

Навчальна програма

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Профільний рівень

10 – 11 класи

Київ 2010

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист №1/11-8298 від 31.08.10)**

Авторський колектив:

Єрмолова В., Іванова Л., Смолюс Г., Сілкова В.,
Благій О., Дерев'янка В., Лакіза О.М., Коломоєць Г.А.,
Ребрина А.А., Перепилиця С.В.

Пояснювальна записка

Навчальна програма для 10-11 класів розроблена відповідно до положень Концепції профільного навчання в старшій школі, затвердженій рішенням колегії Міністерства освіти і науки України від 25.09.2003 р. №10/12-2 з метою її використання в загальноосвітніх навчальних закладах, які обрали поглиблене вивчення предмета «Фізична культура» – спортивний профіль.

Програма орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення учнів старших класів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту), оволодіння ними первинними засобами і формами педагогічної діяльності, а також на підвищення майстерності в обраному виді оздоровчо-корективної та спортивної діяльності.

Основна мета предмета – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я старшокласників, фізичної культури особистості, оволодіння основними положеннями теорії і методики фізичної культури, вміннями та навичками самостійно вирішувати питання фізкультурно-спортивної й оздоровчо-корективної діяльності, а також забезпечення можливостей для рівного доступу учнівської молоді до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки з фізичного виховання.

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

- інтеграція базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту, цілеспрямоване опанування обраним видом рухової діяльності;

- оволодіння психолого-педагогічними, анатоμο-фізіологічними основами знань, гігієнічними вимогами до фізичного виховання;
- формування вмінь щодо організації та проведення самостійних форм занять оздоровчо-корегувальної та спортивної спрямованості;
- формування пізнавальних та творчих здібностей, забезпечення професійної орієнтації щодо вибору профілю подальшої освіти;
- розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я;
- формування пізнавальних та творчих здібностей щодо фізичної культури;
- забезпечення професійної орієнтації школярів;
- формування фізичної культури особистості, громадянської та патріотичної свідомості.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: **соціальних** (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), **мотиваційних** (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, проявлення творчості у застосуванні рухових дій у різних по складності умовах), **функціональних** (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), **когнітивних** (здатність до набуття основ знань для здійснення педагогічної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту), **технологічних** (володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості), **професійно-прикладних** (сприяння формуванню

умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності), *особистісних* (формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Основними принципами побудови програми є безперервність, цілісність процесу навчання та особистісно-орієнтоване спрямування навчально-виховного процесу.

Дана програма є універсальною. Теоретичний матеріал залишається стабільним, тоді як способи фізкультурної діяльності – модулі – можна змінювати залежно від об'єктивних умов навчального закладу, в якому буде використовуватись ця програма.

Програма предмета “Фізична культура” (спортивний профіль) складається з пояснювальної записки і таких розділів:

1. Розділ 1. Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності.
2. Розділ 2. Способи фізкультурної діяльності (модулі).
3. Додатки:
 - а) перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів;
 - б) критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета «Фізична культура»;
 - в) умови виконання оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.

Розділ навчальної програми “Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності” дозволяє учням засвоїти знання основних положень теорії фізичного виховання, оволодіти інтегрованою системою анатомо-фізіологічних, психолого-педагогічних та гігієнічних вимог до фізичного

виховання, поглибити свій освітній рівень для продовження навчання у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.

Розділ програми “Способи фізкультурної діяльності” – змінна складова, що відображає спеціалізовану підготовку, яка базується на одному з видів спорту або видів одного із сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Складовими цього розділу є фізична підготовка, спеціальна підготовка, до якої входить технічна, тактична та інші види підготовки, притаманні даному виду фізкультурної діяльності, та інструкторська і суддівська практика. Цей компонент орієнтований на формування у школярів основ індивідуальної фізкультурної діяльності, розвитку потреби в особистому вдосконаленні, підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді рухової діяльності. Даний розділ може доповнюватись іншими видами фізкультурної діяльності – модулями – в установленому порядку.

Програма кожного виду фізкультурної діяльності складається з фізичної, спеціальної підготовки (технічна, тактична тощо), суддівської та інструкторської практики.

