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для плавців, плавання брасом за елементами; плавання способом брас; рухливі ігри. Вправи без опори. Вправи з видів єдиноборств. Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ; вправ, які виконуються біля бортика басейну; базових кроків з переміщенням, що вивчалися упродовж попередніх років навчання</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів; виконує: ходьбу, біг, стрибки, нахили, присідання; імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом, (на суші); затримку дихання та ковзання; ігри для розвитку фізичних якостей («Сміливі хлопці», «Брід» тощо); плавання кролем на грудях, кролем на спині та брасом по елементах та в повній координації; вправи без опори та з видів єдиноборств (руки зігнуті до пліч у сторони; кругові рухи руками; руки в сторони, повороти тіла навколо осі за допомогою тільки рук; руки в замок перед грудьми, повороти тулуба вліво, вправо; руки в сторони, долоні догори;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	кругові рухи руками; удари та махи ногами) (у воді)

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Профілактика травматизму та захворювань під час занять у воді. Перша допомога у разі нещасного випадку на воді. Техніка плавання батерфляєм	Учень, учениця: характеризує основні засоби профілактики травматизму та захворювань під час занять у воді; володіє знаннями про першу допомогу у разі нещасного випадку на воді та про техніку плавання батерфляєм; дотримується правил техніки безпеки під час уроків аквааеробіки
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні вправи для плавців, плавання батерфляєм за елементами; плавання способом батерфляй; рухливі ігри. Вправи зі спеціальними предметами. Вправи на релаксацію та статичну гнучкість. Повторення вправ без опори. Колове тренування у воді	Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом, батерфляєм (на суші); плавання батерфляєм по елементах, кролем на грудях, кролем на спині, брасом по елементах та в повній координації; ігри для розвитку фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд у тунель!», «Дзеркальце», «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?»); вправи без опори (ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	елементах, елементи синхронного плавання, удари та махи ногами), вправи зі спеціальними предметами (спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо), колове тренування у воді (3–5 станцій) (у воді)

Контрольні навчальні нормативи

Контрольні навчальні нормативи		Рівень навчальних нормативів			
		низький	середній	достатній	високий
<i>1 рік вивчення</i>					
«Поплавок», «медуза»	Хл. Дівч.	Не виконує вправи	Неправильне горизонтальне положення тулуба у воді	Надмірно піднята голова	Помилки відсутні
Ковзання на грудях	Хл. Дівч.	Великий кут атаки тулуба («плавання стоячи»)	Голова сильно занурена у воду	Руки та ноги недостатньо витягнуті	Помилки відсутні
Комплекс 1	Хл. Дівч.	Помилки у послідовності виконання вправ; помилки під час виконання базових кроків	Помилки під час виконання базових кроків	Дотримання техніки виконання основних базових кроків	Помилки відсутні

Контрольні навчальні нормативи		Рівень навчальних нормативів			
		низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення					
Плавання на ногах способом кроль на грудях з дощечкою (м)	Хл. Дівч.	Не виконує вправи	5	10	15
Ковзання на спині	Хл. Дівч.	Не виконує вправи	Таз провалюється донизу	Руки та ноги недостатньо витягнуті	Помилки відсутні
Комплекс 2	Хл. Дівч.	Помилки у послідовності виконання вправ; помилки під час виконання базових кроків	Помилки під час виконання базових кроків	Дотримання техніки виконання основних базових кроків	Помилки відсутні
3 рік вивчення					
Плавання на ногах способом кроль на спині (м)	Хл. Дівч.	Не виконує вправи	5	10	15
Комплекс 3	Хл. Дівч.	Помилки у послідовності виконання вправ; помилки під час виконання базових кроків	Помилки під час виконання базових кроків	Дотримання техніки виконання основних базових кроків	Помилки відсутні

Контрольні навчальні нормативи	Рівень навчальних нормативів				
	низький	середній	достатній	високий	
4 рік вивчення					
Плавання на ногах способом брас з дощечкою, (м)	Хл. Дівч.	Не виконує вправи	5	10	15
Комплекс 4	Хл. Дівч.	Помилки у послідовності виконання вправ; технічні помилки під час виконання рухів ногами та руками	Помилки під час виконання рухів	Нечіткі рухи	Помилки відсутні
5 рік вивчення					
Плавання 25 м кролем на грудях (хв.с)	Хл.	1.00	0,55	0,50	0,45 і менше
	Дівч.	1.05	1.00	0.55	0,50 і менше
Комплекс 5	Хл. Дівч.	Не виконує вправ	Не виконує 3-тю станцію	На 3 станції пропливає 10 м	Виконує все

Комплекс 1

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-8	MARCHING	На пояс	На місці
1-8	STEP TOUCH	Коло в сторону руху	В сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	На пояс	В сторони
1-4	TOE TAP	На пояс	В сторони
1-4	V-STEP	По одній вгору	Уперед

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-8	KNEE UP	Уперед	Уперед
1-8	LEG KURL	Вгору	В сторони
1-4	HEEL TOUCH	На пояс	Уперед
1-8	STEP TOUCH	Коло в сторону руху	В сторони
1-16	MARCHING	На пояс	На місці

Комплекс 2

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці
1-8	STEP TOUCH	По одній вгору	В сторони
1-8	SIDE TO SIDE	В сторону	В сторони
1-8	V-STEP	Вільно	Назад
1-8	TOE TAP	На пояс	В сторону
1-8	KNEE UP	Вільно	Уперед
1-8	LEG KURL	Вільно	В сторону
1-8	GRAPE WINE	Вільно	В сторону
1-8	JOGGING	Вільно	На місці
1-8	KICK	Вільно	Уперед
1-8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	В сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	батерфляй	В сторони
1-8	MAMBO	Вільно	Уперед
1-8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1-8	BASIC STEP	Уперед	Уперед
1-8	CROSS	Вільно	На місці
1-8	LOW KICK	По одній вперед	Уперед
1-8	SLIDE	Уперед	В сторони
1-8	CHASSE	Круг руками в сторону руху	В сторони
1-8	TWIST JUMP	Вільно	На місці
1-8	SKIP	Вільно	На місці
1-8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

Комплекс 3

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці
1-8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі вперед
1-8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі назад
1-8	SIDE TO SIDE	По одній в сторону	В сторони
1-8	STEP TOUCH	На пояс	По квадрату
1-8	V-STEP	Вільно	Назад
1-8	KNEE UP	Вільно	Уперед
1-8	GRAPE WINE	Вільно	По діагоналі вперед
1-8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1-8	GRAPE WINE	Вільно	По діагоналі назад
1-8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1-8	JOGGING	Вільно	Вперед-назад
1-8	KICK	Вільно	Уперед
1-8	STEP TOUCH	Вільно	В сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	В сторони
1-8	CHASSE	Вільно	Вправо
1-8	MAMBO	Вільно	Вперед
1-8	CHASSE	Вільно	Вліво
1-8	MAMBO	Вільно	Уперед
1-8	JUMPING JACK	Вільно	На місці
1-8	BASIC STEP	Вільно	Уперед
1-8	CROSS	Вільно	На місці
1-8	LOW KICK	По одній уперед	Уперед
1-8	CHASSE	Вільно	По квадрату
1-8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

Комплекс 4
(біля бортика)

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	Нахили вліво–вправо, руки на бортику	4	Середній темп
2	Відведення рук назад по черзі (руки на бортику)	4	Спина пряма
3	Прогнутися назад, руки на бортику	4	Намагатися головою дістати до води
4	Нахили вперед, прогнутися	8	Видих у воду
5	Лежачи на воді, руки на бортику, робота ногами кролем	8	Горизонтальне положення тіла, руки витягнуті
6	Спиною до бортика 30–45 см, повороти тулуба вправо–вліво, руки на бортик басейну	8	Повороти, темп повільний
7	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом	8	Руки витягнуті, видих у воду
8	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом, по чергово лівою, правою ногою	8	Руки витягнуті
9	Стійка ноги нарізно, напівприсід, руки за спиною в замок, нахили вперед з відведенням рук у сторони	8	Плечі і руки у воді
10	Руки зігнуті до плечей в сторони, кругові рухи руками	4	Руки у воді
11	Руки в сторони, долоні вгору, кругові рухи руками	8	Руки у воді, плечі паралельно до дна
12	Руки в сторони, повороти тіла навколо осі, за допомогою лише рук	4	Амплітуда велика

