МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ АПН УКРАЇНИ

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

## Програма для загальноосвітніх навчальних закладів

## 1—11 класи

Київ
«Початкова школа»
2002

**УДК 371.214.2: 796.011.3**
**ББК 74.202.5**
**Н 15**

Затверджено Міністерством освіти і науки України: Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1—11 класи. — К.: Початкова школа. — 2001. — 112 с.

*(Лист Міністерства освіти і науки України №1/11 — 4518 від 29.11.2001).*

Програму підготувала група фахівців Науково-методичної комісії Міністерства освіти і науки України під керівництвом кандидата педагогічних наук *Миколи Дмитровича Зубалія.*

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

**ББК 74.202.5**

# ЗМІСТ

Пояснювальна записка ..... 4
1 клас ..... 11
2 клас ..... 16
3 клас ..... 23
4 клас ..... 30
5 клас ..... 39
6 клас ..... 48
7 клас ..... 56
8 клас ..... 64
9 клас ..... 74
10 клас ..... 86
11 клас ..... 99

# Пояснювальна записка

"Основи здоров'я і фізична культура" вивчаються у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет. Основна його мета — збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

У процесі вивчення предмета "Основи здоров'я і фізична культура" враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку та оздоровлення організму школярів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки; розвиваються уміння і навички використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми учнів.

Під час вивчення предмета "Основи здоров'я і фізична культура" реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.

Навчальні цілі полягають у вивченні учнями рухливих і народних ігор; елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання загальнорозвивальних, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових і танцювальних вправ, художньої і ритмічної гімнастики, вправ ковзаняра, лижника та плавця; в отриманні знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвивальні та оздоровчі цілі полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про рухливі, народні і спортивні ігри, гімнастику, акробатику, легку атлетику, художню і ритмічну гімнастику, плавання, ковзанярський і лижний спорт.

Пізнавальні цілі полягають у розвитку і розширенні кругозору, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, туризм, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами; цікавості до українських народних ігор, національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Завданнями предмета "Основи здоров'я і фізична культура" є:

- розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Зміст предмета "Основи здоров'я і фізична культура" інтегрований з хореографією та іншими предметами. У процесі його вивчення здійснюються міжпредметні зв'язки з анатомією і фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту, музикою та ін.

У старших класах поглиблюються інтеграція курсу та міжпредметні зв'язки, але головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ. Відповідно до цього і дещо змінюється назва предмета: у 5—9 класах **"Фізична культура і здоров'я"**, а у 10—11 класах **"Фізична культура"**.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Програма складається з таких розділів:

I. Навчальний пріоритетний матеріал.

II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань.

III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги.

IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки фізичної підготовленості (далі — *орієнтовний комплексний тест).*

Матеріал програми розрахований на три і більше обов'язкових занять на тиждень.

Основними темами для учнів початкової школи є рухливі й народні ігри та забави, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, кросова та лижна (ковзанярська) підготовка, орієнтовний комплексний тест, теоретичні знання з фізичної культури та основ здорового способу життя.

Головними вимогами до сучасних уроків фізичної культури мають бути: вироблення інструктивних навичок і умінь самостійно займатися фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків, виконання системи домашніх завдань. Уроки фізичної культури проводяться як на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, так і в спортивних приміщеннях з обов'язковим дотриманням установлених санітарно-гігієнічних вимог та заходів щодо запобігання травматизму. Спортивний одяг і взуття мають відповідати вимогам і правилам видів спорту, елементи яких вивчаються на уроках (з дозволу вчителя у вимоги до одягу і взуття можуть вноситися зміни).

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов'язкові уроки, але виконують загальнорозвивальні і коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипо-

казані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

Протягом навчального року школярі виконують вправи орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості (6 вправ упродовж року і 6 — наприкінці). Він складається з вправ, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

швидкості — біг на 30 м;

витривалості — біг від 200 до 1500 м (залежно від віку);

гнучкості — нахил тулуба вперед з положення сидячи (відстань між ступнями ніг — 20—25 см, коліна не згинаються, долонями рук дістають якомога далі, положення максимального нахилу утримується 2 секунди);

сили — підтягування на високій перекладині (дівчатка — на низькій);

спритності — "човниковий" біг 4 х 9 м з перенесенням предмета;

швидкісно-силових якостей — стрибок у довжину з місця.

Перед закінченням школи учні виконують на вибір вправи обов'язкового комплексного тесту (6 вправ наприкінці навчального року). Отримані ними оцінки зараховуються до Державної підсумкової атестації навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти. Для проведення тестування протягом навчального року (12 уроків) учитель користується змагальним методом.

В учнів молодших класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму. Вчителю необхідно знати, що у цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно — сила та витривалість. Тому уроки фізичної культури з учнями початкових класів має проводити спеціаліст з фізичної культури і спорту або відповідно підготовлений учитель початкової школи. Матеріал навчальної програми для 1 класу можна використовувати у підготовчих групах дитячих дошкільних закладів.

У 1 класі 6 орієнтовних тестових вправ виконуються лише наприкінці навчального року. Важливу частину програмового матеріалу в 1 і 2 класах складають рухливі й народні ігри. Вони можуть замінюватися народними іграми регіону, які сприяють засвоєнню необхідних елементів у подальших заняттях.

Програма не встановлює чітко визначеної кількості годин для проходження тих чи інших розділів, але під час пла-

нування зобов'язує вчителя більшу частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу, враховуючи місцеві умови проведення уроків та найсприятливіші вікові періоди розвитку фізичних якостей учнів. Учитель повинен домагатися виконання школярами навчальних контрольних нормативів, вимог і показників комплексного тесту.

Згідно зі схемою розподілу програмового матеріалу, кількість годин, відведених для його вивчення — мінімально три уроки на тиждень. Умовна кількість часу, відведеного для засвоєння тих чи інших елементів програми — показник пріоритетності їх використання під час вивчення цих рухових дій та розвитку необхідних фізичних якостей. Учитель, залежно від умов проведення уроків, наявності спортивного обладнання та інвентаря, фізичної підготовленості учнів кожного класу, враховуючи вказану пріоритетність елементів програми, може змінювати кількість навчальних годин, відведених для їх вивчення.

Учитель фізичної культури методично забезпечує, організовує і проводить з учнями своїх класів позакласну оздоровчу і фізкультурно-спортивну роботу:

1) складає комплекси фізкультурних хвилинок і допомагає їх організовувати на загальноосвітніх уроках;

2) надає вчителям і учням методичну допомогу щодо проведення інших форм оздоровчої і фізкультурно-спортивної роботи упродовж навчального дня;

3) організовує діяльність шкільного спортивного клубу та спільно з ним готує і проводить раз на півріччя за сценарієм, затвердженим радою школи, фізкультурно-спортивні заходи і змагання з вправ комплексного тесту та елементів видів спорту, які входять до навчальної програми; організовує роботу спортивної секції з обраного учнями або традиційного для даної школи виду спорту; організовує підготовку та забезпечує участь команд школи у різних змаганнях.

Головною метою вчителя фізичної культури в роботі з учнями є виховання у них бажання систематично займатися фізичними вправами та навчання їх самостійно виконувати найпростіші рухові дії і дотримуватися правил безпеки.

Плануючи роботу, вчитель фізичної культури повинен скласти для кожного класу, з урахуванням його особливостей, графік розподілу і проходження навчального матеріалу, встановивши кількість годин для кожного розділу, робочий план реалізації розділів програми на рік чи півріччя та план-конспект на групу чи "систему" уроків з

методики навчання рухових дій, де, як головне, виділити організаційно-методичні вказівки. Також необхідно спланувати проведення оздоровчих і фізкультурно-спортивних заходів у школі. Для обліку навчальної роботи заповнюється класний журнал та зошит учителя, а для обліку позакласної роботи — протоколи спортивних змагань та зведені протоколи показників виконання комплексного тесту. Основний звітний документ учителя фізичної культури — звіт адміністрації школи.

Головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Специфікою у виставленні оцінки за 12-бальною системою є те, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності визначається за структурою техніки виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань. Оцінювання 6 вправ комплексного тесту відбувається, навпаки, за сумою балів. За кращий показник учень отримує 2 бали, за гірший — 1 бал. Ще нижчий показник не враховується. Таким чином, максимально учень набирає 12 балів. Після виставлення певної кількості балів установлюється рівень компетентності учня (від початкового до високого) у його фізичній підготовленості.

Основними критеріями виставлення оцінки за виконану рухову дію є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника.

**Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмового матеріалу**

| № | Теми та елементи | Класи | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Інваріантна складова | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретико-методичні знання | На всіх уроках | | | | | | | | | | |
| 2 | Рухливі та народні ігри, забави | 20 | 10 | 5* | | | | | | | | |
| 3 | Гімнастика | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 8* | 8* | 8* | 8* | 10 | 10* |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Основні поняття та елементи спортивних ігор. Спортивні ігри (баскетбол, гандбол, волейбол, інші на вибір) | 12 | 18 | 20 | 24 | 26* | 31 | 33 | 24* | 21* | 12* | 12* |
| | Футбол | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| 5 | Легка атлетика | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7* | 7* | 16 | 16 | 16 | 12* |
| 6 | Плавання | 2 | 6 | 4* | 4* | | | | | | | |
| 7 | Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка | | | 5 | 4* | 6 | 6 | 4* | 4* | 5 | 4* | 4* |
| 8 | Туризм | | | | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | | |
| 9 | Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка | | | | | | | | | | 10 | 12 |
| 10 | Професійно-прикладна фізична підготовка | | | | | | | | | | 4 | 6 |
| 11 | Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

Примітка. Теми та елементи, які включені до розділу обов'язкового повторення і потребують закріплення, позначені знаком*.

Типові навчальні плани включають інваріантну частину, сформовану на державному рівні, спільну для усіх загальноосвітніх навчальних закладів незалежно від підпорядкування і форм власності, та варіативну частину, в якій передбачені додаткові години на предмети інваріантної частини. Повноцінність загальної середньої освіти забезпечується реалізацією як інваріантної, так і варіативної частин навчального плану.

# 1 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретичні знання

Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя. Значення фізичної культури для здоров'я школярів. Одяг і взуття для занять фізичною культурою. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ. Біологічна потреба організму в рухах. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму. Значення рухового режиму дня, загартування і формування правильної постави.

### 2. Рухливі і народні ігри та забави, естафети

"Кіт і миша", "Подоляночка", "Вовк і коза", "Голуб", "Невід", "Птахи", "Гречка", "Дрібушечки", "Сірий вовк", "До своїх прапорців", "Вудочка", "Швидко по місцях", "Вороні", "У річку гоп", "Горобчики-стрибунчики", "Лисиця і курчата", "На прогулянку", "М'яч через шнур", "Вправи з великим м'ячем ", "Вправи з малим м'ячем ", "Стонога", "Сніжками по м'ячу ".

### 3. Гімнастика

*Організуючі вправи:* основна гімнастична стійка; шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал піднятих рук; виконання команд: "Праворуч!", "Ліворуч!", "На місці — кроком руш!", "Кроком руш!", "Клас, стій!".

*Загальнорозвивальні вправи:* вправи для формування правильної постави; вправи без предметів з імітацією; 3 комплекси вправ ранкової гімнастики.

*Ходьба*: пересування на носках; з високим підніманням стегна; напівприсівши; присівши; на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні; з різним положенням рук.

*Біг*: з високим підніманням стегна; з виносом прямих ніг уперед і на носках; із закиданням гомілки; "човниковий" біг 4 х 9 м; біг на швидкість до 30 м.

*Стрибки*: на одній і двох ногах на місці; з просуванням; з поворотом на 90 градусів; у глибину з висоти 30 см; у довжину з місця.

*Акробатика*: групування; перекати у групуванні; перекат убік.

*Рівновага* (гімнастична лава, низька колода): різні стійки з одночасними рухами руками; нахили тулуба; пересування ходьбою на носках; ходьба з високим підніманням колін; присідання з різними положеннями

рук; зіскок вигнувшись з фіксуванням основної стійки.

*Лазіння та перелізання*: по горизонтальній та похилій (кут 20 градусів) гімнастичній лаві в упорі на колінах уперед і назад; по гімнастичній стінці в різних напрямках; перелізання через дві горизонтальні та похилі (кут 20 градусів) гімнастичні лави, що стоять паралельно на відстані 50 см; перелізання через перешкоду висотою 80 см.

*Танцювальні вправи:* з підскоком; приставні кроки з притупуванням; галоп; поєднання кроків на 32 такти; елементи українських народних танців.

