

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Сороколіт Н. С.**

Лекція №8-9

**Тема: «Новітні варіативні модулі навчальної програми з фізичної  
культури»**

з навчальної дисципліни

**„ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ”**

План

1. Навчальна програма з фізичної культури, що ґрунтується на принципі варіативності як новітній підхід у фізичному вихованні України.
2. Інноваційні варіативні модулі навчальної програми як засіб формування інтересу до фізичного виховання школярів.
3. Фістбол, корфбол, флорбол, петанк та хортинг – новітні варіативні модулі навчальної програми з фізичної культури школярів.

**Навчальна програма з фізичної культури, що ґрунтується на  
принципі варіативності як новітній підхід у фізичному вихованні  
України**

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

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

Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

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

### **Призначення змістових ліній**

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

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

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

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

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

Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи

інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

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

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

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

**Інноваційні варіативні модулі навчальної програми як засіб формування інтересу до фізичного виховання школярів**

Чинна навчальна програма складається із традиційних та новітніх варіативних модулів. Станом на 01.09.2017 року в навчальній програмі отримали гриф Міністерства освіти та науки України отримали 28 варіативних модулів. Це: легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гімнастика, аеробіка, аквааеробіка, настільний теніс, теніс, плавання, вправи з гирями, спортивне орієнтування, туризм, гандбол, городки, лижна підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, бадмінтон, хортинг, регбі, фехтування, військово-спортивні ігри, степ-аеробіка, фістбол, веслування на байдарках і каное, рухливі ігри, самбо, сумо.

Інноваційні варіативні модулі

Фістбол

Корфбол

Флорбол

Петанк

Чирлідінг

Хортинг

**Фістбол** (англ. *Fistball*, «кулачний м'яч») - популярний командний вид спорту. Це спортивна гра, яка зовнішньо нагадує поєднання двох спортивних ігор – волейболу та тенісу. Беруть участь 5 чоловік у кожній команді. Грають на ігровому майданчику, який розділений навпіл сіткою (висота сітки 2 м.) або стрічкою трав'яний майданчику (розміром 50 x 20 метрів). В цій грі беруть участь дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з метою приземлити його на чужій половині і не допустити більше одноразового торкання м'яча на своїй половині майданчика. Гравці мають право допустити до 3 торкань м'яча руками і одного торкання м'яча землі, причому після кожного удару або пасу (в одному розіграші очка). Гра ведеться до перемоги в трьох сетах, кожен сет грається до 20 очок (за правилами аналогічними волейболу).

Аналог фістбола вперше був згаданий в одній з промов римського імператора Гордіана III в 240 році нашої ери, перші офіційні правила гри

були опубліковані в Італії в 1555 році, по цій причині гру іноді називають «італійської гилкою».

**Корфбол** — командна спортивна гра з м'ячем, багато в чому подібна до баскетболу. У корфбол грають у більш ніж п'ятдесяті країнах; найбільшу популярність гра дістала у Нідерландах та Бельгії. Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це змішана гра: команда складається з чотирьох чоловіків і чотирьох жінок.

У корфбол можна грати у спортивному залі, а також на відкритому повітрі. Гра не потребує дорогого інвентаря.

Для гри необхідний майданчик, поділений на дві зони. Крім того потрібні два стовпи (3,5 м, або коротші для юних учасників), два кошики, м'яч та дві команди – по вісім чоловік у кожній: двоє учасників із кожної команди у кожній зоні (напад та захист). Один суддя.

Гра досить проста. Очко здобувається закиданням м'яча до кошика іншої команди. Після здобуття двох очок настає зміна зон: захисники стають атакувальними гравцями, а атакувальні гравці захисниками. Після першої частини гри команди міняються зонами – незалежно від результату.

Особисті навички та вміння тут важливі, однак це колективна гра — дриблінг та переміщення з м'ячем заборонені. Отримавши пас в русі слід спершу зупинитися та передати м'яча іншому гравцю.

Корфбол — змішана гра, тобто команда складається з чоловіків та жінок у рівній кількості. Роль жінок і чоловіків однакова. Одному чоловікові дозволено захищати тільки одного чоловіка, а одній жінці одну жінку. Не дозволено двом захищати одного.