Комплекс 5

(колове тренування, час відпочинку між станціями 30 с)

Станція	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	Стоячі у воді у півнахилі, в руках дошка, згинання–розгинання рук (або від бортика басейну)	10	
2	Лежачи на грудях у воді, руки на бортику, робота ногами кролем	30	Руки витягнуті
3	Плавання	25 м	
4	Видих у воду	12	

Автори:

Ю. В. Щербина – доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, президент Міжнародної федерації гирьового спорту та Федерації гирьового спорту України
А. А. Ребрина – старший учитель вищої категорії, магістр педагогічної освіти, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ГИРЬОВИЙ СПОРТ

9 клас

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Гирьовий спорт – один з небагатьох видів спорту, історична спадщина якого є складовою національної культури України. Протягом віків вправи з гирями були неодмінним атрибутом народних свят і розваг, засобом демонстрації та розвитку фізичних якостей.

Найбільшого поширення вправи з гирями набули наприкінці XIX ст. Сучасна історія гирьового спорту починається з 60-х років XX ст. У цей час гирьовий спорт швидко поширюється в сільській місцевості, серед студентської молоді, в армії та на флоті.

За роки незалежності України кількість осіб, які займаються гирьовим спортом, зростає від 2 до 8 тис. Усе більшого поширення набувають рух ветеранів і заняття гирьовим спортом серед жінок. Вправи з гирями позитивно впливають на розвиток жіночого організму, зміцнюють серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи, сприяють виправленню окремих недоліків статури. В Україні розширюється мережа секцій та клубів, які культивують гирьовий спорт. Спортивні та загальноосвітні школи відкривають відділення та секції з гирьового спорту, спеціалізовані ВНЗ проводять підготовку кваліфікованих тренерсько-викладацьких кадрів, з'являються методичні посібники та наукові праці.

Модуль «Гирьовий спорт» спрямований на розвиток та підтримку на оптимальному рівні рухових якостей школяра (фізичної сили, спритності (координованості), витривалості, гнучкості та ін.).

Варіативний модуль «Гирьовий спорт» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та інвентарю.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку, передбачено орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на правила безпеки життєдіяльності під час занять гирьовим спортом (рекомендована вага гирі для учнів 9 класу – до 8 кг).

Можливий диференційований поділ класу на групи для роботи на станціях з різним силовим навантаженням (дівчата займаються вправами з обтяженнями із врахуванням особливостей жіночого організму).

Після вивчення модуля учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості розвитку фізичних якостей та здібностей особистості.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Характеристика гирьового спорту. Основні поняття та терміни. Вплив занять з обтяженнями на організм школяра. Особливості жіночого організму. Класифікація фізичних вправ з обтяженнями. Засади розвитку фізичних якостей. Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового спорту. Правила безпеки життєдіяльності під час занять з обтяженнями</p>	<p>Учень, учениця: характеризує гирьовий спорт; називає: основні поняття та терміни гирьового спорту; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; характеризує: вплив занять з обтяженнями на організм школяра; особливості жіночого організму; фізичні якості, що розвиваються на заняттях з обтяженнями; дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять гирьовим спортом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Підтягування на перекладині. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою до 8 кг загального призначення. Оригінальні вправи з гирями</p>	<p>Учень виконує: підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; «пуловер» (лежачи на лаві, в руках гиря – переміщення ваги за голову та повернення назад); нахили в боки, гиря за головою</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	(в опущених руках); переміщення гири за голову та повернення назад лежачи на лаві. Учениця: виконує: колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря в опущених руках

Орієнтовні навчальні нормативи

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

**Обладнання та інвентар,
потрібні для вивчення модуля «Гирьовий спорт»**

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

Автори:

А. А. Ребрина – старший учитель вищої категорії, магістр педагогічної освіти, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук

Г. А. Коломоєць – науковий співробітник відділу змісту позашкільної освіти відділення змісту позашкільної освіти та виховної роботи Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

9 клас

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП) спрямовано на підтримку та розвиток основних професійно-прикладних фізичних та психологічних якостей, формування прикладних умінь та рухових навичок, підвищення функціональної стійкості організму учнів до умов обраної професійної діяльності майбутніх фахівців. Модуль складається з таких розділів: теоретична підготовка, засоби ППФП, професійно-прикладні види спорту та перелік обладнання для вивчення ППФП.

У розділі «Теоретична підготовка» представлено теоретичні відомості загальної трудової діяльності людини та особливості професійної діяльності фахівця на прикладі медиків, педагогів, військовослужбовців, економістів.