## 4. Основні поняття та елементи спортивних ігор

Стійка гравця в різних іграх; повороти і зупинки гравців; пересування зі зміною швидкості і напрямку руху. Поняття про передачу. Ловіння і передача м'яча ; кидки; удари; подачі; зупинки м'яча ; відкривання; вихід на вільне місце; позиції для захисту та атаки.

## 5. Спортивні ігри

***Футбол*:**

**1. Теоретична підготовка:** загальне уявлення про футбол; ознайомлення з правильним розташуванням на футбольному полі; уміння орієнтуватися на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників; історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном.

**2. Фізична підготовка:** організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "Порожнє місце", "Через ліс", "Дзвінок на урок", "Рибалка", "Передавання м'ячів у колонах над головою".

**3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування:* біг; біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом однієї ноги; зупинка стрибком.

*Удари по м'ячу ногою:* удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу ; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча .

*Зупинки м'яча:* зупинки підошвою м'яча, що котиться та опускається.

*Ведення м'яча:* ведення м'яча носком.

**4. Тактична підготовка:**

*Індивідуальні дії без м'яча:* правильне розташування гравців в іграх на невеликих майданчиках в обмежених складах;

уміння орієнтуватися на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників.

*Індивідуальні дії з м'ячем:* доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі.

*Групові дії:* ознайомлення з навчальною грою; взаємодія двох чи трьох партнерів у грі.

**5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу у стінку з відстані 5—6 м;

2) виконувати ведення м'яча носком;

3) вивчити правила 2—3 рухливих ігор та навчитися грати;

4) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) біг на 30 м з високого старту на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| понад 8,0 сек | понад 8,2 сек | 1 |
| 8,0 сек | 8,2 сек | 2 |
| 7,5 сек | 7,8 сек | 3 |
| 7,0 сек | 7,2 сек | 4 |

2) стрибок у довжину з місця на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 80 см | менше 70 см | 1 |
| 80 см | 70 см | 2 |
| 90 см | 80 см | 3 |
| 120 см | 115 см | 4 |

3) 4 зупинки підошвою м'яча, що котиться:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 1 правильно виконана зупинка | 0 | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 |

### 6. Легка атлетика

*Біг на 30 м:* старт; положення тулуба і рук; фінішування; біг по дистанції.

*"Човниковий" біг:* 4 х 9 м і 4 х 10 м. Рухи руками та положення ступні.

*Біг на 400 і 500 м:* чергування вдиху і видиху.

*Метання*: тримання малого м'яча; метання в горизонтальну і вертикальну цілі з відстані 9 м.

### 7. Плавання

Імітація рухів плавця; рухи руками і ногами; підготовчі плавальні вправи на суші. Правила і дії, які гарантують безпеку на воді.

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

Вправи комплексного тесту.

### 2. Домашні завдання

Виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики (5—7 вправ). Вивчити правила рухливих ігор та навчитися грати у 2—3 гри.

## III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

(наприкінці навчального року)

1. **Знати і брати участь** у рухливій чи народній грі, забаві, естафеті — 1-й рівень компетентності.

**Уміти грати** у рухливі чи народні ігри, забави, естафети:

в одну гру — 2-й рівень;
у дві — 3-й рівень;
у три — 4-й рівень.

2. **Уміти виконувати вправи** комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості:

одну вправу — 1-й рівень;
дві—три — 2-й рівень;
чотири—п'ять — 3-й рівень;
шість — 4-й рівень.

## IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

(наприкінці навчального року)

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопчиків | | Бали для дівчаток | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість*: біг на 30 м, сек | 7,0 | 8,0 | 7,2 | 8,2 |
| *Витривалість*: біг від 200 до 500 м (залежно від віку і статі), м | 500 | 300 | 400 | 200 |
| *Гнучкість*: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | +8,0 | +2,0 | +12,0 | +4,0 |
| *Сила*: підтягування на низькій перекладині (разів) | 7 | 3 | 6 | 2 |
| *Спритність*: "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 12,3 | 13,5 | 13,0 | 14,2 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 120 | 80 | 115 | 70 |

# 2 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретичні знання

Рухова активність протягом дня. Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики вдома. Значення і зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань. Правила особистої гігієни. Профілактика травматизму та шкідливих звичок. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Руховий режим дня і загальний вплив фізичних навантажень на організм. Гігієнічні основи загартування. Фізіолого-гігієнічна характеристика і значення бігових вправ.

### 2. Рухливі і народні ігри та забави, естафети

"Захисник фортеці", "Лисиця і заєць", "Два мало — третій зайвий", "Гонка м'ячів", "Гра у квадраті", "Односкок", "Стрибки командою", "На одній нозі по прямій", "Стрибунці", "Вгору двома", "Бігуни-скакуни", "Гігантський крок", "Біг по "коридору", "Біг з перешкодами", "Біг "крізь обруч", "Естафетна паличка", "Біг з підлізанням", "Потяг", "М'яч ведучому", "Передай сусіду", "Влучно в ціль", "Вибий ведучого", "Провести м'яч по прямій", "Хто швидше", "Спуск шеренгами", "З гори у ворота", "На гірку з гірки".

### 3. Гімнастика

*Організуючі вправи:* виконання команд: "Шикуйсь!", "Рівняйсь!", "Струнко!", "Вільно!", "Розійдись!"; розмикання та змикання приставними кроками; перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки; розрахунок і розподіл у строю; перешикування з колони по одному в колону по два, три, чотири у русі з послідовними поворотами; складання рапорту вчителю.

*Загальнорозвивальні вправи:* комплекси вправ з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, саморобними предметами, іграшками, прапорцями тощо);

3 комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з предметами; 3 комплекси коригувальних вправ для формування правильної постави.

*Ходьба*: з подоланням перешкод; широкими кроками; з прискоренням; з випадами; з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши; з різним положенням рук; з підстрибуванням.

*Біг*: з утриманням правильної постави; зі зміною напрямку; з подоланням перешкод; "гімнастичний" м'який біг на носках.

*Стрибки*: навперемінно з ходьбою; з поворотом у різні сторони на 180 градусів; зі скакалкою на місці (3 підходи по 30 стрибків); стрибки у довжину з місця; настрибування на гімнастичний місток; підстрибування на містку з опорою руками, тримаючи ноги і тулуб прямими; стрибок в упор на коліна; упор присівши на гімнастичному коні чи козлі, зіскок прогнувшись.

*Акробатика*: перекиди вперед і назад; стійка на лопатках зігнувши ноги; "міст" із положення лежачи зі страхуванням; перекати в різні сторони з різних положень групувань.

*Рівновага* (гімнастична лава, низька колода): стійка впоперек і вздовж; переступання набивних м'ячів або інших м'яких предметів та їх перенесення; розходження на колоді; ходьба приставними кроками; опускання на колоді в упор присівши і вставання; поворот присівши; повільний біг на носках; зіскок вигнувшись і фіксування основної гімнастичної стійки.

*Лазіння і перелізання:* по похилій лаві, установленій під кутом до 45 градусів відносно гімнастичної стінки, з упору присівши; підтягування на горизонтальній і похилій лавах, лежачи на животі; перелізання через гімнастичну колоду, козла чи коня; лазіння по гімнастичній стінці вверх і вниз різнойменним хватом.

*Виси та упори:* вис стоячи на низькій перекладині; згинання і розгинання рук у висі стоячи; підскоки — ноги нарізно і зігнувши у висі стоячи; з вису стоячи кроком уперед перехід у вис лежачи з наступним поверненням; пересування у висі перехватом рук без опори; підтягування у висі на перекладині (хлопчики ) та у висі лежачи на низькій перекладині (95 см) (дівчатка).

*Танцювальні вправи:* позиції ніг; зміна позицій ніг за сигналом; перемінний крок та крок "польки";



БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

з'єднання танцювальних кроків; танок "полька" та інші (на вибір).

## 4. Спортивні ігри

***Футбол*:**

**1. Теоретична підготовка:** історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; основні правила гри.

**2. Фізична підготовка:** організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; вправи бігові; стрибкові; акробатичні; вправи для формування правильної постави; для координації рухів; для м'язів стопи; рухливі ігри "У ведмедя у бору", "Квач", "Передавання м'ячів під ногами", "Зустрічна естафета", естафети з елементами бігу і стрибків.

**3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування:* біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом двох ніг; повороти переступанням на місці та в русі.

*Удари по м'ячу ногою:* удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому); виконання ударів після зупинки та ведення м'яча.

*Зупинки м'яча:* зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається.

*Ведення м'яча:* ведення м'яча носком і середньою частиною підйому.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча з місця.

**4. Тактична підготовка:**

*Індивідуальні дії без м'яча:* ознайомлення з "відкриванням" і "закриванням".

*Індивідуальні дії з м'ячем:* доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення м'яча.

*Групові дії:* взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги партнеру; виконання най-

простіших комбінацій під час початкового удару та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

**5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться від гравця і назустріч йому;

2) виконувати зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається;

3) уміти виконувати комплекс вправ для формування правильної постави;

4) взяти участь у грі в футбол у зменшеному складі.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) біг на 30 м з високого старту на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| понад 7,8 сек | понад 8,0 сек | 1 |
| 7,8 сек | 8,0 сек | 2 |
| 7,2 сек | 7,5 сек | 3 |
| 6,3 сек | 6,8 сек | 4 |

2) стрибок у довжину з місця на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 85 см | менше 80 см | 1 |
| 85 см | 80 см | 2 |
| 100 см | 90 см | 3 |
| 140 см | 125 см | 4 |

3) 4 зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 1 правильно виконана зупинка | 0 | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 |

***Баскетбол:*** ловіння і передача м'яча двома руками від грудей з місця, з кроком, зі зміною місць. Естафети з м'ячами.

### 5. Плавання

Вправи для дихання і вміння бачити у воді: опускання обличчя у воду та відкривання очей; видих у воду з утворенням "фонтанчика". Спеціальні плавальні вправи: рухи ногами в положенні лежачи з утримуванням дощечки чи книжки руками; поєднання рухів ногами та руками і дихання в положенні лежачи; поєднання рухів і дихання, лежачи на лавці. Стрибки з місця вгору витягнувшись, руки вгору; відкривання очей у воді (тазик чи рукомийник) з одночасним видихом; стрибок "жабкою" на гімнастичному маті з положення напівприсівши, з положення опори на колінах і руках; поєднання рухів у воді з метою утримання на плаву.

Ознайомлення з технікою одного з видів спортивного плавання.

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

*Легка атлетика:* біг на дистанції 30 м; повторний біг 30 м (2—3 серії); "човниковий" біг 4 х 9 м (3 серії); спеціальні бігові вправи; утримання положення рук, тулуба, голови та ступні під час виконання бігових вправ; метання м'ячика у щит (1 х 1 м), центр якого знаходиться на висоті 2 м, з відстані 3 м, потім 5 м та 8 м; метання м'ячика у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 8 м; метання м'ячика на дальність у "коридор" шириною 10 м. Біг на дистанції 400 м, 500 м, 600 м.

### 2. Домашні завдання

2 комплекси вправ для формування правильної постави (5—7 вправ).

**Комплекс вправ під час виконання домашніх завдань**

| Вправи | Показники, разів | |
|---|---|---|
| | Хлопчики | Дівчатка |
| Стрибки через скакалку за 10 сек | 18 | 22 |
| Підтягування з вису лежачи (хлопчики) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка) | 6 | 7 |
| Присідання на одній нозі | 10 | 8 |
| Імітація метання (за допомогою гумового джгута) | 20 | 16 |

**Уміти виконувати** на результат з комплексу вправ під час виконання домашніх завдань:
одну вправу — 1-й рівень компетентності;
дві — 2-й рівень;
три — 3-й рівень;
чотири — 4-й рівень.

## III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

**1. Уміти грати** у рухливі чи народні ігри, забави, естафети:
в одну гру — 1-й рівень компетентності;
у дві — 2-й рівень;
у три — 3-й рівень;
у чотири — 4-й рівень.

**2. Уміти виконувати** гімнастичні вправи з рівноваги (лава чи низька колода):
а) стійка впоперек і вздовж;
б) опускання на колоді в упор присівши і вставання;
в) повороти присівши;
г) зіскок прогнувшись і фіксування основної гімнастичної стійки.

**Уміти виконувати:**
одну вправу — 1-й рівень компетентності;
дві — 2-й рівень;
три — 3-й рівень;
чотири — 4-й рівень.

**3. Знати і вміти виконувати** підготовчі вправи з плавання:
а) рухи ногами в положенні лежачи з утримуванням дощечки чи книжки руками;
б) поєднання рухів ногами та руками і дихання в положенні лежачи;
в) поєднання рухів і дихання, лежачи на лавці.