Тактика гри. Кожна команда намагається здобути очки реалізувавши заплановану тактику команди. Це неконтактна гра, блокування, штовхання і утримання суперника заборонені. Заборонені й копання м'яча та вдарення його кулаками. Забороняється доторкатися руками до стовпа та кошика.

Команди складаються з восьми чоловік: 4 чоловіків (юнаків) і 4 жінок (дівчат). Команди діляться також на атаку і захист (по два гравці чоловічої статі і жіночої). Тривалість гри – 2 тайми по 30 хв.

Мета гри – закинути м'яч у кошик. Кошик розташовується на жердині на висоті 3,5 м, має висоту 25 см і діаметр приблизно 40 см (39-41). Розміри майданчика для Корфбол на відкритому просторі – 30х60 м, в закритому приміщенні – 20х40 м.

#### У грі забороняється:

- атака із зони захисту, так як атакувати потрібно обов'язково із зони атаки;
- подвійний захист і персональна захист проти гравця протилежної статі (обов'язково потрібно захищатися персонально, причому проти гравця того ж статі);
- робити більше двох кроків з м'ячем в руках, а також переміщатися, виконуючи «ведення» м'яча;
- вибивати і виривати м'яч з рук суперника;
- передавати м'яч партнерові або партнерці з рук в руки.

Порушення правил при спробі зробити результативний кидок карається штрафним кидком, який пробивається з 2,5 м. Результативний кидок в будь-якому випадку призводить до одного набраного очка. Результативним вважається кидок, при якому м'яч потрапив в кошик, і виконаний, коли відстань між гравцем атаки і гравцем захисту більше довжини витягнутої руки.

Перехоплення м'яча виконується при кидку або передачі гравців атаки. Після перехоплення гравці захисту повинні перевести м'яч в зону атаки згідно з правилами корфболу.

#### Час гри і зупинки:

Сигнал до початку гри або сигнал про її відновлення суддя дає, коли гравець, що вводить м'яч в гру, готовий, і всі вимоги правил виконуються. Час на гру – 1 година «чистого» часу (2 тайми по 30 хв).

### Час гри зупиняється:

- коли забитий гол;
- коли порушення повинно бути покаране;
- в разі несправедливої переваги;
- у випадку спірної ситуації;
- в разі, якщо гравець травмований;
- коли необхідно вчинити дії по заміні обладнання, гравців, майданчика;
- в разі неспортивної поведінки;
- в кінці першої половини гри.

### Гра повинна бути завершена:

- коли минув час гри;
- коли не можна продовжувати гру через неможливість замінити обладнання, гравців, через неспортивну поведінку або зовнішнє втручання.

**Флорбол** – командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому наносяться ключкою. Ціль гри: забити м'яч у ворота суперника.

На полі в кожній команді присутні 5 польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволяється лише ключкою, яка є у всіх польових гравців. Ногою дозволяється зупиняти м'яч, але не наносити удари по воротах. Ця гра схожа на хокей з м'ячем і на хокей без льодового майданчика, проте в правилах цих ігор є суттєві відмінності. В ході гри дозволяється необмежена кількість замін, які можна проводити, не зупиняючи гру. Тривалість гри — 3 періоди по 20 хв. Перерва між періодами триває 10 хвилин. Третій період грається тільки у випадку якщо за перші 2 періоди в команд рівний рахунок.

Флорбол – безконтактна гра. Єдиним дозволеним силовим прийомом є гра плечем в плече, у випадку ведення боротьби за м'яч, не контрольований жодним з гравців. Якщо гравець порушив правила, протилежна команда отримує право на штрафний удар. Гравців можуть карати дво-або



п'ятихвилинними вилученнями. За неспортивну поведінку гравець може бути вилучений на 10 хв. Найважчим покаранням є вилучення до завершення матчу.