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

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

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

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретична підготовка</i>	
<p>Поняття про професійно-прикладну фізичну підготовку. Історія розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки. Раціональний режим праці і відпочинку. Вплив фізичних навантажень на організм людини. Активний відпочинок у відновленні працездатності. Особливості трудової діяльності та основних професійно важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка. Патріотичне виховання школярів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Правила загартовування. Правила безпеки життєдіяльності під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: професійно-прикладну фізичну підготовку та історію її розвитку; раціональний режим праці і відпочинку; засоби фізичної культури і спорту в рекреаційних цілях і активного відпочинку у відновленні працездатності; особливості трудової діяльності та основних професійно важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка; особливості патріотичного виховання школярів; різні методики загартовування;</p> <p>обґрунтовано підбирає вправи і види спорту, що тренують функціональний стан організму в різні періоди року;</p> <p>складає комплекс виробничої гімнастики, фізкультурної хвилинки, фізкультурної паузи;</p> <p>дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою</p>
<i>Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки</i>	
<p>Вправи для розвитку та формування основних професійно важливих якостей: <i>медичної сестри та санітарного лікаря</i> (загальної витривалості, швидкості дій та мислення, сили плечового пояса, координації рухів, спритності, концентрації уваги і стійкості,</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: старти з різних положень на 10–15 м за сигналом; ходьбу (по можливості до 5–6 км на день), ходьбу на лижах по рівній і пересіченій місцевості, тривалий біг, їзду на велосипеді, різні способи плавання, техніку порятунку на воді; загальнорозвивальні вправи з подоланням особистої ваги і опором</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>урівноваженості, удосконалення механізмів терморегуляції, вміння розслаблювати м'язи та ін.);</p> <p><i>вчителя початкових класів</i> (загальної витривалості, сили, спритності, швидкості, статичної витривалості м'язів професійних поз, швидкості складної реакції, стійкості до гіпокінезії; урівноваженості і рухливості нервових процесів, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей та ін.);</p> <p><i>радіотехніка</i> (статичної витривалості, координації рухів, чутливості пальців рук, хорошого зору, уваги, пам'яті, системного мислення та ін.)</p>	<p>партнера; вправи з набивними м'ячами: кидки лівою, правою, двома від грудей, із-за спини (стоячи спиною вперед), гантелями, гумовими амортизаторами, експандерами, гімнастичними лавами; вправи статичної витривалості м'язів у професійних позах; силові вправи на гімнастичних приладах, веслувальних та інших тренажерах, утримання вису на зігнутих руках, утримання ніг під різним кутом, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (юнаки), в упорі від стінки (дівчата); присідання; присідання з вистрибуванням;</p> <p>різноманітні стрибки, стрибки в довжину з місця поштовхом з однієї і двох ніг на задану відстань, зі скалкою: на двох ногах; із поворотом стопи вправо-вліво; згинаючи коліна вправо й вліво; «ноги разом, ноги нарізно»; поперемінно спереду права, ліва нога; на двох ногах, руки навхрест спереду; ноги навхрест (поперемінно); із подвійним обертом скалки; із переміщенням; з обертами скалки назад, із поворотом на 180° та 360°, що рухається по колу, з ловленням й передачею м'яча партнеру; стрибки через бар'єри, вниз, у воду, на сходах зі зміною положення ніг; «пістолет» з опорою і без, стійку на лопатках, на голові (юнаки), на руках біля стінки (юнаки); вправи на диску «Здоров'я»; перетягування канату;</p> <p>просторове орієнтування рук; здійснення тонких м'язових зусиль (кидки набивних м'ячів, різних за вагою), максимальної кількості елементарних рухів рук за 10 с; стискання тенісного м'яча (з максимальним зусиллям,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>в половину сили, у чверть сили); метання м'яча в ціль і на певну відстань; підкидання тенісного м'яча однією рукою із-за спини й ловлення другою спереду, жонгливання двома й більше тенісними м'ячами; знаходження шахових фігур за допомогою пальців без зорового контролю;</p> <p>балансування гімнастичної палиці на пальцях із переводом її із пальця на палець, вертіння м'ячів на підлозі в ліву і праву сторони; кидок обруча вперед із наступним котінням його до себе; обертання обруча на лівій або правій руці та за рахунок фаланг пальців;</p> <p>різноманітні рухливі ігри, естафети і конкурси на рівні фізичного стомлення та нервового напруження, що потребують урівноваженості, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей;</p> <p>масаж і самомасаж; вправи для очей;</p> <p>застосовує методи загартування, терморегуляції (сауна), аутогенного тренування</p>
Професійно-прикладні види спорту та їх елементи	
<p>Вправи з <i>гімнастики та акробатики, легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, лижного спорту, настільного тенісу, бадмінтону</i>, для розвитку та формування основних професійно важливих якостей, умінь і навичок медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: спеціально розвивальні <i>гімнастичні та акробатичні</i> вправи (піднімання: тулуба в сід з положення лежачи; зігнутих або прямих ніг до кута 90°, 180° з вису на гімнастичній стінці; ніг до кута 45° лежачи на спині з опорою на передпліччя – поперекове розведення і схрещування ніг; тулуба лежачи на животі, руки за головою; утримання: вису на напівзігнутих руках, кута на паралельних брусах, вису</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>на напівзігнутих руках, з опором партнера; опорні стрибки через козла, коня впоперек та в довжину, вправи з рівноваги, на паралельних брусах та перекладині, кільцях, лазіння по канату, пересування по гімнастичній колоді, вправи ритмічної гімнастики, степ-аеробіки);</p> <p>застосовує: спеціально розвивальні <i>легкоатлетичні</i> бігові вправи – біг 30, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (<i>дівчата</i>), 1500 м (<i>юнаки</i>); біг зі зміною напрямку руху, стрибки з місця і розбігу у довжину та висоту, метання малого м'яча з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень;</p> <p>здійснює: стійки <i>баскетболіста</i>; способи пересувань, зупинки, прискорення на 5–20 м з різних вихідних положень за звуковим і зоровим сигналами; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високо розміщених предметів; вистрибування з присіду, стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; жонгливання м'ячем, асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами на певну відстань з опором захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій у русі з опором захисника; кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення, в стрибку;</p> <p>виконує: стійки і пересування <i>волейболіста</i>; серійні стрибки поштовхом двох ніг з місця і розбігу із діставан-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	верхнім та змішаним обертанням м'яча.

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Примітки:

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

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

Обладнання. Тенісний м'яч, секундомір.

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

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

Загальні вказівки та зауваження.

1. За довільної амплітуди рук учень не повинен відривати ступні ніг від підлоги.

2. Попередньо для ознайомлення з тестом учні роблять 4–5 повних «вісімок».
3. Надається одна залікова спроба.
4. Якщо м'яч випущено з рук, спроба повторюється.

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

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

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Гімнастичний мат	2
2	Гімнастична лава	2
3	Перекладина	1
4	Скакалка	15
5	Гімнастична палиця	15
6	Гімнастичні кільця	2
7	Гімнастичний кінь	1
8	Гімнастичний козел	1
9	Гімнастичний канат	1
10	Еспандер	10
11	Сітка для баскетбольних кілець	2
12	Сітка для футбольних воріт	2
13	Сітка для гандбольних воріт	2
14	Сітка для настільного тенісу	4
15	М'яч футбольний	15
16	М'яч баскетбольний	15
17	М'яч волейбольний	15
18	М'яч гандбольний	15
19	М'яч набивний	10
20	М'яч для настільного тенісу	50

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
21	Стояк волейбольний	4
22	Ворота футбольні	2
23	Ворота гандбольні	2
24	Фішка	15
25	Секундомір	1
26	Свисток	1
27	Тенісний стіл	4
28	Ракетка для настільного тенісу	8
29	Лижі	30 пар
30	Лижні палиці	30 пар
31	Шахи	15 комплектів

Автори:

В. Г. Гусев – завідувач кабінету фізичної культури та основ здоров'я Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників

Н. М. Михальчук – тренер-викладач I категорії з бадмінтону ДЮСШ № 18 м. Києва, майстер спорту СРСР

О. О. Гречанюк – викладач кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

БАДМІНТОН

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Зміст модуля відповідає головним завданням програми і спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання навичок гри у бадмінтон, удосконалення функціональних можливостей організму, здобуття знань з предмета, виховання інтересу до занять бадмінтоном.

Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи, перелік потрібного обладнання.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтовано на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Програму модуля «Бадмінтон» розраховано на п'ять років послідовного вивчення матеріалу від простого до складного. Зміст навчання кожного року включає закріплення й удосконалення вже вивчених елементів та навчання нових.

Теоретичні відомості надають учням як на початку уроку у формі короткого пояснення, так і під час періодів відпочинку як інформхвилинки, а також під час виконання вправ (у практичному контексті).

Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною заняття з бадмінтону. Вправи для розвитку потрібних бадмінтоністу фізичних якостей переважно включають у підготовчу та на початку основної частини уроку. Під час добору вправ особливу увагу слід приділяти розвитку рухливості кисті та плечового суглоба, сили м'язів рук і плечового пояса, виконанню випадів і стрибкових вправ, бігу та пересуванням різними способами, із прискоренням та зміною напрямку і швидкості бігу, розвитку швидкісної сили, частоти рухів, координаційних здібностей, спритності та витривалості.

Надзвичайно ефективною для початкового ознайомлення дітей із властивостями ракетки та волана є вправа з підбирання волана ракеткою (жонглювання воланом), яка дає змогу вивчити правильний хват ракетки, засвоїти поняття про застосування ударів відкри-

тою та закритою сторонами ракетки, навчитися керувати польотом волана, відчувати силу удару, висоту та напрямок польоту волана. Під час навчання жонглювання воланом слід звернути увагу на хват ракетки, роботу кисті, випрямлення руки в момент удару, вихід ноги до волана в момент удару, правильне положення ракетки (відкрита чи закрита) в разі удару по волану справа–зліва.

Для відпрацювання техніки ударних рухів застосовують «гру:зі стінкою», що дає змогу в стандартних умовах удосконалювати удар та окремі його фази. Ця вправа позитивно впливає на збільшення частоти рухів, силу удару, витривалість у виконанні ударів, поліпшення реакції на волан.

Правильному навчанню технічних елементів у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ (кидки і ловлення тенісного м'яча або волана). Наведемо приблизну послідовність навчання ударних дій: підвідні вправи, імітаційні вправи (використовують підвісні стрічки, натягнутий джгут, сітку або штору), виконання руху після власного накидання волана в потрібну точку та після накидання партнером, двобічний обмін ударами. Під час навчання ударних дій особливу увагу слід звертати на точку удару, положення кисті, ліктя, ніг, випрямлення руки в момент удару, траєкторію польоту волана. Приблизна послідовність навчання переміщень на майданчику: підвідні вправи (пересування приставним кроком, навхрест, випадом, стрибком), імітація поєднання кроків, пересування з перенесенням волана, пересування з імітацією ударів, пересування з виконанням удару по волану після накидання партнером або подачею, пересування у двобічному обміні ударами. Під час вивчення переміщень враховують ритм, кількість кроків, положення стоп.