**Знати і намагатися виконати вправу** — 1-й рівень компетентності.

**Уміти виконувати:**
одну вправу — 2-й рівень;
дві — 3-й рівень;
три — 4-й рівень.

## IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопчиків | | Бали для дівчаток | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість*: біг на 30 м, сек | 6,3 | 7,8 | 6,8 | 8,0 |
| *Витривалість*: біг від 300 до 600 м (залежно від віку і статі), м | 600 | 400 | 500 | 300 |
| *Гнучкість*: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | +9,0 | +4,0 | +13,0 | +4,0 |
| *Сила*: підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині, (разів) | 3 | 1 | 8 | 2 |
| *Спритність*: "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 12,0 | 13,0 | 12,6 | 13,7 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 140 | 85 | 125 | 80 |

# 3 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретичні знання

Роль загартування для здоров'я людини. Правила і методика загартування. Правильне дихання під час виконання фізичних вправ. Історичні аспекти українського спорту. Руховий режим учня. Визначення стану організму та інтенсивності навантажень за частотою серцевих скорочень. Вплив фізичних навантажень на організм дитини. Державні тести і нормативи оцінки стану фізичної підготовленості.

### 2. Гімнастика

*Організовуючі вправи:* виконання команд "Ширше крок!", "Частіше крок!", "Рідше крок!", "На перший-другий розподілись!"; повороти на місці; перешикування з однієї шеренги у дві, три, у коло і навпаки різними способами; ходьба по діагоналі, "протиходом", "змійкою"; стройовий крок.

*Загальнорозвивальні вправи:* 2 комплекси з 6—12 вправ для самостійної роботи з розвитку фізичних якостей; комплекс вправ для формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

*Ходьба:* зі зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху; з високим підніманням стегна; на носках; на п'ятах.

*Біг:* зі зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху; "змійкою"; по діагоналі; з подоланням перешкод.

*Стрибки:* зі скакалкою (3 х 50 стрибків); стрибок у довжину з місця; стрибок у глибину 50 см; стрибок з поворотом на 180 градусів і групуванням; опорний стрибок в упор на коліна і зіскок з махом рук; опорний стрибок через козла, ноги нарізно (висота 80—90 см).

*Рівновага:* ходьба по колоді з підскоком, випадами, перемінним і приставним кроками, кроком "польки", з різним положенням рук; зіскок з упору на коліні у стійку боком до колоди; повороти на носках на 90—180 градусів.

*Лазіння і перелізання:* на похилій гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах, лежачи на животі; лазін-

ня довільним способом по горизонтальному і вертикальному канатах; лазіння по гімнастичній стінці різнойменним та однойменним способами; лазіння під колодою із захопленням її руками і ногами; перелізання через коня (2 серії по 4 рази); перелізання через колоду (2 серії по 4 рази).

*Виси та упори:* вис стоячи прогнувшись на гімнастичній стінці; те саме, зігнувши руки; зігнувши ноги; підйом переворотом в упор махом однією ногою, поштовхом другою і махом назад, зіскок прогнувшись (на низькій перекладині); розмахування у висі; підтягування у висі (хлопчики) та висі лежачи (дівчатка); згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

*Акробатика:* 2 перекиди вперед і назад; стійка на лопатках; "місток" із положення лежачи і поворот в упор на одному коліні; "напівшпагат"; вправа "лотос".

*Танцювальні вправи:* вальсовий крок; елементи народних танців; ритмічна гімнастика з танцювальними вправами; кроки "польки", галопу; змінний притуп.

## 3. Легка атлетика

Старт; стартовий розбіг; біг по дистанції; фінішування. Повторний біг 3 х 30 м; "човниковий" біг 4 х 9 м (3 серії). Спеціальні бігові вправи.

Утримання положення ступні, виносу ноги, рук, тулуба, голови під час виконання бігових вправ. Біг на дистанції 400, 500, 800, 1000 м без урахування часу.

Метання на дальність у "коридор" 10 м на результат. Метання з місця та кроку у вертикальну і горизонтальну цілі з 8—10 м способом "із-за спини через плече".

Стрибок у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, приземлення) способом "зігнувши ноги" через перепону (резинки).

Стрибок у висоту з прямого і косого розбігу (спочатку через резинку).

Спеціальні вправи стрибуна.

## 4. Спортивні ігри

***Футбол:***

**1. Теоретична підготовка:** історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; правила гри; організація та проведення змагань.

**2. Фізична підготовка:** організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "Вовк у канаві", "Стрибки по смугах", "Боротьба за м'яч", естафети з елементами бігу і стрибків, естафети з елементами футболу.

**3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування:* біг приставним кроком; зупинки випадом і стрибком; стрибки з розбігу; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

*Удари по м'ячу ногою:* удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча .

*Удари по м'ячу головою:* удар по м'ячу середньою частиною лоба з місця.

*Зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі.

*Ведення м'яча:* ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

*Відволікальні дії (фінти):* фінт "відходом".

*Відбирання м'яча:* відбирання м'яча вибиванням у випаді.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча з місця і з кроку в ноги партнеру.

*Жонглювання м'ячем.*

*Техніка гри воротаря:* основна стійка і пересування воротаря; ловіння м'яча знизу.

**4. Тактична підготовка:**

*Індивідуальні дії без м'яча:* вибір моменту для "відкривання" і "закривання" з метою отримання м'яча.

*Індивідуальні дії з м'ячем:* доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення або передача м'яча партнеру.

*Групові дії:* взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги і на удар партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

**5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари по м'ячу середньою частиною підйому у стінку з відстані 8—10 м;

2) виконувати жонглювання м'ячем і досягти результату 6 разів (хлопчики) і 5 разів (дівчатка);

3) уміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості;

4) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) біг на 30 м з високого старту на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| понад 7,5 сек | понад 7,8 сек | 1 |
| 7,5 сек | 7,8 сек | 2 |
| 6,9 сек | 7,3 сек | 3 |
| 5,9 сек | 6,5 сек | 4 |

2) стрибок у довжину з місця на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 90 см | менше 80 см | 1 |
| 90 см | 80 см | 2 |
| 110 см | 105 см | 3 |
| 160 см | 135 см | 4 |

3) жонглювання м'ячем на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 4 разів | менше 3 разів | 1 |
| 4 рази | 3 рази | 2 |
| 5 разів | 4 рази | 3 |
| 6 разів | 5 разів | 4 |

***Баскетбол:*** тримання м'яча; положення рук і ніг під час ловіння м'яча; ловіння м'яча двома руками та передача однією; ведення м'яча, пересуваючись кроком і бігом; естафети з м'ячем, використовуючи вивчені елементи кидків двома руками від грудей та від голови в ціль.

## 5. Кросова та лижна підготовка

1. Чергування ходьби і бігу на дистанції 1500 м; біг угору та під гору; старт групою; повільний біг по слабко пересіченій місцевості 1000, 1500 м; крос 1500 м.

2. Спорядження лижника; тримання палок і лиж; пересування на лижах; ступаючий і ковзний кроки з палками; пересування на одній лижі; відштовхування палками; одночасний безкроковий хід; попеременний двокроковий хід; стійка лижника під час спуску з гори; гальмування падінням, "плугом" і "напівплугом"; сходження "драбинкою" та "ялинкою"; біг на лижах 1000 м.

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

*Рухливі та народні ігри:* "Невід", "До своїх прапорців", "Гонка м'ячів" та інші на вибір; естафети з м'ячами та без предметів на швидкість і спритність.

*Плавання:* поєднання рухів руками, ногами і дихання, лежачи на лавці; відкривання очей та видих у воді; поєднання рухів у воді з метою утриматися на плаву; техніка одного з видів спортивного плавання на суші та у воді; пропливання 25 м без урахування часу.

### 2. Домашні завдання

Комплекс вправ для формування правильної постави і профілактики плоскостопості; метання м'ячика у ціль з 8—10 м способом "із-за спини через плече"; кидки м'яча двома руками від грудей та голови в ціль; участь у грі у футбол; стійка лижника під час спуску з гори; сходження "драбинкою".

**Комплекс вправ під час виконання домашніх завдань**

| Вправи | Показники, разів | |
|---|---|---|
| | Хлопчики | Дівчатка |
| Стрибки через скакалку за 10 сек | 20 | 24 |
| Підтягування з вису лежачи (хлопчики) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка) | 7 | 8 |
| Присідання на одній нозі | 12 | 10 |
| Імітація метання (за допомогою гумового джгута) | 22 | 18 |

**Уміти виконувати** на результат з комплексу вправ під час виконання домашніх завдань:

одну вправу — 1-й рівень компетентності;
дві — 2-й рівень;
три — 3-й рівень;
чотири — 4-й рівень.

## III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

1. **Уміти виконувати** гімнастичні вправи у стрибках:

а) настрибування на "місток" двома ногами і відштовхування від нього;

б) стрибок в упор на коліна;

в) зіскок "вигнувшись" з упору присівши на гімнастичному коні чи козлі;

г) утримування основної стійки після виконання зіскоку.

**Уміти виконувати:**

одну вправу — 1-й рівень компетентності;
дві — 2-й рівень;
три — 3-й рівень;
чотири — 4-й рівень.

2. **Уміти виконувати** легкоатлетичну вправу: метання в горизонтальну ціль (діаметр 2 м) з відстані 9 м (хлопчики) і 7 м (дівчатка) з 6 спроб:

два попадання і менше — 1-й рівень компетентності;
три — 2-й рівень;
чотири — 3-й рівень;
п'ять — 4-й рівень.

3. **Уміти пробігти** кросову дистанцію без урахування часу:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 600 м | 300 м | 1 |
| 800 м | 500 м | 2 |
| 1000 м | 800 м | 3 |
| 1500 м | 1000 м | 4 |

або **уміти бігти** на лижах 1000 м на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 12 хв | 13 хв | 1 |
| 10 хв | 11 хв | 2 |
| 9 хв | 10 хв | 3 |
| 8 хв | 9 хв | 4 |

4. **Уміти жонглювати** м'ячем ногами на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 3 рази | 2 рази | 1 |
| 4 рази | 3 рази | 2 |
| 5 разів | 4 рази | 3 |
| 6 разів | 5 разів | 4 |

## IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопчиків | | Бали для дівчаток | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість:* біг на 30 м, сек | 5,9 | 7,5 | 6,5 | 7,8 |
| *Витривалість:* біг від 600 до 1200 м (залежно від віку і статі), м | 1200 | 800 | 1000 | 600 |
| *Гнучкість:* нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | +9,0 | +3,0 | +11,5 | +5,0 |
| *Сила:* підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка), (разів) | 4 | 1 | 12 | 2 |
| *Спритність:* "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 11,7 | 12,6 | 12,2 | 13,4 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 160 | 90 | 135 | 80 |

# 4 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретико-методичні знання

Профілактика захворювань очей, горла, носа, вух засобами фізичної культури. Як підтримувати здоровими органи травлення, гігієна харчування. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. Фізична культура як засіб керування емоціями.

### 2. Гімнастика

*Організовуючі вправи:* розмикання уступами під лічбу; перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням та навпаки — зведенням; перешикування з колони по одному в колону по двоє розведенням та навпаки — злиттям; повороти кругом на місці; ходьба і біг "протиходом" і "змійкою"; стройовий крок; рапорт учителю; поняття про частини і точки розмітки в гімнастичному залі.

*Загальнорозвивальні вправи:* 2 комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики та 2 комплекси вправ для виховання правильної постави; 2 комплекси спеціальних відновлювальних дихальних вправ; 2 комплекси фізкультхвилинок з використанням відповідних профілактичних вправ; комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві.

*Акробатика:* 2 перекиди вперед; стійка на лопатках; "міст" із положення стоячи (з допомогою вчителя); стійка на голові та руках (з допомогою) (хлопчики); напівшпагат і шпагат (дівчатка); зв'язки елементів: перекид уперед — стрибок угору — утримання основної гімнастичної стійки — перекид назад схрестивши ноги з поворотом кругом; основна стійка — упор присівши — перекид уперед — перекат назад у стійку на лопатках — утримування — групування і перекат уперед у положення сидячи з нахилом уперед — перекид назад в упор присівши — стрибок в основну стійку.

*Лазіння і перелізання:* по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку різними способами;

лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у 2 і 3 способи.