Гра проходить на майданчику розміром 40 на 20 метрів, закритої бортиками, кути заокруглені. Існує другий варіант проведення гри: на майданчику розміром 24 на 14 метрів, в такому випадку команда складається з трьох польових гравців і одного воротаря. Розмір воріт: 1.60 на 1.15 метрів. Ключки зазвичай робляться із пластику, їхня довжина не може бути довшою ніж 105 сантиметрів і вагою не більше 350 грамів. М'яч зроблений із пластмаси, його діаметр становить 72 мм, максимальна маса - 23 грама. У м'ячі є 26 отворів.

**Петанк** (фр. *pétanque*) — один з різновидів **боулзу**, метою якого є, стоячи всередині кола (обома ногами торкаючись землі), кинути порожнисті металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кулі (*cochonnet, piglet, bouchon, le petit* — кошонет, поросятко, паця, джек, бушон, корок, малесенький). Цю гру, як правило, грають на твердому ґрунті або гравії, але можна також грати на траві, піску тощо. Гра подібна до бочче і боулзу.

Гра в сучасній формі виникла в 1907 році в Ла Сіота, в Провансі, на півдні Франції. Англійською та французькою мовами назва петанк походить від *la petansa* [pe'taŋkə] в провансальському діалекті окситанської мови, що означає "ноги разом" або, точніше, "ноги на якорі".

У Франції в петанк грають близько 17 мільйонів осіб (в основному під час літніх канікул). Є близько 375 тис. гравців, ліцензованих Федерацією Французького Петанку і близько 3 тис. — в Англії. В Квебеку — близько 20 тис. Крім того, петанк-клуби є в США та в Південно-Східній Азії (у зв'язку з французькою присутністю в цьому регіоні протягом останніх століть): Лаос, Північний Таїланд, В'єтнам, Камбоджа. Існують петанк-клуби і в Україні, зокрема в Ужгороді, Мукачеві, Львові, Києві, Харкові. **Робота у "Всеукраїнської федерації петанку"**, визнання виду спорту ПЕТАНК в Україні, затверджено всеукраїнські правила змагань з петанку, затверджено

класифікацію спортсменів, уроки фізичного виховання з петанку у школі протягом усього навчального року.

**Хортинг** — вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій.

Засновники цього виду спортивного єдиноборства пояснюють, що слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ.

21 серпня 2009 року, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, офіційно визнало хортинг як вид спорту.

#### Рекомендована література:

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : [навч. посіб.] / І.М. Дичківська. – Київ : Академвидав, 2004. – 218 с. – ІСВІЧ 966-8226-17-8.
2. Інновації в освіті. <http://readbookz.com/book/172/5545.html> (дата звернення 30.08.2016 р.)
3. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.
4. Москаленко Н.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні : [навч. посіб] / Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська. – Дніпропетровськ : Інновація, 2014. – 128 с.
5. Москаленко Н.В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : [навч. посіб] / Н.В. Москаленко, Т.Г. Кожедуб. – Дніпропетровськ, 2015. – 108 с.
6. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. – Львів, 2016. – 64 с.
7. Наказ МОНУ від 15.01.2018 р. № 36 “Про затвердження Типової освітньої програми організації і проведення підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладами післядипломної педагогічної освіти”.

8. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Сороколіт Наталія Стефанівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2015 . – 20 с.
9. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів восьмих класів / Сороколіт Наталія // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 184–188.
10. Лапичак І. Аспекти інтеграції професійних знань і вмінь при підготовці фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Ігор Лапичак, Федір Музика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 158–164.
11. Сороколіт Н. Готовність учителів фізичної культури працювати в умовах модульної навчальної програми / Сороколіт Наталія // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 7(33), т. 2 (Н-Я). – С. 243–247.
12. Сороколіт Н. С. Дослідження відповідності впровадження варіативних модулів навчальної програми у 6 класі з урахуванням матеріальної бази закладу та інтересів учнів / Сороколіт Н. С., Шиян О. І. // *Moderní vymoženosti vědy – 2014 : materiály X Mezinárodní vědecko-praktická conference.* – Praha, 2014. – Díl 26. Tělovýchova a sport. Hudba a život. – S. 20–26.
13. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – 368 с. – ISBN 978-966-178-888-5.