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

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри. Режим дня та особиста гігієна учнів. Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном</p>	<p>Учень, учениця: характеризує історію розвитку українського бадмінтону; називає: загальні положення гри; назви ліній; розміри майданчика; дотримується: режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловлення тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса; вправи для розвитку сили; вправи для преса; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності</p>	<p>Учень, учениця: виконує: пересування різними способами та кроками; кидки та ловлення тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса; вправи для розвитку сили; вправи для преса; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; бере участь у рухливих іграх та естафетах</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: основні стійки та положення бадмінтоніста; має уявлення про точку удару; виконує: спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловлення волана рухом, що нагадує виконання удару справа); жонглю-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<p>Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3–4 м. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою</p>	<p>вання, окремі удари справа та зліва; серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачу та удар над головою;</p> <p>вміє корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Поняття «точка удару», «вихідне та ударне положення». Основні правила змагань. Попередження травматизму на уроках</p>	<p>Учень, учениця: розкриває місце українського бадмінтону на сучасному етапі; володіє правилами гри; характеризує поняття «точка удару», «вихідне та ударне положення»; застосовує прийоми щодо попередження травматизму на уроках дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перешкоди, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи</p>	<p>Учень, учениця: виконує: пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перешкоди, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети	м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; бере участь у рухливих іграх та естафетах

Техніко-тактична підготовка

Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волана з фіксацією перед ударного положення та ловлення волана зверху. Удар по волану. Фронтальні та нефронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки тощо	Учень, учениця: виконує удари (фронтальні та нефронтальні) справа та зліва; здійснює: вчасний та зручний підхід до волана; переміщення до вихідної позиції; вміє: корегувати підхід до волана та постановку ніг; звертає увагу на вчасну готовність до удару і точку удару
--	---

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Досягнення українських бадмінтоністів. Організація самостійних занять з бадмінтону. Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів.	Учень, учениця: характеризує: досягнення українських бадмінтоністів; називає: видатних бадмінтоністів України; основні змагання з бадмінтону; обґрунтовує значення спеціальних та підготовчих вправ;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<p>Морально-вольові якості спортсменів. Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять</p>	<p>пояснює методику здійснення самоконтролю за фізичним навантаженням під час занять</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Вправи із перенесенням предметів, воланів; «човниковий» біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті</p>	<p>Учень, учениця: виконує: вправи із перенесенням предметів, воланів; «човниковий» біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Стійки під час подачі. Подачі відкритим та закритим боком ракетки, висока, висока атаквальна, пласка, коротка. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух волана). Підхід до волана. Скорочений удар висока та низька «свічка». Атака «стрілою», підставки біля сітки. Удари зверху, збоку, знизу в умовах гри з партнером та ігрових діях</p>	<p>Учень, учениця: застосовує стійки під час подачі (правобічні, лівобічні); виконує: зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку «стрілою», скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Особливості фізичної підготовки бадмінтоністів з урахуванням віку та статі.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей юних бадмінтоністів.</p> <p>Методика розвитку фізичних якостей (витривалість, спритність).</p> <p>Профілактика шкільного та спортивного травматизму</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: особливості фізичної підготовки бадмінтоністів; вплив занять бадмінтоном на основні системи та функції організму;</p> <p>називає вправи, які запобігають травматизму юних бадмінтоністів;</p> <p>пояснює методику розвитку фізичних якостей;</p> <p>дотримується правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, зі зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; «човниковий» біг; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, зі зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; «човниковий» біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Стойки під час подачі: правобічна, лівобічна (висока, середня). Прийом подачі.</p> <p>Удари по волану з виходом до сітки.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>застосовує різноманітні стойки під час прийому волана;</p> <p>виконує: прийом подачі; удари з ходу; удари по волану з виходом до сітки;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<p>Нападний удар «смеш». Фронтальні удари закритим боком ракетки зверху: високий атакувальний, плаский, нападний.</p> <p>Навчальна гра з використанням коротких подач, м'яких і високо-далеких ударів</p>	<p>здійнює: нападний удар «смеш»; фронтальні удари закритим боком ракетки зверху;</p> <p>бере участь у навчальній грі</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Український бадмінтон на сучасному етапі. Тактико-технічна підготовка бадмінтоністів. Індивідуальні та групові дії гравців. Методика розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>Основні засади суддівства, покарання за порушення правил гри. Профілактика травматизму під час занять бадмінтоном.</p> <p>Надання долікарської допомоги</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методику розвитку фізичних якостей; тактичну підготовку бадмінтоністів (індивідуальні та групові дії гравців);</p> <p>називає основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри;</p> <p>аналізує: спеціальні вправи бадмінтоніста; технічні прийоми (подачі, удари, пересування тощо);</p> <p>дотримується: основних правил проведення самостійних занять з бадмінтону; основних положень та правил гри; вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням;</p> <p>володіє прийомами надання долікарської допомоги</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, зі зміною</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: біг та пересування різними способами, з прискоренням,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<p>напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; «човниковий» біг; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами</p>	<p>зі зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; «човниковий» біг; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Подачі в одиночній та парній грі. Особливості тактики жіночої парної та змішаної гри. Удосконалення техніки ігрових вправ: подачі, «коротких» ударів, прийом подачі, гра проти трьох партнерів. Удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, «смеш» у стрибку. Обманні дії (фінти), застосування ударів, «незручних» для суперника, з наступною атакою. Удар знизу із затримкою. Обманні подачі. Контратака під час прийому подачі суперника, скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом</p>	<p>Учень, учениця: виконує: різноманітні подачі в одиночній та парній грі; удар «смеш» в стрибку; обманні дії; застосовує: удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі; контратаку під час прийому подачі; володіє: технікою ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів); бере участь у грі проти трьох партнерів (3 серії по 3 хв)</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<i>1 рік вивчення</i>					
Підбивання (жонглювання) ракеткою	Хл.	25	30	40	45
	Дівч.	20	25	30	35
Виконання подачі з положення готовності (10 подач)	Хл.	2	5	7	9
	Дівч.	1	3	5	7
<i>2 рік вивчення</i>					
Підбивання (жонглювання) ракеткою	Хл.	30	35	42	47
	Дівч.	25	30	35	37
Бігова імітація «конверт» (с)	Хл.	40	37	35	33
	Дівч.	45	40	37	35
<i>3 рік вивчення</i>					
Коротка подача (10 подач)	Хл.	1	2	4	6
	Дівч.	1	2	3	5
Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	Хл.	1	2	3	4
	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3
<i>4 рік вивчення</i>					
Високо-далека подача (10 подач)	Хл.	2	3	4	6
	Дівч.	Жодного влучного удару	2	3	4
Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	Хл.	2	3	4	5
	Дівч.	1	2	3	4
<i>5 рік вивчення</i>					
Прямий удар зверху у зазначену зону 1, 2, 3, 4 (10 ударів)	Хл.	2	4	5	6
	Дівч.	1	2	3	4
Прийом «смеш» коротким ударом (10 спроб)	Хл.	1	2	3	6
	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	4

**Обладнання, потрібне для вивчення
модуля «Бадмінтон»**
(за наявності спортивного залу із розміткою
майданчиків для гри у бадмінтон)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Сітка для бадмінтону	1 (на майданчик)
2	Бадмінтонний стояк	2 (на майданчик)
3	Ракетка для бадмінтону	1 (на учня)
4	Волянд	1 (на учня)
5	Скакалка	1 (на учня)
6	Гімнастична лава	1 (на 7–8 учнів)
7	М'яч тенісний	1 (на учня)
8	М'яч набивний (0,5–2 кг)	1 (на 2 учні)

Автор:

Е. А. Єрьоменко – президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Варіативний модуль

ХОРТИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Метою впровадження варіативного модуля «Хортинг» у загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, а також виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання на оздоровчих та культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання й індивідуального спорядження, яке потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час вивчення елементів базової техніки хортингу учні не займаються в парах, однак допускається виконання в парах оздоровчих і зміцнювальних вправ. Певні рухові навички формуються в учнів за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу (формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Української федерації хортингу, дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, засвоєння правил особистої гігієни).