*Рівновага:* ходьба з випадами по колоді (105—110 см); повороти з різним положенням рук на 90 і 180 градусів; поєднання елементів вправ (дівчатка): вхід з додатковою опорою на кінець колоди — крок лівою, руки в сторони — крок правою, руки вниз — крок лівою і поворот праворуч кругом — махом лівої випад уперед, руки в сторони — махом правої поворот ліворуч на 90 градусів у стійку, ноги нарізно, руки в сторони — приставний крок праворуч — упор присівши — зіскок уперед прогнувшись.

*Виси та упори:* вис на зігнутих руках; вис зігнувши ноги; вис кутом на гімнастичній стінці; упор на низьких брусах; вис прогнувшись на перекладині; махом однієї ноги, поштовхом другої підйом переворотом в упор; зіскок махом назад прогнувшись та з поворотом на 90 градусів; підтягування на високій перекладині (хлопчики) та у висі лежачи (дівчатка); упор на брусах з опорою ногами — сидячи, ноги нарізно (хлопчики); підйом переворотом в упор на нижній жердині — зіскок з поворотом на 90 градусів.

*Стрибки:* вистрибування вгору з упору присівши; 4 х 50 стрибків зі скакалкою; опорні стрибки, ноги нарізно; зігнувши ноги; боком з поворотом на 90 градусів з утриманням основної стійки після приземлення.

*Танцювальні вправи:* ритмічна та аеробна гімнастика; переходи з однієї позиції ніг в іншу; поєднання кроків галопу і польки; елементи народних танців; гопак.

## 3. Спортивні ігри

***Футбол:***

**1. Теоретична підготовка:** історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; місця занять, обладнання, інвентар.

**2. Фізична підготовка:** організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "Група, струнко!", "М'яч — середньо-

му", "Не давай м'яча ведучому", "М'яч у колі", естафети з елементами футболу.

**3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування:* біг перехресним кроком; поворот стрибком; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

*Удари по м'ячу ногою:* удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу , що котиться (від гравця, назустріч йому, праворуч або ліворуч від нього); виконання ударів на точність після зупинки, ведення м'яча та відволікальні дії.

*Удари по м'ячу головою:* удари по м'ячу середньою частиною лоба з місця та з розбігу.

*Зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинки стегном і грудьми зустрічного м'яча.

*Ведення м'яча:* ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, "вісімкою", а також поміж стійок.

*Відволікальні дії (фінти):* фінти "відходом", "ударом", "зупинкою".

*Віднімання м'яча:* віднімання м'яча вибиванням у суперника у випадку, коли він рухається назустріч, ліворуч та праворуч від гравця.

*Вкидання м'яча:* з місця і з кроку на точність (у ноги чи на хід партнера).

*Жонглювання м'ячем.*

*Техніка гри воротаря:* ловіння м'яча зверху; кидки м'яча зверху і знизу.

**4. Тактична підготовка:**

*Індивідуальні дії без м'яча:* вибір моменту для "відкривання" і "закривання" з метою отримання м'яча; вміння оцінювати доцільність тієї чи іншої позиції, своєчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м'яча.

*Індивідуальні дії з м'ячем:* доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення, передача м'яча партнеру та обведення суперника.

*Групові дії:* взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач у ноги, на удар партнеру та на вільне місце; виконання найпростіших комбінацій під час по-

чаткового, кутового, штрафного і вільного ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

**5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому ноги у стінку з відстані 8—10 м;

2) виконувати жонглювання м'ячем і досягти результату 7 разів (хлопчики) і 6 разів (дівчатка);

3) вивчити правила рухливих ігор "М'яч — середньому", "Не давай м'яч ведучому", "М'яч у колі" та навчитися грати;

4) взяти участь у грі в футбол у зменшеному складі.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) біг на 30 м з високого старту на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| понад 7,3 сек | понад 7,5 сек | 1 |
| 7,3 сек | 7,5 сек | 2 |
| 6,6 сек | 7,0 сек | 3 |
| 5,6 сек | 6,0 сек | 4 |

2) стрибок у довжину з місця на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| до 110 см | до 100 см | 1 |
| 110 см | 100 см | 2 |
| 125 см | 115 см | 3 |
| 165 см | 150 см | 4 |

3) жонглювання м'ячем на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 5 разів | менше 4 разів | 1 |
| 5 разів | 4 рази | 2 |
| 6 разів | 5 разів | 3 |
| 7 разів | 6 разів | 4 |

*Баскетбол:* подвійний крок; ловіння м'яча двома та однією рукою на різних рівнях і напрямках польоту м'яча;

передачі двома та однією рукою з різних положень у русі; ведення м'яча зі зміною швидкості, напрямку руху і висоти відскоку; перехоплення м'яча під час передачі, ведення суперником; кидки двома руками зверху. Навчальні ігри 3 х 3 та 7 х 7.

*Гандбол:* ловіння м'яча двома руками та передача однією з місця і в русі; ведення м'яча навперемінно лівою та правою; кидок зігнутою рукою зверху.

### 4. Туризм

Підготовка групового та особистого спорядження до туристської подорожі.

Упакування спорядження та укладання рюкзака. Встановлення намету.

Гігієна туриста. Загальні гігієнічні вимоги. Забезпечення самоконтролю. Комплектація похідної аптечки.

Рух у похідному строю. Зміни темпу руху. Зупинки для відпочинку. Подолання перешкод.

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

*Легка атлетика:* старт; стартовий розбіг; біг по дистанції; фінішування; метання м'яча на дальність у коридорі 10 м; стрибок у довжину "кроком" та "зігнувши ноги"; стрибки у висоту з прямого і бокового розбігу та способом "переступання"; спеціальні бігові вправи.

*Плавання:* вивчені підготовчі вправи на суші та у воді; утримування на воді з допомогою круга; плавання на 25 м.

*Кросова та лижна підготовка:* а) повільний біг на 1000—1500 м слабопересіченою місцевістю; чергування ходьби і бігу на дистанції 1500—2000 м; крос 1500—2000 м; старт групою; дихальні вправи; б) ступаючий і ковзний кроки з палками; одночасний безкроковий хід; навперемінний двокроковий хід; гальмування "плугом"; сходження "ялинкою"; біг на лижах 1000—2000 м.

## 2. Домашні завдання

Комплекс загальнорозвивальних вправ; комплекс вправ для формування правильної постави; комплекс фізкультхвилинки; участь в іграх у футбол і баскетбол; укладання рюкзака за 1 хв.

**Комплекс вправ під час виконання домашніх завдань**

| Вправи | Показники, разів | |
|---|---|---|
| | Хлопчики | Дівчатка |
| Стрибки через скакалку за 10 сек | 22 | 26 |
| Підтягування з вису лежачи (хлопчики) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка) | 8 | 9 |
| Присідання на одній нозі | 14 | 12 |
| Імітація метання (з допомогою гумового джгута) | 24 | 20 |

# III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

1. **Вміти виконувати** гімнастичні елементи з акробатики:

а) перекид уперед — стрибок угору — утримання основної гімнастичної стійки;

б) перекид назад — стійка на лопатках — утримання на 4 рахунки;

в) "міст" із положення лежачи або стоячи (з допомогою);

г) уміння забезпечити страхування під час виконання вправ.

**Уміти виконувати:**

одну вправу — 1-й рівень компетентності;

дві — 2-й рівень;

три — 3-й рівень;

чотири — 4-й рівень.

2. **Уміти виконувати** гімнастичні вправи з лазіння, рівноваги, висів і упорів:

а) лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми;

б) ходьба випадами (4) по колоді (105—110 см);

в) присідання на колоді та два повороти на 180 і 90 градусів — зіскок;

г) махом однієї ноги, поштовхом другої підйом переворотом в упор — махом назад зіскок прогнувшись з поворотом на 90 градусів або без нього.

**Вміти виконувати:**
одну вправу — 1-й рівень компетентності;
дві — 2-й рівень;
три — 3-й рівень;
чотири — 4-й рівень.

3. **Уміти ногами жонглювати м'ячем** на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 4 рази | 3 рази | 1 |
| 5 разів | 4 рази | 2 |
| 6 разів | 5 разів | 3 |
| 7 разів | 6 разів | 4 |

4. **Уміти вкидати м'яч** у 2-метровому коридорі на дальність:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 5 м | 4 м | 1 |
| 6 м | 5 м | 2 |
| 7 м | 6 м | 3 |
| 8 м | 7 м | 4 |

5. **Вміти виконувати** елементи гри у баскетбол:
а) ловіння м'яча двома руками на лицьовій лінії та ведення його навперемінно правою та лівою рукою вздовж бічної лінії до центральної;
б) ведення м'яча від центральної лінії вздовж бічної та точна передача в русі в обмежену зону біля баскетбольного щита;
в) кидок м'яча двома руками від грудей чи голови з метою попадання у прямокутник над кільцем (бажано з лінії штрафного кидка) з двох спроб;
г) передача м'яча двома руками від грудей під час руху.

**Вміти виконувати:**
одну вправу — 1-й рівень компетентності;
дві — 2-й рівень;
три — 3-й рівень;
чотири — 4-й рівень.

## IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопчиків | | Бали для дівчаток | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість*: біг на 30 м, сек | 5,6 | 7,3 | 6,0 | 7,5 |
| *Витривалість*: біг від 800 до 1500 м (залежно від віку і статі), м | 1500 | 1000 | 1200 | 800 |
| *Гнучкість*: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | +10,0 | +3,0 | +14,0 | +5,0 |
| *Сила*: підтягування на високій (хлопчики) і низькій (дівчатка) перекладині (разів) | 5 | 1 | 12 | 5 |
| *Спритність*: "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 11,4 | 12,3 | 11,8 | 13,0 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 165 | 110 | 150 | 100 |

### *Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості*

(упродовж 6 уроків наприкінці навчального року для учнів, яким виповнилося 10 і 11 років)

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопчиків 10 років | | Бали для дівчаток 10 років | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість*: біг на 30 м, сек<br>або біг на 60 м, сек | 5,0<br>10,3 | 6,8<br>12,1 | 5,2<br>10,4 | 7,2<br>12,2 |
| *Витривалість*: біг на 1000 м, хв<br>або марш-кидок на 2000 м, хв | 4,50<br>10,00 | 6,15<br>13,00 | 5,20<br>11,0 | 6,50<br>14,00 |
| *Гнучкість*: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | +12,0 | +3,0 | +17,0 | +6,0 |
| *Сила*: підтягування на високій перекладині (хлопчики), разів<br>підтягування на перекладині ви- | 5 | 3 | — | — |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| сотою 95 см (дівчатка), разів | — | — | 12 | 5 |
| або згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів | 20 | 6 | 11 | 4 |
| *Спритність:* "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 10,9 | 12,3 | 11,6 | 13,0 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 170 | 150 | 150 | 115 |
| або метання тенісного м'яча на дальність, м | 28 | 20 | 17 | 9 |

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопчиків 11 років | | Бали для дівчаток 11 років | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість:* біг на 30 м, сек | 4,7 | 6,0 | 5,1 | 7,1 |
| або біг на 60 м, сек | 10,0 | 11,2 | 10,2 | 12,1 |
| *Витривалість:* біг на 1000 м, хв | 4,25 | 5,45 | 4,55 | 6,15 |
| або на 1500 м, хв | 7,15 | 9,25 | 8,25 | 10,30 |
| *Гнучкість:* нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | +13,0 | +5,0 | +18,0 | +7,0 |
| *Сила:* підтягування на високій перекладині (хлопчики), разів | 6 | 4 | — | — |
| підтягування на перекладині висотою 95 см (дівчатка), разів | — | — | 15 | 6 |
| або згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів | 23 | 8 | 12 | 5 |
| *Спритність:* "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 10,8 | 12,2 | 11,4 | 12,8 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 175 | 155 | 150 | 120 |
| або метання тенісного м'яча на дальність, м | 32 | 21 | 19 | 10 |

З учнями 4 класу наприкінці навчального року організовуються змагання за державними тестами і нормативами оцінювання фізичної підготовленості населення України, де вони мають змогу покращити свої індивідуальні результати. Під час складання державних тестів можуть враховуватися кращі результати, які показані під час виконання обов'язкового комплексного тесту за навчальною програмою.

# 5 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретико-методичні знання

Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку. Руховий режим підлітка. Допомога у разі обмороження та перегрівання. Правила загартування. Правила і методика розвитку швидкості та спритності. Вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність. Значення та правила виконання різних фізкультурних оздоровчих заходів. Правила безпеки на уроках. Здійснення самоконтролю. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами. Харчування та руховий режим школярів. Згубний вплив шкідливих звичок. Поняття та впровадження здорового способу життя. Основні правила змагань із вивчених видів спорту та поняття про тактичні дії. Види туризму. Організація і підготовка походу чи подорожі.

### 2. Гімнастика

*Організовуючі вправи:* перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням; із колони по два, чотири розведенням і злиттям; повороти в русі;

*Загальнорозвивальні вправи:* з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; з гімнастичною лавою; у парах; на тренажерах.

*Стрибки:* опорний стрибок ноги нарізно через низького і малого коня (хлопці) та гімнастичного козла (хлопці і дівчата). Вистрибувати вгору з упору присівши; стрибки присівши, пересуваючись у різні боки; зі скакалкою 4 х 50 стрибків; опорний стрибок зігнувши ноги (козел чи кінь у ширину); боком із поворотом на 90 градусів (кінь у ширину, висотою 80—100 см) з утриманням основної стійки після приземлення.

*Акробатика:* (хлопці) стійка на голові з допомогою; перекид назад; стійка плавця; довгий перекид уперед; стійка на кистях з опорою ніг на стіні; поєднання елементів вправ: довгий перекид уперед з кроку в упор присівши—перекат назад—стійка на лопатках — "міст" — перехід в упор присівши — перекид назад; в

упор стоячи ноги нарізно — стрибок в основну стійку; (дівчата) поєднання елементів вправ: перекид уперед — перекид назад — стійка на лопатках — "міст"— перехід в упор присівши — шпагат; два перекиди злито — упор присівши — стійка на лопатках — "міст" — перехід в упор присівши — перекид назад у напівшпагат — встати — рівновага на одній нозі "ластівка" — основна стійка (далі — о. с.).

*Лазіння:* по горизонтальному і вертикальному канатах; у 2 чи 3 прийоми.

*Виси та упори:* підтягування у висі на високій перекладині; поєднання елементів вправ — (хлопці): із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор — перемах правою — спад у вис, зависаючи — підйом у положення сидячи зверху — оборот уперед — перемах правою назад — зіскок з поворотом на 90 і 180 градусів — о. с.; вис зігнувшись — вис вигнувшись — вис на підколінках — через стійку на руках опускання в упор присівши — о. с.; упор на брус з опорою ногами — у положення сидячи ноги нарізно — сидячи на стегні — зіскок з поворотом на 90 і 180 градусів з утриманням о. с.; (дівчата): підйом переворотом в упор на нижній жердині — переворот у вис присівши — вис вигнувшись на нижній жердині з опорою ніг на верхній — перехід в упор на нижній жердині махом однієї ноги, поштовхом другої — зіскок махом назад з поворотом на 90 і 180 градусів з утриманням о. с.; підтягування у висі лежачи (перекладина 95 см).

*Рівновага:* поєднання елементів вправ — (дівчата): ходьба по колоді зі змахом ніг — пробіжка — 2—3 стрибки на одній нозі — поворот на носках у напівприсіді — присід — упор стоячи на коліні — стійка впоперек — зіскок вигнувшись з утриманням о. с.

## 3. Легка атлетика

*Біг:* низький старт і стартовий розбіг; біг на дистанції 30 і 60 м; рівномірний біг на дистанції 800 м, 1000 м і 1500 м; тактика бігу та правильне дихання.

*Стрибки:* у довжину способом "зігнувши ноги", "у кроці"; у висоту способом "переступання".

*Метання:* метання малого м'яча способом "із-за спини через плече" на дальність з 3—5 кроків розбігу.

## 4. Спортивні ігри

***Футбол.***

**1. Теоретична підготовка:** історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; гігієна і загартування юного футболіста.

**2. Фізична підготовка.**

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; біг на витривалість 200 м, 400 м, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5—1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка:

*Вправи для розвитку швидкості:* повторне пробігання коротких відрізків (10—30 м); "човниковий" біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем " та інші.

*Вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом на 90—180 градусів; стрибки з імітуванням удару головою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

*Вправи на координацію рухів:* вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри — гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

**3. Технічна підготовка.**

*Техніка пересування:* поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем .

*Удари по м'ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі.

*Удари по м'ячу головою:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.

*Зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить.

*Ведення м'яча:* ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, "вісімкою", а також поміж стійок; ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху.

*Відволікальні дії (фінти):* фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ.

*Віднімання м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча вивченими способами на дальність.

*Жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

*Техніка гри воротаря:* ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками.

## 4. Тактична підготовка.

Тактика нападу.

*Індивідуальні дії:* маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

*Групові дії:* взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.

Тактика захисту.

*Індивідуальні дії:* вміння правильно вибирати позицію стосовно суперника та протидіяти отриманню ним м'яча; вдосконалення "закривання".

*Групові дії:* вдосконалення правильного вибору позиції.

*Тактика воротаря:* вміння вибрати правильну позицію у воротах під час різних ударів залежно від "кута удару".

**5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари середньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 8—10 м;

2) виконувати передачі партнеру в руки з відстані 7 м;

3) виконувати ведення м'яча зовнішньою частиною підйому прямо та по дузі, під час швидкого бігу;

4) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою

чи частиною тулуба і досягти результату 8 разів (хлопці) і 7 разів (дівчата);

5) взяти участь у грі в футбол у зменшеному складі.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення, однією ногою чи частиною тулуба на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 5 разів | менше 4 разів | 1 |
| 5 разів | 4 рази | 2 |
| 6 разів | 6 разів | 3 |
| 8 разів | 7 разів | 4 |

2) 5 передач м'яча партнеру з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7 м:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 1 або жодної правильно виконаної передачі | жодної правильно виконаної передачі | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 |

3) 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у коло діаметром 1 м, що встановлюється у вертикальному положенні на відстані 8 м:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| жодного влучного удару | жодного влучного удару | 1 |
| 1 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 4 |

***Гандбол:*** ловіння м'яча у русі; у стрибку; зупинка однією рукою на льоту; передача м'яча однією рукою в парах у русі; ведіння поштовхами зі зміною швидкості, на-

прямку руху та висоти відскоку; кидок у стрибку зігнутою рукою зверху з прямого розбігу і під кутом до воріт; семиметровий штрафний кидок з опорного положення; вибивання м'яча у суперника під час ведіння; блокування м'яча у різних положеннях; переміщення воротаря та відбивання м'яча; прихований відхід від захисника і вибір вільного місця; стрімкий напад у відриві; опіка гравця без м'яча.

***Волейбол:*** стійка волейболіста і переміщення приставними і перехресними кроками; прийом і передача двома руками зверху; нижня та верхня прямі подачі.

### 5. Кросова та лижна підготовка

1. Пересування на твердому, м'якому і слизькому ґрунті, піску, трав'яному покрові; біг у середньому темпі від 3 до 5 хв, поступово скорочуючи час відпочинку; повторний біг відрізками дистанції однієї і тієї ж довжини — 150—200 м від 2 до 4 разів; марш-кидок 2000 м; крос 1000—1500 м.

2. Поворот і гальмування упором; подолання пагорбів і впадин; поворот на місці махом; одночасний двокроковий хід; естафети та ігри на лижах; біг на лижах 1—2 км.

Ковзани—відштовхування і ковзання на одному та двох ковзанах; повороти дугою, приставним кроком і переступанням; гальмування "напівплугом" і "плугом"; проходження дистанції 300— 500 м.

### 6. Туризм

Орієнтування в поході. Топографічна підготовка. Користування компасом. Визначення азимута та рух за азимутом. Визначення місця та обладнання бівуаку.

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

*Баскетбол:* ловіння м'яча двома й однією рукою на різних рівнях і напрямках польоту м'яча; передачі однією і двома руками з різних положень у русі, ведення м'яча зі зміною швидкості, напрямку руху і висоти відскоку, перехоплення м'яча під час передачі і ведення м'яча суперника; кидки двома руками зверху, однією від плеча з різних відстаней і положень; у стрибку з двох кроків, ловіння та перехоплення м'яча після відскоку від щита.

## 2. Домашні завдання

Комплекс для розвитку сили з гантелями та еспандером.

**Комплекс вправ під час виконання домашніх завдань**

| Вправи | Показники, разів | |
|---|---|---|
| | Хлопчики | Дівчатка |
| Стрибки через скакалку за 10 сек | 26 | 30 |
| Підтягування з вису лежачи (хлопчики) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка) | 11 | 12 |
| Присідання на одній нозі | 18 | 16 |
| Імітація метання (за допомогою гумового джгута) | 28 | 24 |

Виконати легкоатлетичні вправи і вправи з кросової та лижної підготовки з орієнтацією на результат:

| Вправи | Нормативи, разів | |
|---|---|---|
| | Хлопчики | Дівчатка |
| Біг на 60 м, сек | 10,0 | 10,4 |
| Стрибок у довжину, см | 340 | 300 |
| Стрибок у висоту, см | 100 | 95 |
| Метання м'яча, м | 34 | 19 |
| Крос на 1500 м, хв | 8,50 | 9,10 |
| Біг на лижах на відстань 1 км, хв | 6,30 | 7,10 |

## III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

1. **Знати правила страховки** і вміти виконувати опорні стрибки з утриманням основної стійки після приземлення:

а) ноги нарізно (гімнастичний козел);

б) зігнувши ноги (козел чи кінь у ширину);

в) боком з поворотом на 90 градусів (кінь у ширину, висота 80—100 см).

Не виконати жодного стрибка — 1-й рівень компетентності.

**Вміти виконувати:**

один стрибок — 2-й рівень;

два стрибки — 3-й рівень;

три стрибки — 4-й рівень.

2. **Уміти виконувати** високий та низький старт і розбіг, фінішування, біг на дистанцію 60 м та досягти результатів:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| більше 11,4 сек | більше 11,8 сек | 1 |
| 11,4 сек | 11,8 сек | 2 |
| 10,6 сек | 11,0 сек | 3 |
| 9,6 сек | 10,2 сек | 4 |

3. **Вміти метати** малий м'яч (150 г) на дальність з розбігу 3—5 кроків або більшого розбігу способом "із-за спини через плече":

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 20 м | менше 14 м | 1 |
| 20 м | 14 м | 2 |
| 27 м | 17 м | 3 |
| 34 м | 21 м | 4 |

4. **Жонглювання м'ячем** правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 5 разів | менше 4 разів | 1 |
| 5 разів | 4 рази | 2 |
| 6 разів | 6 разів | 3 |
| 8 разів | 7 разів | 4 |

5. **Передача м'яча** партнеру з місця на точність із відстані 7 м, з 5 передач:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 1 або жодної правильно виконаної передачі | жодної правильно виконаної передачі | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 |

# IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопчиків | | Бали для дівчаток | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість*: біг на 30 м, сек | 5,3 | 7,0 | 5,5 | 7,2 |
| *Витривалість*: біг від 800 до 2000 м (залежно від віку і статі), м | 2000 | 1000 | 1500 | 800 |
| *Гнучкість*: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | +10,0 | +3,0 | +15,0 | +6,0 |
| *Сила*: підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка), разів | 6 | 2 | 15 | 4 |
| *Спритність*: "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 10,5 | 11,8 | 11,5 | 12,5 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 175 | 120 | 155 | 110 |

Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопчики і дівчатка), витривалості (хлопчики і дівчатка), швидкості (дівчатка), сили (дівчатка), швидкісно-силових якостей (дівчатка) та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопчики).

# 6 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретико-методичні знання

Значення фізичної культури та спорту для підтримування розумової працездатності. Дозування фізичних навантажень. Правила розвитку витривалості. Прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами. Значення і методики корегуючої гімнастики для формування постави. Гігієнічні вимоги до раціонального харчування, фізіолого-гігієнічне обгрунтування розвитку основних фізичних якостей.

Застереження спортивного травматизму під час занять спортивними іграми. Основні положення правил змагань із вивчених видів спорту. Поняття про тактичні дії у спорті.

### 2. Спортивні ігри

***Футбол.***

**1. Теоретична підготовка:** історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; режим і харчування юного футболіста.

**2. Фізична підготовка.**

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8—12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 сек; біг на витривалість 200 м, 400 м, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5—1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка.

*Вправи для розвитку швидкості:* повторне пробігання коротких відрізків (10—30 м) з різних вихідних положень; "човниковий" біг; прискорення та ривки з м'ячем ; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

*Вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом на 90—180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; жонглювання м'ячем ; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

*Вправи на координацію рухів:* вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри — гандбол, баскетбол — з елементами футболу; елементи акробатики.

**3. Технічна підготовка.**

*Техніка пересування:* різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою:* удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність.