Під час навчання технічних прийомів хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторен-

ня оздоровчої базової техніки рухів хортингу в повітрі на місці та пересуваннях, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу: формальних комплексів (вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами), а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Заняття з хортингу проводить учитель, який має належну фахову підготовку.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ хортингу, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки, звертати увагу на правильне пересування учнів по хорту (тренувальному майданчику).

Під час проведення уроків з хортингу вчитель повинен застосовувати особистісно-орієнтовний та диференційований підхід до учнів. У процесі навчання хортингу в 5–9 класах застосовуються такі групи методів:

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

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

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

Упродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, в яких слід звертати увагу на те, що хортинг ґрунтується на культурних традиціях українського народу.

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

В межах рівня виставляють середній або вищий бал. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

↑ рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту – хортингу. Оздоровчі принципи хортингу. Місце та роль хортингу в системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма хортингу – хортовка. Її гігієнічні вимоги.</p> <p>Сучасний спортивний інвентар.</p> <p>Правила безпеки під час занять хортингом</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту – хортингу; оздоровчі принципи хортингу; користь від занять хортингом; місце та роль хортингу в системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра;</p> <p>називає види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання;</p> <p>описує спортивну форму хортингу – хортовку та її гігієнічні вимоги;</p> <p>називає види сучасного спортивного інвентарю;</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять хортингом</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків; акробатичні вправи</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами, обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки (вперед, назад), через гімнастичну лаву, на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p>швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м;</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави;</p> <p>спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу);</p> <p>координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру («Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»); спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку</p>	<p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p>старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); «човниковий» біг 4х9 м, стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівчата 500 м); ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; застосовує страхування під час виконання вправ;</p> <p>бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру («Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»); спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку (вперед, назад)</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці й дівчата), витривалості (хлопці й дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата) та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p><i>Стійка, пересування хортингіста, їх різновиди:</i> стійки, способи пере-</p>	<p>Учень, учениця: володіє: основними стійками та пересуваннями у двобої хортингу,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>сுவань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення оглядовості при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p><i>елементарні технічні рухи хортингіста</i>: види оздоровчих елементів і вправ хортингу для рук і ніг; пересування в однібічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами у повітрі;</p> <p><i>самострахування при падінні на хорт</i> (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи</i>: хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ;</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>: форма «Перша захисна» (13) – «First Defensive Form» (1D), під рахунок і самостійно;</p> <p><i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	<p>основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу для рук і ніг;</p> <p>виконує: види оздоровчих елементів і вправ хортингу, які виконуються руками та ногами; пересування в однібічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами в повітрі;</p> <p><i>самострахування при падінні на хорт</i> (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи</i>: хлопці – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і повернення у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і повернення у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і повернення у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);</p> <p>демонструє: навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу захисну;</p> <p><i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>
<p>Примітка. <i>Стройова коробка</i> – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.</p>	