*Удари по м'ячу головою:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність.

*Зупинки м'яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі.

*Ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху.

*Відволікальні дії (фінти):* фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах 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 підошвою.

*Відбирання м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність.

*Жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

*Техніка гри воротаря:* кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння.

**4. Тактична підготовка.**

Тактика нападу.

*Індивідуальні дії:* маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

*Групові дії:* взаємодія з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху.

Тактика захисту.

*Індивідуальні дії:* вдосконалення "закривання"; вміння вибрати момент і спосіб дії (удар чи зупинка) для перехоплення м'яча.

*Групові дії:* вдосконалення правильного вибору позиції; вміння взаємодіяти в обороні за рівного співвідношення сил із суперником.

*Тактика воротаря:* вміння вибрати місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.

**5. Домашні завдання.**

1) виконувати удари внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 8—10 м;

2) виконувати ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по дузі, при швидкому бігу;

3) виконувати ведення м'яча на 30 м з торканням його не менше трьох разів, при швидкому бігу;

4) виконувати удари по м'ячу одним із вивчених способів у гандбольні або половину футбольних воріт з 11 м;

5) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 10 разів (хлопці) і 8 разів (дівчата);

6) взяти участь у двосторонній грі в футбол.

***Для воротарів:***

7) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

8) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) ведення м'яча на 30 м з торканням його не менше трьох разів, одним із вивчених способів на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| більше 6,8 сек | більше 7,0 сек | 1 |
| 6,8 сек | 7,0 сек | 2 |
| 6,6 сек | 6,8 сек | 3 |
| 6,4 сек | 6,6 сек | 4 |

2) 3 (хлопчики) і 4 (дівчатка) удари по м'ячу одним із вивчених способів у гандбольні або вказану половину футбольних воріт з відстані 11 м:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| жодного влучного удару | жодного влучного удару | 1 |
| 1 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 4 |

3) жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 6 разів | менше 5 разів | 1 |
| 6 разів | 5 разів | 2 |
| 8 разів | 7 разів | 3 |
| 10 разів | 8 разів | 4 |

***Гандбол:*** фінт передачею, виконання кидка, фінт переміщення в один бік, а вихід і кидок у другий; заслони передній, внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку; вихід з-під заслонів; позиційний напад з різними варіантами розміщення гравців; кидок "хльостом" з опор-

ного положення; вільний кидок з 9 м; ловіння та обробка м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри гандболістів; навчальна гра.

***Баскетбол:*** подвійний крок і кидок м'яча в корзину, штрафний кидок; передача м'яча з відскоком; вихід на вільне місце; взаємодія гравців (наведення, пересічення; трійка; мала "вісімка"; швидкий прорив; позиційний напад через центрового і без нього); індивідуальні дії у захисті (тримати гравця, вибір позиції, опіка гравця без м'яча); перехоплення м'яча з виходом збоку чи із-за спини суперника, навчальна гра.

***Волейбол:*** прийом м'яча зверху та знизу двома руками; передача двома руками зверху з місця та в русі; розміщення та перехоплення гравців; передача м'яча в парах; навчальна гра.

## 3. Кросова та лижна підготовка

1. Повторне пробігання відрізків дистанції за встановлений час, витримуючи інтервали відпочинку і поступово збільшуючи перший відрізок; подолання перешкод на місцевості кроком, стрибком у кроці, стрибком, наступаючи і переступаючи; зістрибування з перешкод; тактика бігу на дистанції; крос 1500 м та 2000 м.

2. Одночасний однокроковий, двокроковий та безкроковий ходи; ковзанярський хід; естафети та ігри на лижах; навперемінний чотирикроковий хід; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; урахування умов дистанції для кращого використання технічних навичок; розподіл сил; обгін; фінішування.

*Ковзани* — повороти праворуч, ліворуч; пересування у повороті; поворот кругом у русі, гальмування поворотами; старт; біг на швидкість по прямій з махом однієї та двох рук; біг на дистанцію 400—500 м.

## 4. Туризм

Перша медична допомога. Транспортування потерпілого. Краєзнавство. Підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки на етапах: 1) укладання рюкзака; 2) підготовка до розпалення багаття; 3) встановлення намету; 4) орієнтування на місцевості; 5) вміти читати головні топографічні дані; 6) перша медична допомога; 7) подолання завалів, хащ, чагарників; 8) в'язання вузлів; 9) рух через умовне "болото" по купинах; 10) рух по жердинах; 11) переправа вбрід через умовну річку; 12) траверс схилу; 13) спускання схилом спортивним способом; 14) підготовка до переправи одним із способів (на плавзасобах, мотузка з поручнями, вбрід з поручнями; по колоді; навісна переправа).

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

*Гімнастика:* розмикання та змикання на місці і в русі; стройовий крок; фігурне маршірування і повороти в русі; два довгі перекиди вперед; стійка на кистях з опорою ніг на стіні (хлопці); поєднання акробатичних елементів з 4 чи 5 класів; лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми, поєднання елементів вправ 4 і 5 класів у висах та упорах; опорні стрибки через низького коня зігнувши ноги і "ноги нарізно" (хлопці) та через низького козла з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та "ноги нарізно" (дівчата); смуга "перешкод" із різних елементів; вивчені танцювальні вправи.

*Легка атлетика:* техніка бігу на 60 м та рівномірний біг на 1000—1500 м; стрибки з розбігу у довжину "зігнувши ноги" та висоту способом "переступання"; метання на дальність малого м'яча (150 г) з розбігу.

### 2. Домашні завдання

2 комплекси вправ для розвитку сили і швидкісно-силових якостей, взяти участь в іграх з футболу, баскетболу та гандболу; виконати вправи, орієнтуючись на результат: крос 1500 м — 8,00 хв (хлопчики); 8,20 хв — (дівчатка), біг на лижах 2 км — 14,00 хв (хлопчики), 15,00 хв — (дівчатка); біг на 60 м — 9,8 сек (хлопчики), 10,3 сек — (дівчатка), стрибки у довжину 360 см і висоту 105 см (хлопчики); у довжину 330 см і висоту 100 см (дівчатка).

## III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

1. Ведення м'яча на відстань 30 м з торканням його не менше, ніж три рази:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| довше 6,8 сек | довше 7,0 сек | 1 |
| 6,8 сек | 7,0 сек | 2 |
| 6,6 сек | 6,8 сек | 3 |
| 6,4 сек | 6,6 сек | 4 |

2. 3 удари (хлопці) та 4 удари (дівчата) по м'ячу одним із вивчених способів у гандбольні ворота або вказану половину футбольних воріт з 11 м:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| жодного влучного удару | жодного влучного удару | 1 |
| 1 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 4 |

3. 5 кидків (хлопчики) та 6 кидків (дівчатка) баскетбольного м'яча в кільце однією рукою від плеча, стоячи збоку від щита:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| жодного влучного кидка | жодного влучного кидка | 1 |
| 1 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 4 |

Або ведення м'яча на відстань 15 м з максимальною швидкістю:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| довше 3,8 сек | довше 4,0 сек | 1 |
| 3,8 сек | 4,0 сек | 2 |
| 3,6 сек | 3,8 сек | 3 |
| 3,4 сек | 3,6 сек | 4 |

4. 4 кидки гандбольного м'яча з 7 м у вказану половину воріт:

жодного влучного кидка — 1-й рівень компетентності;
1 — 2-й рівень;
2 — 3-й рівень;
3 — 4-й рівень;
або передача м'яча на дальність:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 12 м | менше 10 м | 1 |
| 12 м | 10 м | 2 |
| 14 м | 12 м | 3 |
| 16 м | 14 м | 4 |

5. Крос 1500 м:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| більше 9,00 хв | більше 9,30 хв | 1 |
| 9,00 хв | 9,30 хв | 2 |
| 8,30 хв | 8,50 хв | 3 |
| 8,00 хв | 8,20 хв | 4 |

Або біг на лижах 2 км:

| Хлопчики | Дівчатка | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| більше 15,00 хв | більше 15,30 хв | 1 |
| 15,00 хв | 15,30 хв | 2 |
| 14,30 хв | 15,00 хв | 3 |
| 14,00 хв | 14,40 хв | 4 |

## IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопців | | Бали для дівчат | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість*: біг на 30 м, сек | 5,2 | 6,7 | 5,4 | 7,0 |
| *Витривалість*: біг від 1000 до 2400 м (залежно від віку і статі), м | 2400 | 1500 | 1800 | 1000 |
| *Гнучкість*: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | +12,0 | +5,0 | +16,0 | +7,0 |
| *Сила*: підтягування на високій перекладині (хлопці) і низькій (дівчата), разів | 7 | 2 | 17 | 5 |
| *Спритність*: "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 10,2 | 11,2 | 11,0 | 11,7 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 180 | 125 | 165 | 120 |

Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей у дівчат.

# 7 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретико-методичні знання

Методи фізичного вдосконалення людини. Технічно-тактичні дії у спортивних іграх. Правила змагань з гандболу і баскетболу. Роль спорту у формуванні особистості. Особливості розвитку гнучкості та м'язової сили.

Режим пиття. Надання першої допомоги у разі травмування. Оздоровлююче значення занять спортом. Самострахування під час виконання різних вправ. Визначення реакції організму на різні рівні фізичних навантажень за частотою серцево-судинних скорочень.

### 2. Спортивні ігри

***Футбол.***

**1. Теоретична підготовка:** історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста.

**2. Фізична підготовка.**

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 м, 60 м і 100 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8—12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 сек; біг на витривалість 200 м, 400 м, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5— 1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка.

*Вправи для розвитку швидкості:* повторне пробігання коротких відрізків (10—30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках; "човниковий" біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри — "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

*Вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом на 90—180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою;

жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

*Вправи на координацію рухів:* вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

**3. Технічна підготовка.**

*Техніка пересування:* різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою:* удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари правою та лівою ногами різними способами; удари на точність і дальність.

*Удари по м'ячу головою:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність.

*Зупинки м'яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинка з поворотом до 180 градусів внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається.

*Ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення.

*Відволікальні дії (фінти):* фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ; фінт "відходом", перенесенням ноги через м'яч; фінти "ударом" ногою з пропусканням м'яча партнеру, "ударом" головою; фінти "зупинкою" після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча.

*Відбирання м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень — з місця і після розбігу на дальність.

*Жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба.

*Техніка гри воротаря:* кидання м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході.

**4. Тактична підготовка.**

Тактика нападу.

*Індивідуальні дії:* маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника, створення

чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

*Групові дії:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника.

Тактика захисту.

*Індивідуальні дії:* вдосконалення "закривання"; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

*Групові дії:* вдосконалення правильного вибору позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил і при чисельній перевазі суперника.

*Тактика воротаря:* уміння розігрувати удар від своїх воріт; уміння вводити м'яч у гру партнеру, що відкривається, після ловіння.

**5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у стінку з відстані 4—5 м;

2) виконувати зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2—3 м, не даючи йому впасти (25—30 повторень);

3) виконувати вкидання м'яча партнеру в руки з відстані 10—12 м;

4) виконувати удари по м'ячу на точність з місця у гандбольні ворота з відстані 9 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі);

5) виконувати ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше двох торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 12 разів (хлопці) і 9 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

***Для воротарів:***

8) кидати м'яч вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

9) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) 4 (хлопці) і 5 (дівчата) ударів по м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у гандбольні ворота з відстані 9 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі):

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| жодного влучного удару | жодного влучного удару | 1 |
| 1 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 4 |

2) ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше двох торкань) при швидкому бігу одним з вивчених способів, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; за необхідності надається друга спроба):

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| понад 6,0 сек | понад 6,5 сек | 1 |
| 6,0 сек | 6,5 сек | 2 |
| 5,5 сек | 6,0 сек | 3 |
| 5,0 сек | 5,5 сек | 4 |

3) жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба на результат:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 8 разів | менше 6 разів | 1 |
| 8 разів | 6 разів | 2 |
| 10 разів | 8 разів | 3 |
| 12 разів | 9 разів | 4 |

***Гандбол:*** ловіння м'яча з відскоком від підлоги; напад 3:3, рух "вісімкою", ведіння з обводкою напівактивних захисників; перехоплення м'яча під час передачі; змішаний захист 5+1; кидання з підкручуванням м'яча; змішаний захист 4+2; взаємодія воротаря з гравцями у конкретних

ситуаціях; кидок з відскоком від поверхні підлоги; блокування кидків; міні-гандбол.

***Баскетбол:*** кидання з дальніх дистанцій; кидання у стрибку; ловіння м'яча двома руками з відскоку; криті передачі з відскоком від підлоги; кидання однією рукою знизу у русі; ловіння високих м'ячів, які відлетіли від щита; особистий пресинг; накривання м'яча під час виконання суперником кидка зі стрибком; система зонного захисту 2:3, 3:2, 2:1:2; зонний пресинг; змішаний захист; навчальна гра.

***Волейбол:*** верхня передача м'яча двома руками; нижня та верхня прямі подачі; розміщення гравців і тактика передач; прийом м'яча знизу двома руками та відбивання його; прямий нападаючий удар по ходу; одиночне блокування і страховка; тактика нападу з другої передачі гравцями першої лінії та захисту "кутом" уперед; навчальна гра.

### 3. Туризм

Оздоровлююче значення. Фізична підготовка юного туриста. Орієнтування на місцевості різними способами.

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

*Гімнастика:* опорні стрибки ноги нарізно через козла, зігнувши ноги, боком з поворотом на 90 градусів (хлопці і дівчата); опорний стрибок ноги нарізно через коня у довжину (хлопці); лазіння у 2 чи 3 прийоми; поєднання елементів вправ у висах та упорах (хлопці): із вису стоячи підйом переворотом в упор — 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.; упор на брусах з опорою ногами — махом уперед сівши ноги нарізно — перемах правою (лівою) сівши на стегні — зіскок з поворотом на 90 або 180 градусів; (дівчата) підйом переворотом в упор на нижній жердині — переворот у вис присівши — вис вигнувшись з опорою ногами на верхній — махом однієї, поштовхом другої: перехід в упор на нижній — махом назад зіскок з поворотом на 90 градусів або 180 градусів; поєднання елементів вправ у рівновазі (дівчата): вискік на колоду у напівприсід — ходьба зі змахом ніг — пробіжка — 2 стрибки на одній

нозі — поворот на носках у напівприсіді — присід — упор стоячи на коліні — стійка впоперек — зіскок вигнувшись.

*Легка атлетика:* виконати вправи з орієнтацією на результат:

| Вправи | Показники, разів | |
|---|---|---|
| | Хлопці | Дівчата |
| Біг на 60 м, сек | 9,4 | 9,8 |
| Стрибок у довжину, см | 380 | 350 |
| Стрибок у висоту, см | 110 | 100 |
| Метання малого м'яча (150 г), м | 38 | 25 |
| Біг на 1500 м, хв | 7,00 | 7,30 |

*Крос:* старт групою, подолання перешкод на відстані до 2000 м. Крос 2000 м, орієнтуючись на результат: хлопці — 13,00 хв і дівчата — 14,00 хв або біг на лижах 2 км — 13,00 хв (хлопці) і 14,00 хв (дівчата).

*Ковзани* — старт; біг на швидкість на дистанцію 1 км; вхід і вихід з повороту.

### 2. Домашні завдання

Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості і постави; піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв: хлопці — 45 разів, дівчата — 35 разів; підтягування у висі, орієнтуючись на результат (хлопці) — 8 разів і (дівчата) — 19 разів. Взяти участь в іграх з футболу, гандболу, баскетболу, волейболу; організувати мінітурніри серед учнів та ігри 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 і т. д.

## III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

1. 4 удари (хлопці) та 5 ударів (дівчата) по м'ячу на точність з місця, з відстані 9 м у гандбольні ворота (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі):

жодного влучного удару — 1-й рівень компетентності;

1 — 2-й рівень;

2 — 3-й рівень;

3 — 4-й рівень.

2. Ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше двох торкань) і в зоні між 9 та 7 метрами до гандбольних

воріт, щоб здійснити удар з метою забити гол. Спроба зараховується, якщо м'яч потрапив у ворота. Якщо треба, надається друга спроба:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| понад 6,0 сек | понад 6,5 сек | 1 |
| 6,0 сек | 6,5 сек | 2 |
| 5,5 сек | 6,0 сек | 3 |
| 5,0 сек | 5,5 сек | 4 |

3. Ведення баскетбольного м'яча та 5 кидків (хлопці) і 6 кидків (дівчата) у кільце з подвійного кроку:

жодного влучного кидка — 1-й рівень компетентності;
1 — 2-й рівень;
2 — 3-й рівень;
3 — 4-й рівень;
або 6 (хлопці) і 7 (дівчата) штрафних кидків:
жодного влучного кидка — 1-й рівень компетентності;
1 — 2-й рівень;
2 — 3-й рівень;
3 — 4-й рівень.

4. Передача однією рукою від плеча гандбольного м'яча на відстань 3 м від стіни за 30 сек.

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 12 передач | менше 8 передач | 1 |
| 12 | 8 | 2 |
| 15 | 12 | 3 |
| 20 | 15 | 4 |

Або 5 семиметрових штрафних кидків у задану половину та кут воріт:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 1 або жодного влучного кидка | жодного влучного кидка | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 |

5. Виконання волейбольним м'ячем 5 нижніх або верхніх подач у вказану зону:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 1 або жодної влучної подачі | жодної влучної подачі | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 |

## IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопців | | Бали для дівчат | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість*: біг на 30 м, сек | 5,0 | 6,4 | 5,2 | 6,8 |
| *Витривалість*: біг від 1000 до 2500 м (залежно від віку і статі), м | 2500 | 1500 | 2000 | 1000 |
| *Гнучкість*: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | +10,0 | +4,0 | +14,0 | +8,0 |
| *Сила*: підтягування на високій (хлопці) і низькій (дівчата) перекладині, разів | 8 | 3 | 19 | 7 |
| *Спритність*: "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 10,1 | 11,0 | 10,8 | 11,6 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 185 | 135 | 175 | 130 |

Віковий період учнів сьомого класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці).

# 8 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретико-методичні знання

Правила загальної гігієни та санітарії, забезпечення медичного контролю та розвитку рухових якостей. Розвиток швидкісно-силових якостей. Засоби запобігання інфекційним захворюванням. Режим харчування школяра. Шкідливість паління. Зовнішні ознаки, стадії і біологічне значення втоми. Методика і правила складання комплексів ранкової гімнастики.

### 2. Легка атлетика

*Біг* на 100 м: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення і зупинка після фінішу; спеціальні бігові вправи; біг на 400 м: біг з рівномірним прискоренням; біг з повторними прискореннями 15—20 м і вільний між ними; біг на 2000 м: техніка дихання.

*Стрибки:* у довжину способом "зігнувши ноги" та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину; фаза польоту, приземлення; стрибок у "кроці" через перешкоду з наступним пробіганням, бігові рухи ногами в упорі на брусах та після відштовхування від пружинистого містка; махи сильно зігнутою ногою, у висоту способом "переступання"; (махи однією ногою і відштовхування другою) з місця та розбігу у 5 кроків, дістати предмет на визначеній висоті у стрибку; імітація переходу планки з опорою на гімнастичного коня (чи ін.).

*Метання:* тримання м'яча й гранати та розбіг, підготовка до кидка, 2 способи відведення гранати; крок навхрест, 5 кидкових кроків; вправи для розвитку рухомості

у плечовому та зміцнення зв'язок ліктьового суставів; метання м'яча і гранати з-за спини через плече.

*Естафетний біг:* передача естафетної палички; біг по віражу; спеціальні вправи бігуна та стрибуна; біг на відстань 2000 м.

## 3. Спортивні ігри

### *Футбол.*

**1. Теоретична підготовка:** історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; фізична підготовка юного футболіста.

**2. Фізична підготовка.**

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 м, 60 м, 100 м і 200 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8—12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 сек; біг на витривалість 200 м, 400 м, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1—2 кг, гантелями масою 0,5—1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, киданням та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; вправи на приладах (канат, жердина, драбина, гімнастичні лава і стінка, перекладина, опорні стрибки через козла і коня з містка); спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей з м'ячем ).

Спеціальна фізична підготовка.

*Вправи для розвитку швидкості:* повторне пробігання коротких відрізків (10—30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом; "човниковий" біг; біг боком і спиною вперед; прискорення та ривки з м'ячем, ривки до

м'яча з наступним ударом по воротах; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем " та інші.

*Вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом на 90—180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; дістання підвішеного м'яча головою, 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; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

*Вправи на координацію рухів:* вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол з елементами футболу; елементи акробатики.

**3. Технічна підготовка.**

*Техніка пересування:* різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою:* удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

*Удари по м'ячу головою:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

*Зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинки з поворотом до 180 градусів внутрішньою та зовнішньою частинами підйому м'яча, що опускається.

*Ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч.

*Відволікальні дії (фінти):* фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.

*Відбирання м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

*Жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба.

*Техніка гри воротаря:* вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.

**4. Тактична підготовка.**

Тактика нападу.

*Індивідуальні дії:* маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння вибрати з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми.

*Групові дії:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гра в один дотик.

Тактика захисту.

*Індивідуальні дії:* вдосконалення "закривання", "перехоплення"; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

*Групові дії:* вдосконалення правильного вибору позиції та страхування під час організації протидії атакувальним комбінаціям.

*Тактика воротаря:* уміння правильно визначати момент для виходу з воріт; уміння керувати грою партнерів по обороні.

**5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари зовнішньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 4—5 м;

2) виконувати удари середньою частиною лоба по м'ячу, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2—3 м (15—20 повторень);

3) виконувати зупинки стегном м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2—3 м, не даючи йому впасти (25—30 повторень);

4) виконувати удари по м'ячу на точність з місця у вибрану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м;

5) виконувати удари по м'ячу на дальність;

6) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 14 разів (хлопці) і 10 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

***Для воротарів:***

8) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

9) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) 5 ударів по м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у вказану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 1 або жодного влучного удару | жодного влучного удару | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 |

2) удар по м'ячу на дальність одним з вивчених способів:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 25 м | менше 15 м | 1 |
| 25 м | 15 м | 2 |
| 35 м | 25 м | 3 |
| 45 м | 35 м | 4 |

3) жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба на результат:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 10 разів | менше 7 разів | 1 |
| 10 разів | 7 разів | 2 |
| 12 разів | 9 разів | 3 |
| 14 разів | 10 разів | 4 |

4) вкидання м'яча на дальність одним з вивчених способів:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| до 10 м | до 8 м | 1 |
| 10 м | 8 м | 2 |
| 11 м | 9 м | 3 |
| 12 м | 10 м | 4 |

***Гандбол:*** вибір позиції воротарем під час відбивання кидків; прихована передача; кидок по воротах з опорного положення з відхиленням тулуба; ловіння і передача в русі у парах і трійках із паралельним зміщенням, фінти; індивідуальні та групові тактичні дії в захисті та нападі, взаємодія воротаря і захисника; 9-метровий вільний кидок; навчальна та двостороння гра.

***Волейбол:*** поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу; передача м'яча біля сітки; передача м'яча двома руками зверху за спину; приймання м'яча, що відскочив від сітки; нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика; гра в нападі у зоні 3; організація захисту; прямий нападаючий удар після передачі м'яча партнером; блокування нападаючого удару; навчальна та двостороння гра.

## 4. Туризм

Засвоєння елементів туристської техніки: спуск, підйом та траверс схилу; в'язання вузлів (провідник, подвійний провідник: вісімка, булінь, брамшкотовий,

удавка, прямий, зустрічний, схоплюючий); різні види переправ; рух по купинах та жердинах.

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

*Гімнастика:* повороти у русі; перешикування; (хлопці) підйом переворотом в упор; підтягування на високій перекладині; (дівчата) з вису стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню: спад у вис кутом; зіскок; підтягування на перекладині (95 см); (хлопці) стійки на голові та руках; (дівчата) рівновага на одній нозі, з кроку перекид у стійку на лопатках; (хлопці) стрибок через коня у довжину, ноги нарізно, (дівчата) стрибок боком з поворотом на 90 градусів з опорою на коня і утримання о. с.; (дівчата) вправи на колоді: підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання о. с.