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія та завдання заснування хортингу в Україні. Місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу.</p> <p>Всеукраїнська програма УФХ «Хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять хортингом. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортингу в Україні; місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість хортингу;</p> <p>наводить приклади естетичного виховання у процесі занять хортингом;</p> <p>орієнтується у знаннях пунктів всеукраїнської програми УФХ «Хортинг проти наркотиків»;</p> <p>пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p>називає: принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортингом; видатних спортсменів України;</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу</p>
<i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків; акробатичні вправи;</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>спритності: стрибки; різновиди переміщень (приставні, схресні кроки); стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: імітаційні вправи хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв);</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p>швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг із зміною напрямку, оберти на 180° лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо);</p> <p>гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів;</p> <p>швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;</p> <p><i>Навчальні розважальні ігри:</i> навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухлива гра «Малюкбол»;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу</p>	<p>різновиди стрибків у «стійці хортингіста», на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад);</p> <p>імітує техніку рук хортингіста в повітрі на час (2, 3, 4 хв);</p> <p>виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи (<i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави);</p> <p>швидкісні розвороти та зміни напрямку бігу, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо);</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони); багатоскоки;</p> <p>бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»;</p> <p>рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якос-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
гу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку	тей); стрибки через скакалку (вперед і назад)
Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей у дівчат.	
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;</p> <p><i>поєднання способів пересування з базовими рухами хортингу:</i> пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ;</p> <p><i>спеціальні дихальні вправи:</i> дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням;</p>	<p>Учень, учениця: виконує: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;</p> <p><i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу:</i> пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання дій хортингіста руками, ногами;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> хлопці – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і повернення у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і повернення у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і повернення у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);</p> <p><i>спеціальні дихальні вправи:</i> дихальні вправи оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням елементів вправ хортингу для рук;</p> <p><i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням елементів вправ хортингу для ніг; самоконтроль на заняттях з навчання вправ хортингіста для рук і ніг.</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> форма «Перша атакувальна» (1А) – «First Attacking Form» (1А), під рахунок і самостійно.</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стрійовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	<p>володіє:</p> <p><i>технікою рук хортингіста:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням вправ для рук хортингіста;</p> <p><i>технікою ніг хортингіста:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням вправ для ніг хортингіста;</p> <p>виконує самоконтроль на заняттях з навчання вправ хортингу для рук і ніг;</p> <p>демонструє навчальну форму хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу атакувальну;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стрійовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>фізичного виховання; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. Відомості про будову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу. Класифікація технічних прийомів хортингу. Оздоровча система хортингу. Значення гігієни у житті людини. Питний режим</p>	<p>та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; має поняття про: будову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу; оздоровчу систему хортингу; називає види технічних прийомів хортингу; дотримується правил особистої гігієни, питного режиму, безпеки під час занять хортингом</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Загальна фізична підготовка Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків; акробатичні вправи.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p>швидкості: біг: 30 м, 60 м; прискорення 10–30 м; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; спеціальні махові вправи хортингу;</p>	<p>Учень, учениця: виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для засвоєння техніки ударів;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією рухів хортингу у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м; спритності: «човниковий» біг; швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при вставанні із присіду під рахунок; витривалості: <i>рівномірний біг</i> без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); <i>рухливі ігри:</i> загальноорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку</p>	<p>стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з імітацією рухів хортингу у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м; «човниковий» біг 4х9 м; стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при вставанні із присіду під рахунок: (<i>хлопці</i> з повного присіду, <i>дівчата</i> у напівприсіді); <i>рівномірний біг</i> без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); бере участь у рухливих іграх загальноорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку (вперед і назад)</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Класифікація технічних елементів хортингу <i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; <i>самострахування:</i> самострахування при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці);</p>	<p>Учень, учениця: виконує: пересування та поєднання способів пересування з базовими рухами хортингу; прості повороти в русі в стійці; <i>самострахування</i> при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішні, зовнішні); оздоровча гімнастика із застосуванням вправ для рук хортингіста;</p> <p><i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика із застосуванням вправ для ніг хортингіста;</p> <p><i>комбінації дій руками і ногами:</i> самоконтроль на заняттях з навчання вправ хортингу для рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння технік хортингу для рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням елементів хортингу, які мають оздоровчу спрямованість;</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> форма «Друга захисна» (23) – «Second Defensive Form» (2D), під рахунок і самостійно.</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої лінії, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	<p>володіє:</p> <p><i>технікою рук хортингіста:</i> імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішній, зовнішній); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингіста;</p> <p><i>технікою ніг хортингіста:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика із застосуванням вправ для ніг хортингіста;</p> <p>виконує: комбінації дій руками і ногами: самоконтроль на заняттях з навчання вправ хортингіста для рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння технік хортингу для рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням елементів, які мають оздоровчу спрямованість;</p> <p>демонструє: навчальну форму хортингу на 16 рахунків і самостійно – другу захисну;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої лінії, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом. Значення та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму дня хортингістів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Заходи попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом; має поняття про: значення та основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань; характеризує: поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; варіанти режимів дня; має поняття про: рекомендації щодо режиму дня хортингістів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування, їх склад і цінність; називає заходи попередження інфекційних захворювань; розказує про роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу</p>
<i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок,</p>	<p>Учень, учениця: виконує: загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>черевного преса, спини; вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка <i>Спеціальні фізичні вправи:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід; шпагат поздовжній (front split) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 30 разів; стрибки через скакалку на час (вперед і назад); <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> високе піднімання стегна із фронтальної стійки (3 хв) по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосуванням техніки хортингу для рук і ніг у повітрі «Вільне імітування на час» (3 хв); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда»,</p>	<p>черевного преса, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);</p> <p><i>спеціальні фізичні вправи:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід; шпагат поздовжній (front split) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 30 разів; стрибки через скакалку на час (вперед і назад); <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); виконує: високе піднімання стегна із фронтальної стійки (3 хв) по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; спеціальну вправу на витривалість із застосуванням техніки хортингу для рук і ніг в повітрі «Вільне імітування на час» (3 хв); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
«Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку	ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку на час (вперед і назад)
<p>Примітка. Віковий період учнів 8 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці).</p>	
<p><i>Техніко-тактична підготовка</i></p>	
<p><i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком та техніки зміни стійки (на місці і в русі);</p> <p><i>оздоровчі дихальні вправи хортингу:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та в русі в стійці;</p> <p><i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів долонею на середній та верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених);</p> <p><i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону);</p>	<p>Учень, учениця: виконує: пересування та поєднання способів пересування з базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком та техніки зміни стійки (на місці і в русі);</p> <p><i>оздоровчі дихальні вправи хортингу:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та в русі в стійці;</p> <p>володіє: <i>технікою дій руками:</i> імітаційні вправи захистів долонею на середній та верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених); <i>технікою дій ногами:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>вправи для тулуба:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулубу для виконання технічних дій хортингу;</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> форма «Друга атакувальна» (2А) – «Second Attacking Form» (2А), під рахунок і самостійно;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	<p><i>технікою дій тулубом:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулубу для виконання технічних дій хортингу;</p> <p>демонструє: навчальну форму хортингу на 16 рахунків і самостійно – другу атакувальну;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу. Вплив занять хортингом на основні функції й системи організму людини.</p> <p>Запобігання ВІЛ/СНІДу.</p> <p>Психологічна підготовка хортингіста. Основні технічні дії у хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу; вплив занять хортингом на основні функції й системи організму людини;</p> <p>називає основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу;</p> <p>має поняття про: психологічну підготовку хортингіста; основні технічні дії у хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів: розташування</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Стратегія, тактика, система, стиль. Типи тактики. Ознайомлення з тактикою хортингу. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу</p>	<p>центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; називає: види тактики хортингу; найпростішу тактичну підготовку технічних дій; дотримується: правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Загальна фізична підготовка <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка <i>Вправи на спеціальну витривалість:</i> мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); «вільне імітування на час» (вільне імітування елементів техніки), 2 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв;</p>	<p>Учень, учениця: виконує: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);</p> <p><i>вправи на спеціальну витривалість:</i> мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); «вільне імітування на час» (вільне імітування елементів техніки), 2 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>рухливі ігри</i>: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку</p>	<p>бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); стрибки через скакалку на час (вперед і назад)</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата).</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p><i>Пересування</i>: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;</p> <p><i>оздоровчі дихальні вправи</i>: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;</p> <p><i>вправи для рук</i>: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній та верхній рівень (вперед, вбік), махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі;</p>	<p>Учень, учениця: виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;</p> <p><i>оздоровчі дихальні вправи</i>: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;</p> <p>володіє: <i>вправи для рук</i>: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній та верхній рівень (вперед, вбік), махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;</p> <p><i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні й швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, із повільним оздоровчим та швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ ногами;</p> <p><i>вправи для тулуба:</i> оберти тулубу на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ;</p> <p><i>комбінації дій руками і ногами:</i> рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв);</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> форма «Третя захисна» (33) – «Third Defensive Form» (3D), під рахунок і самостійно;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	<p>виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;</p> <p><i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні й швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, із повільним оздоровчим та швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ ногами;</p> <p><i>вправи для тулуба:</i> оберти тулубу на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ;</p> <p>виконує: <i>комбінації дій руками і ногами:</i> рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв);</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> демонструє: навчальну форму хортингу на 24 рахунки і самостійно – третю захисну;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу;</p> <p>дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 4	4	7	10
	Дівч. (від лави)	До 4	4	6	8
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	20	28
	Дівч.	До 9	9	18	27
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	Хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
2 рік вивчення					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 6	6	10	14
	Дівч. (від лави)	До 5	5	7	9
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	19	29
	Дівч.	До 10	10	18	28
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша атаквальна, 1–12 балів	Хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
3 рік вивчення					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 9	9	14	18
	Дівч. (від лави)	До 6	6	9	12
Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	7
	Дівч.	До 7	7	9	12
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	20	30
	Дівч.	До 11	11	19	29

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Стрибки через скакалку за 1 хв (кількість разів)	Хл.	60	65	70	80–90
	Дівч.	57	60	65	70
Виконання форми хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів	Хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
4 рік вивчення					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 10	10	15	20
	Дівч. (від лави)	До 7	7	10	13
Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	21	31
	Дівч.	До 12	12	20	30
Стрибки через скакалку за 1 хв (кількість разів)	Хл.	70	75	80	90–100
	Дівч.	67	70	75	80
Виконання форми хортингу (формального комплексу): друга атаквальна, 1–12 балів	Хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
5 рік вивчення					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	22	32
	Дівч.	До 13	13	21	31
Техніка ніг по повітря за 30 с (кількість разів)	Хл.	28	31	34	37
	Дівч.	24	26	29	32

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Стрибки через скакалку за 1 хв (кількість разів)	Хл.	80	85	90	100–110
	Дівч.	77	80	85	90
Виконання форми хортингу (формального комплексу): третя за хисна, 1–12 балів	Хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

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

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ пор.	Індивідуальне спорядження	Кількість, шт.
1	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 пара
2	Уніформа хортингу «хортовка» (куртка і брюки)	1 пара

Автор:

В. В. Білецька – доцент кафедри фізичного виховання
Національного авіаційного університету, кандидат наук
з фізичного виховання і спорту

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

Варіативний модуль

АЕРОБІКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Варіативний модуль «Аеробіка» складається зі змісту навчального матеріалу для учнів 5–9 класів, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів з аеробіки.

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

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок вивченого матеріалу.

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Роль та місце аеробіки в системі фітнесу. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Назва базових кроків в аеробіці. Техніка безпеки при заняттях аеробікою. Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою</p>	<p>Учень, учениця: називає роль та місце аеробіки в системі фітнесу, базові кроки аеробіки; характеризує історію виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки; дотримується заходів щодо попередження травм при заняттях аеробікою</p>
Технічна та загальна фізична підготовка	
<p>Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються на заняттях аеробікою. Навчання техніки виконання базових кроків: MARCHING / WALKING (ходьба на місці / ходьба в різних напрямках); SIDE TO SIDE (відкритий крок, перекат); STEP TOUCH (приставний крок); DOUBLE STEP TOUCH (2 приставних кроки); V-STEP (крок уперед у стійку «ноги нарізно»); TOE TAP (нога в сторону на носок); KNEE UP (коліно піднімається вгору); LEG KURL (зігнути ногу назад); HEEL TOUCH (вільна нога виставляється вперед на п'ятку); LUNGE (випад); Виконання базових кроків у поєднанні з рухами рук.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує основні рухи та базові кроки, що використовуються на заняттях аеробікою; виконує базові кроки: MARCHING / WALKING (ходьба на місці / ходьба в різних напрямках); SIDE TO SIDE (відкритий крок, перекат); STEP TOUCH (приставний крок); DOUBLE STEP TOUCH (2 приставних кроки); V-STEP (крок уперед у стійку «ноги нарізно»); TOE TAP (нога в сторону на носок); KNEE UP (коліно піднімається вгору); LEG KURL (зігнути ногу назад); HEEL TOUCH (вільна нога виставляється вперед на п'ятку); LUNGE (випад);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплексі вправ	володіє поєднанням базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплексі вправ

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку аеробіки в Україні.</p> <p>Основні знання про здоровий спосіб життя.</p> <p>Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається.</p> <p>Термінологія, що використовується на заняттях аеробікою. Назва базових кроків в аеробіці. Невербальні команди.</p> <p>Правила безпеки. Заборонені вправи в аеробіці</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує історію розвитку аеробіки в Україні;</p> <p>розкриває основні знання про здоровий спосіб життя;</p> <p>обґрунтовує вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається;</p> <p>дотримується правил безпеки; знає заборонені вправи в аеробіці;</p> <p>володіє термінологією, що використовується на заняттях аеробікою; знає базові кроки та невербальні команди</p>
<i>Технічна та загальна фізична підготовка</i>	
<p>Повторення базових кроків, що вивчалися на 1-му році занять.</p> <p>Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються на заняттях аеробікою. Навчання техніки виконання базових кроків:</p> <p>GRAPE WINE (схресний крок);</p> <p>PIVOT TURN (мамбо в повороті);</p> <p>JOGGING (біг);</p> <p>KICK (мах ногою);</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>знає та виконує базові кроки: GRAPE WINE (схресний крок); PIVOT TURN (мамбо в повороті); JOGGING (біг); KICK (мах ногою); MAMBO (танцювальний крок мамбо); JUMPING JACK (стрибок «ноги нарізно» – «ноги разом»); BASIC STEP (базовий крок уперед);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>MAMBO (танцювальний крок мамбо); JUMPING JACK (стрибок «ноги нарізно» – «ноги разом»); BASIC STEP (базовий крок вперед); CROSS (хрест); LOW KICK (мах ногою з ударом гомілкою); SLIDE (ковзання); CHASSE (галоп); CHA-CHA-CHA (частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (стрибки на двох ногах з поворотом стегон); SKIP (підскік); Поєднання роботи руками і ногами при виконанні базових кроків аеробіки. Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплексі вправ</p>	<p>CROSS (хрест); LOW KICK (мах ногою з ударом гомілкою); SLIDE (ковзання); CHASSE (галоп); CHA-CHA-CHA (частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (стрибки на двох ногах з поворотом стегон); SKIP (підскік); володіє навичками поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки; застосовує навички поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплексі вправ</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Характеристика різних видів аеробіки. Матеріально-технічне забезпечення занять. Аеробіка з використанням спеціального обладнання (степ-аеробіка, тераробіка, фітбол-гімнастика та фітбол-аеробіка, памп-аеробіка).</p>	<p>Учень, учениця: розкриває зміст фізкультурно-оздоровчих занять; називає різновиди аеробіки; володіє знаннями про матеріально-технічне забезпечення занять (обладнання для проведення занять степ-аеробікою, тераробікою, фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою, памп-аеробікою);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Причини травматизму на заняттях аеробікою	застосовує заходи щодо попередження травматизму на заняттях аеробікою
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання. Вивчення невербальних команд.</p> <p>Вивчення вправ ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками.</p> <p>Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі.</p> <p>Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу.</p> <p>Виконання вправ з хореографії</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>знає та вміє виконувати: базові кроки 1-го та 2-го років навчання, невербальні команди («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази»; «стоп»; «спочатку»; «марширувати»; «руки сюди»; «вперед, назад, праворуч/ліворуч»; «добре»; «поворот»; «лоу імпакт»; «хай імпакт»; «тільки дивитись»;</p> <p>володіє вправами ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками, стрибковими вправами на двох ногах, зі зміною положення ніг;</p> <p>виконує базові кроки аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, базові кроки аеробіки з переміщенням по колу;</p> <p>застосовує поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками, вправи з хореографії</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Принципи побудови занять з аеробіки.</p> <p>Характеристика аеробних та силових вправ.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує аеробні та силові вправи;</p> <p>обґрунтовує: регулювальний ефект аеробних та силових вправ;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Регулювальний ефект аеробних та силових вправ. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування.</p> <p>Профілактика травматизму, правила надання першої допомоги у разі травм</p>	<p>термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування;</p> <p>володіє навичками надання першої допомоги у разі травм;</p> <p>застосовує принципи побудови занять з аеробіки;</p> <p>дотримується заходів профілактики травматизму на заняттях</p>
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ з хореографії, базових кроків з переміщенням, що вивчалися на 3-му році навчання.</p> <p>Виконання вправ у вихідному положенні (далі – в. п.) – сидячи і лежачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи); – вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи); – вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг); – вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба). <p>Виконання вправ на розтягування:</p> <ul style="list-style-type: none"> – у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна; – у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна; 	<p>Учень, учениця:</p> <p>знає: вправи ходьби та бігу, стрибкові вправи, вправи з хореографії, базові кроки з переміщенням, що вивчалися на 3-му році навчання;</p> <p>виконує: вправи у в. п. – сидячи і лежачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи); – вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи); – вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг); – вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба); <p>вправи на розтягування:</p> <ul style="list-style-type: none"> – у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна; – у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
– у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; – стоячи для м'язів грудей та плечового пояса	– у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; – стоячи для м'язів грудей та плечового пояса

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Рекомендації щодо контролю маси тіла.</p> <p>Правила гідратації під час занять аеробікою. Правила харчування під час занять аеробними вправами.</p> <p>Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять аеробікою.</p> <p>Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: правила гідратації під час занять аеробікою; правила харчування під час занять аеробними вправами; особливості дзеркального показу вправ аеробіки; спеціальну фізичну підготовку;</p> <p>надає рекомендації щодо контролю маси тіла;</p> <p>володіє методикою проведення самостійних занять з аеробіки;</p> <p>застосовує навички контролю та самоконтролю на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками;</p> <p>дотримується вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальна фізична підготовка в аеробіці.</p> <p>1. Танцювальна аеробіка: HIGH IMPACT (хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: вправи танцювальної аеробіки в різному темпі (високоударна та низькоударна аеробіка); силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>LOW IMPACT (лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.</p> <p>2. Інтервальне тренування: TWB (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності. CALLANETICS (каланетика) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів. UPPER BODY – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності. SCIJLPT – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності. ABT (Abdominal, Vams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного преса, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності.</p> <p>3. Розтягування STRETCHING (стретчинг) – вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів. Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками</p>	<p>(TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCIJLPT, ABT); застосовує вправи для розтягування різних груп м'язів; володіє основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі; здійснює: поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками; самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками; дотримується вимог безпеки під час занять</p>

Орієнтовні навчальні нормативи з аеробіки

1 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музики танцювальної зв'язки

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-16	MARCHING	На пояс	На місці
1-8	STEP TOUCH	В сторони	В сторони
1-8	SIDE TO SIDE	За голову	В сторони
1-16	DOUBLE STEP TOUCH	По одній в сторону руху	В сторони
1-16	V-STEP	По одній уперед	Уперед
1-8	TOE TAP	На пояс	В сторони
1-16	KNEE UP	Уперед	Уперед
1-16	LEG CURL	Вгору	В сторони
1-8	HEEL TOUCH	На пояс	Уперед
1-8	LUNGE	Уперед	Назад
1-16	MARCHING	На пояс	На місці

Рівні компетентності

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

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

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

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

2 рік вивчення
Самостійне виконання в темпі музичного супроводу
танцювальної зв'язки