*Вправи для розвитку гнучкості:* "міст" із положення лежачи (підготовчі вправи) — нахил назад, стоячи спиною до стінки з доторканням руками; стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад, намагаючись дістати руками до підлоги, сидячи спиною до стіни, руками триматися за рейку на рівні голови, ноги зігнуті та поставлені на ширину плечей, вигинаючись, встати; стояти спиною до гімнастичної стінки, нахилитися назад і, спираючись руками на стінку, виконати "міст"; зі стійки нахилом назад "міст" з допомогою; шпагат прямий: (підготовчі вправи) — піднімання ноги (правої та лівої) у сторону на 90 градусів, упор лежачи, ноги нарізно (широко), носки повернуті назовні, виконати повороти тулуба ліворуч і праворуч, переставляючи руки і торкаючись підлоги стегном; стоячи обличчям до гімнастичної стінки, широко розвести ноги нарізно й, утримуючись руками за стінку, намагатися присісти якнайнижче; зі стійки ноги нарізно, набивний м'яч між ніг, розводячи ноги, намагатися сісти на м'яч, із положення сидячи ноги нарізно (дуже широко), спираючись на руки спереду, встати на ноги та повернутися у вихідне положення; викрут у суглобах плечей з гімнастичною палицею: (підготовчі вправи) —

кругові рухи руками у боковій та лицьовій площинах; почергово; послідовно та одночасно; те саме з навантаженням на руках; із положення стоячи, руки вгору з гумовим джгутом, викрут з опусканням рук назад за спину і повернення у вихідне положення; те саме зі шнуром, скакалкою, руки вгорі ширше плечей, викрут з гімнастичною палкою хватом за кінці.

*Баскетбол:* штрафний кидок, виривання і вибивання м'яча; передача м'яча з відскоком від підлоги; опікування гравця; кидок м'яча в кільце двома та однією рукою зверху у стрибку, навчальна і двостороння гра.

*Кросова та лижна підготовка:* біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху; подолання смуги перешкод, крос на відстань до 3000 м; ковзанярський хід; тактика проходження дистанції до 3000 м, сходження вгору ковзним кроком, перехід від одночасних ходів до навперемінних та навпаки (ковзани — біг по великому і малому поворотах; рухи обох та однієї рук під час проходження різних відрізків дистанції; біг на дистанції (хлопці — до 1500 м, дівчата — до 1000 м).

### 2. Домашні завдання

Скласти та виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, зміцнення зв'язок і розвитку рухливості в суглобах, піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 1 хв (хлопці — 45 разів, дівчата — 36 разів); взяти участь в іграх з футболу, баскетболу, гандболу і волейболу; підтягування на перекладині з орієнтацією на результат (хлопці — 9 разів, дівчата — 15 разів).

## III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги

1. Біг на відстань 60 м:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| довше 10,2 сек | довше 10,7 сек | 1 |
| 10,2 сек | 10,7 сек | 2 |
| 9,5 сек | 10,2 сек | 3 |
| 8,8 сек | 9,7 сек | 4 |

2. Біг на відстань 2000 м, хв:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| довше 11,40 хв | довше 13,50 хв | 1 |
| 11,40 хв | 13,50 хв | 2 |
| 10,40 хв | 12,40 хв | 3 |
| 10,00 хв | 11,00 хв | 4 |

Або біг на відстань 1000 м (дівчата) та 1500 м (хлопці):

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| довше 7,30 хв | довше 6,15 хв | 1 |
| 7,30 хв | 6,15 хв | 2 |
| 6,50 хв | 5,35 хв | 3 |
| 6,30 хв | 5,15 хв | 4 |

3. Стрибки у довжину з розбігу:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| до 310 см | до 270 см | 1 |
| 310 см | 270 см | 2 |
| 360 см | 310 см | 3 |
| 400 см | 350 см | 4 |

Або у висоту з розбігу:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| до 105 см | до 95 см | 1 |
| 105 см | 95 см | 2 |
| 115 см | 100 см | 3 |
| 125 см | 115 см | 4 |

4. Метання м'яча (150 г) з розбігу:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| до 30 м | до 17 м | 1 |
| 30 м | 17 м | 2 |
| 35 м | 20 м | 3 |
| 42 м | 26 м | 4 |

5. 5 ударів по воротах футбольним м'ячем на точність з місця з відстані 16,5 м у вказану половину воріт:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| 1 або жодного влучного удару | жодного влучного удару | 1 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 4 |

Або удари на дальність:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| до 25 м | до 15 м | 1 |
| 25 м | 15 м | 2 |
| 35 м | 25 м | 3 |
| 45 м | 35 м | 4 |

## IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

| Фізичні якості та вправи | Показники | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Бали для хлопців | | Бали для дівчат | |
| | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Швидкість*: біг на 30 м, сек | 4,9 | 6,2 | 5,1 | 6,6 |
| *Витривалість*: біг на 2000 м, хв., сек | 9,40 | 11,00 | 11,00 | 13,30 |
| *Гнучкість*: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | +10,0 | +4,0 | +16,0 | +9,0 |
| *Сила*: підтягування на високій (хлопці) і низькій (дівчата) перекладині, разів | 9 | 4 | 21 | 8 |
| *Спритність*: "човниковий" біг 4 х 9 м, сек | 9,9 | 10,5 | 10,6 | 11,2 |
| *Швидкісно-силові якості:* стрибок у довжину з місця, см | 205 | 145 | 185 | 140 |

Віковий період учнів 8-го класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці і дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці).

# 9 клас

## І. Навчальний пріоритетний матеріал

### 1. Теоретико-методичні знання

Руховий режим старшокласників. Правила самостійних занять фізичними вправами. Гігієна дівчат під час занять фізичними вправами. Засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення. Контроль лікаря за учнями, які займаються фізичною культурою. Оптимальний руховий режим. Боротьба зі шкідливими звичками. Методика виконання вправ, що сприяють розвитку витривалості. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання вправ. Вплив занять фізичними вправами на основні системи і функції організму. Профілактика спортивного травматизму і патологічних станів організму.

### 2. Легка атлетика

*Біг:* 60 і 100 м на швидкість; по повороту; передача естафетної палички; 200 м (особливості старту; рухи руками та постановка ступні); 800 м (дихання, тактика бігу).

*Стрибки:* у довжину; потрійний стрибок з розбігу ("Скачок", "Крок", "Стрибок", приземлення).

*Метання:* гранати на точність і дальність (хлопці) — 700 г, (дівчата) — 500 г і малого м'яча (150 г) на дальність у коридорі 10 м.

*Біг:* на відстань до 3000 м, естафетний біг на етапах до 100 м; естафетний біг 4 х 100 м, 4 х 60 м; повільний біг до 12 хв.

*Стрибки:* у довжину способом "прогнувшись"; у висоту способом "переступання" та "фосбюрі-флоп" (за наявності умов).

*Штовхання ядра:* зі скачка (тримання ядра; підготовка до скачка і його виконання, фінальне зусилля; штовхання ядра з різних положень тіла до напрямку польоту; стрибки на одній нозі та імітація штовхання) (хлопці) — 5 кг, (дівчата) — 4 кг.

### 3. Кросова і лижна підготовка

1. Елементи тактики у кросі на 2000 і 3000 м: крос 2000 м; подолання горбів і впадин.
2. Навперемінний чотирикросовий хід і його поєднання з іншими способами пересування; швидкісний спуск та стрибок з пагорба; біг на лижах 3 км; ковзани — особливості бігу на короткі, середні й довгі дистанції, переходи з однієї доріжки на іншу, біг на 1500 і 2000 м.

### 4. Туризм

Орієнтування на місцевості. Надання першої медичної допомоги. Технічні етапи туристських змагань.

## II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань

### 1. Повторення

*Гімнастика*: фігурне маршірування з різними перешикуваннями і поворотами без зупинок; підйом силою та переворотом на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі на брусах; підтягування на високій перекладині (хлопці), висотою 95 см (дівчата); (хлопці) — стійка на руках з допомогою, перевороти у сторону; (дівчата) — "міст"; перевороти у сторону;

(хлопці) стрибок через коня у довжину ноги нарізно (115—120 см висота), (дівчата) стрибок у присідання, зіскок вигнувшись; (дівчата) елементи танців та ритмічної гімнастики.

***Футбол.***

**1. Теоретична підготовка:** історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; технічна підготовка юного футболіста.

**2. Фізична підготовка.**

Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 м, 60 м, 100 м і 200 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8—12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 сек; біг на витривалість 200 м, 400 м, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1—2 кг, гантелями масою 0,5—1 кг, естафети з різними способами передачі, киданням та штовханнями набивних м'ячів); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, киданням та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; вправи на приладах (канат, жердина, драбина, гімнастичні лава і стінка, перекладина), опорні стрибки через козла і коня з містка; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей з м'ячем).

Спеціальна фізична підготовка.

*Вправи для розвитку швидкості:* повторне пробігання коротких відрізків (10—30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом; "човниковий" біг; біг боком і спиною вперед; біг з раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом; біг "змійкою"; прискорення та ривки з м'ячем,

ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

*Вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом на 90—180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою, 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; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

*Вправи на координацію рухів:* вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол з елементами футболу; елементи акробатики.

### 3. Технічна підготовка.

*Техніка пересування:* різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою:* удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

*Удари по м'ячу головою:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

*Зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинка підйомом м'яча, що опускається; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій.

*Ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8—10 м.

*Відволікальні дії (фінти):* фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор.

*Відбирання м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

*Жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба.

*Техніка гри воротаря:* ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.

**4. Тактична підготовка.**

Тактика нападу.

*Індивідуальні дії:* маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння вибрати з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення, залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча.

*Групові дії:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій.

Тактика захисту.

*Індивідуальні дії:* вдосконалення "закривання", "перехоплення" та відбирання м'яча.

*Групові дії:* створення чисельної переваги в обороні; уміння взаємодіяти в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова "стінки".

*Тактика воротаря:* уміння займати правильну позицію під час кутового, штрафного та вільного ударів

поблизу своїх воріт; організація атаки під час введення м'яча у гру.

**5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари внутрішньою стороною стопи у стінку чи в іншу ціль з відстані 10—15 м, підкидаючи м'яч і не даючи йому впасти (25—30 повторень);

2) виконувати зупинки грудьми м'яча, підкинутого партнером догори з відстані 2—3 м (для хлопців);

3) виконувати відволікальні дії (фінти) "відходом" проти нерухомої перешкоди;

4) виконувати вкидання м'яча на дальність;

5) виконувати ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше двох торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 16 разів (хлопці) та 11 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

***Для воротарів:***

8) в умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика;

9) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

10) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

**6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1) ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше двох торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; за необхідності надається друга спроба):

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| понад 5,0 сек | понад 5,5 сек | 1 |
| 5,0 сек | 5,5 сек | 2 |
| 4,5 сек | 5,0 сек | 3 |
| 4,0 сек | 4,5 сек | 4 |

2) жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба на результат:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 14 разів | менше 8 разів | 1 |
| 14 разів | 8 разів | 2 |
| 15 разів | 10 разів | 3 |
| 16 разів | 11 разів | 4 |

3) вкидання м'яча на дальність одним з вивчених способів:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 12 м | менше 10 м | 1 |
| 12 м | 10 м | 2 |
| 13 м | 11 м | 3 |
| 14 м | 12 м | 4 |

Для воротарів:

4) удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (зараховується кращий результат двох спроб):

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 16 м | менше 12 м | 1 |
| 16 м | 12 м | 2 |
| 20 м | 16 м | 3 |
| 24 м | 20 м | 4 |

5) кидок м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи

з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м:

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| менше 12 м | менше 10 м | 1 |
| 12 м | 10 м | 2 |
| 14 м | 12 м | 3 |
| 16 м | 14 м | 4 |

6) діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою (висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою витягнутої руки (кисть стиснута в кулак); зараховується кращий результат трьох спроб):

| Хлопці | Дівчата | Рівень компетентності |
|---|---|---|
| до 35 см | до 30 см | 1 |
| 35 см | 30 см | 2 |
| 40 см | 35 см | 3 |
| 45 см | 40 см | 4 |

***Баскетбол:*** ведення м'яча навперемінно правою і лівою руками, передача м'яча в русі; кидок м'яча в кільце двома та однією рукою у стрибку, після двох кроків; ловіння після відскоку від щита; персональний і зонний захист; взаємодія у нападі; навчальна та двостороння гра.

***Гандбол:*** передача і ловіння м'яча у трійках; рух вісімкою; кидок з опорного положення під час взаємоборства, кидки у стрибку вивченими способами; персональний і позиційний захист, тактика захисту і атаки; навчальна і двостороння гра.

***Волейбол:*** приймання подачі; блокування нападаючого удару, прямий нападаючий удар; прийом і передача м'яча в зону 3, друга передача в зону 4 чи 2 і виконання нападаючого удару; прийом м'яча з падінням: страхування; навчальна та двостороння гра.

## 2. Домашні завдання

Виконувати комплекс вправ для розвитку гнучкості та постави; виконувати бігові вправи на відстань до 2000 м; брати участь у вивчених іграх; виконувати біг на