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

Рівні компетентності

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

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

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

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

3 рік вивчення

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

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі вперед
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі назад
1–8	SIDE TO SIDE	По одній в сторону	В сторони
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По квадрату
1–8	V-STEP	За спину	Назад
1–8	KNEE UP	Вільно	Уперед
1–8	LEG KURL	Уперед	По квадрату
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	По діагоналі вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	По діагоналі назад
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	JOGGING	Вільно	Вперед–назад

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-8	KICK	По одній вперед	Уперед
1-8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	В сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	В сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	По квадрату
1-2	CHASSE	Вільно	Вправо
1-2	MAMBO	Вільно	Уперед
1-2	CHASSE	Вільно	Вліво
1-2	MAMBO	Вільно	Уперед
1-8	JUMPING JACK	На пояс	Просуваючись вперед
1-8	JUMPING JACK	На пояс	Просуваючись назад
1-8	BASIC STEP	Зігнути руки вперед	Уперед
1-8	CROSS	Вільно	На місці
1-8	LOW KICK	По одній вперед	Уперед
1-8	SLIDE	Вільно	В сторони
1-8	CHASSE	Вільно	По квадрату
1-8	CHA-CHA-CHA	Вільно	В сторони
1-8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

Рівні компетентності

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

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

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

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

4 рік вивчення

Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу
комплексу силових вправ

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – широка стійка «ноги нарізно»; 1–4 – напівприсіди вправо; 1–4 – напівприсіди вліво	4	Кут між стегном та гомілкою 90°
2	1–4 – почергові випади назад	4	Тримати спину прямо
3	1–4 – почергові випади вперед	4	Стопи паралельно
4	Stretching м'язів задньої поверхні стегна та сідниць	10 с	Виконувати в парах
5	В. п. – сидячи; 1–16 – піднімання прямої правої ноги вгору; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги вгору	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, максимальна амплітуда
6	В. п. – сидячи; 1–16 – відведення правої ноги в сторону; 1–16 – відведення лівої ноги в сторону	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, стопа на себе
7	В. п. – лежачи на правому боці; 1–16 – піднімання зігнутої лівої ноги; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги; 1–16 – колові рухи прямою лівою ногою. Те саме на лівому боці	2	Стопа на себе, м'язи живота напружені
8	В. п. – лежачи на спині, стопи на підлозі, ноги зігнуті під кутом 90°	2	М'язи сідниць та стегон напружені, підйом максимально вгору
9	В. п. – те саме; 1–16 – піднімання тулуба	2	Лікті в сторону, поперек притиснути до підлоги, погляд уперед

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
10	В. п. – лежачи на животі, «ноги нарізно», руки за голову; 1-16 – піднімання тулуба; 1-16 – піднімання ніг; 1-16 – піднімання тулуба та ніг одночасно	2	Руки в замок, прогнутися, підняти стегна
11	В. п. – стоячи на колінах, опір на передпліччя; 1-16 – махи вгору прямою ногою; 1-16 – махи зігнутою ногою; 1-16 – махи в сторону прямою ногою	2	Стопа на себе; кут 90°
12	Stretching м'язів гомілки, стегна	10 с	Стопа на себе
13	В. п. – напівприсід «ноги нарізно», руки на колінах 1-4 – кругла спина 1-4 – прогнута спина	2	Подивитися вниз; подивитися вгору
14	В. п. – стійка схресно позаду правою, права рука вгору; 1-4 – нахили вліво; 1-4 – те саме вправо	2	Тягнутися за рукою, вперед і назад не відхилятися
15	В. п. – стійка «ноги нарізно»; 1-2 – дугами назовні руки вгору; 1-2 – дугами назовні руки вниз	2	Вдих видих

Рівні компетентності

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

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

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

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

5 рік вивчення

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

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

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

Рівні компетентності

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

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

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

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

№	Назва вправи	Оцінка
1	Вправа 1	2
2	Вправа 2	3
3	Вправа 3	4
4	Вправа 4	5
5	Вправа 5	4
6	Вправа 6	3
7	Вправа 7	2
8	Вправа 8	1
9	Вправа 9	2
10	Вправа 10	3
11	Вправа 11	4
12	Вправа 12	5
13	Вправа 13	4
14	Вправа 14	3
15	Вправа 15	2
16	Вправа 16	1
17	Вправа 17	2
18	Вправа 18	3
19	Вправа 19	4
20	Вправа 20	5

ЗМІСТ

Навчальна програма для 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів	3
Пояснювальна записка	5
1 клас	14
2 клас	26
3 клас	39
4 клас	54
<i>Додаток 1. Орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для початкової школи</i>	72
<i>Додаток 2. Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей</i>	75
Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня. 5–9 класи	79
Пояснювальна записка	81
Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка	86
5 клас	86
6 клас	88
7 клас	90
8 клас	93
9 клас	95
Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей	97
ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ	
Баскетбол	102
Волейбол	113
Гандбол	123
Гімнастика	132
Городки	152

Легка атлетика	161
Лижна підготовка	172
Спортивне орієнтування	183
Настільний теніс	194
Плавання	206
Теніс	221
Туризм	230
Футбол	241
Аквааеробіка	260
Гирьовий спорт	275
Професійно-прикладна фізична підготовка	280
Бадмінтон	290
Хортинг	302
Аеробіка	325

Навчальне видання

Фізична культура в школі
НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ
для 1–4 класів
загальноосвітніх навчальних закладів
для загальноосвітніх
навчальних закладів II ступеня
5–9 класи

Відповідальна за випуск О. О. Бородіна

Підп. до друку 19.07.2013. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 18,48. Обл.-вид. арк. 13,0.
Вид. код Л0478У. Наклад 3000 пр. Зам. 2912.

Видавництво «Літера ЛТД».
03680, м. Київ, вул. Нестерова, 3, оф. 508.
Тел. для довідок: (044) 456-40-21.
Свідоцтво про реєстрацію № 923 від 22.05.2002 р.

З питань реалізації звертатися за телефонами:
у Києві – (044) 456-40-21; 599-14-53; Харкові – (057) 712-91-44;
Білій Церкві – (04563) 3-38-90; Вінниці – (0432) 55-61-10, 27-70-08;
Дніпропетровську – (056) 785-01-74, 789-06-24;
Донецьку – (062) 344-38-38;
Житомирі – (0412) 41-27-95, 44-81-82;
Івано-Франківську – (0342) 72-41-54;
Кривому Розі – (056) 401-27-11; Луганську – (0642) 53-34-51;
Львові – (032) 244-14-36; Миколаєві – (0512) 67-01-38;
Одесі – (048) 737-46-54; Сімферополі – (0652) 54-21-38;
Тернополі – (0352) 49-58-36; Хмельницькому – (0382) 70-63-16;
Черкасах – (0472) 51-22-51, 36-72-14; Чернігові – (0462) 93-14-30.

«Книга поштою»: 61045 Харків, а/с 3355.

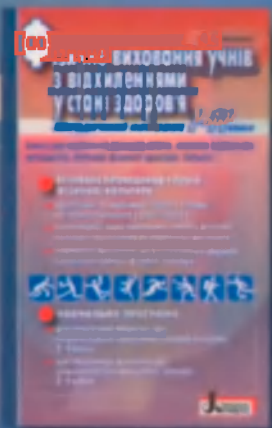
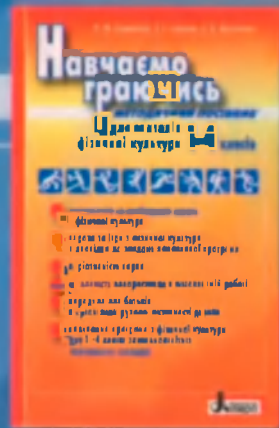
Тел. (057) 717-74-55, (067) 546-53-73.

E-mail: pochta@ranok.com.ua

www.ranok.com.ua

www.litera-ltd.com.ua

пропонує
Дитера



ISBN 978-966-178-458-0



9 789661 784580 >