Основними компонентами змісту предмета “Фізична культура” є:

- **інформаційний**, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмета на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров’я, основні умови і способи його збереження та зміцнення ;
- **операційний**, що поєднує в собі підходи до освоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;
- **мотиваційний**, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров’я, створення умов для формування в учнів

індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значимих і особистісно-орієнтованих потреб.

Виходячи із потреб та побажань учнів, умов та матеріально-спортивного забезпечення, навчальний заклад обирає один або декілька видів фізкультурної діяльності, який вивчається у 10 та 11 класах. Проте в одному класі вивчається не більше двох видів фізкультурної діяльності (наприклад, дівчата – легка атлетика, хлопці – футбол тощо).

Програма передбачає реалізацію змісту в обсязі п'яти годин на тиждень у 10 та 11 класах. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших складових. Враховуючи рівень знань, фізичної підготовленості учнів, їх інтереси і здібності, стан спортивно-матеріальної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель може самостійно:

- визначати кількість годин на вивчення складових кожного з видів фізкультурної діяльності;
- змінювати послідовність вивчення питань в обсязі тем;
- обирати найбільш ефективні форми організації навчального процесу, засоби розвитку фізичних якостей та природних здібностей, спеціальні вправи для опанування учнями рухових дій;
- застосовувати підручники, посібники, рекомендовані для використання в школі.

Резервний час використовується при нестандартних ситуаціях (карантин, несприятливі погодні умови тощо). При їх відсутності вчитель самостійно вирішує використання години резервного часу (таблиця 1).

На викладання розділу “Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності ” відводиться один теоретичний урок на тиждень в кожному класі.

На викладання будь-якого виду з розділу “Способи фізкультурної діяльності” відводиться у 10 та 11 класах по 4 години на тиждень.

Таблиця 1

Орієнтовна сітка розподілу годин за темами та видами навчальної діяльності

№ №	Розділ програми	Клас	
		10 клас	11 клас
1.	Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності	35	35
2.	Способи фізкультурної діяльності (види спорту):	130	130
	Фізична підготовка	40	40
	Спеціальна підготовка (технічна, тактична тощо):	78	78
	Інструкторська та суддівська практика	12	12
3.	Резервний час	10	10
	Усього:	175	175

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів протягом навчального року доцільно визначати рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості – біг до 30 м;
- витривалості – біг на витривалість (залежно від віку і статі);
- гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи ;
- сили – підтягування у висі та у висі лежачи (залежно від статі);
- спритності – “човниковий” біг 4 x 9 м з перенесенням предмета;
- швидко-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Результати, показані учнями під час визначення стану фізичної підготовленості не оцінюються, і є орієнтирами для подальшої корекції

роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають вчителю можливість вносити корективи щодо ефективного використання різних форм і методів навчання.

У кінці кожного виду фізкультурної діяльності подаються контрольні навчальні нормативи і вимоги.

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

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

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника, що здійснюється відповідно до критеріїв (додаток 1). Специфікою при оцінюванні за 12-бальною системою є те, що за

нормативним показником визначають рівень навчальних досягнень, а потім - за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточний бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень навчальних досягнень визначається за структурою техніки її виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань.

У сучасних умовах взаємовідносини між учасниками навчально-виховного процесу будуються на принципах педагогіки співробітництва, яка передбачає взаємодовіру, взаємоповагу, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання учнів сучасної школи.

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання школярів - справа всього педагогічного колективу, що здійснюється відповідно Положення про організацію фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах (наказ МОН України від 02.08.05 № 458) та Системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ МОН України від 21.07.03 № 486).

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ЗНАТЬ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

10 клас – 35 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2	<p>Тема 1. Соціально-історичні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Фізична культура – складова загальної культури. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді. Основоположні принципи, структура і функціонування олімпійського спорту. Олімпійський спорт в Україні.</p>	<p>Учень (учениця): Тема 1. характеризує: фізичну культуру як складову загальної культури; олімпізм як універсальну концепцію виховання та освіти молоді; структуру і функціонування олімпійського спорту; олімпійський спорт в Україні; визначає поняття «олімпізм»; міжнародні спортивні об'єднання;</p>
4	<p>Тема 2. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Обраний вид спорту як засіб фізичного виховання й особистого вдосконалення. Формування цінностей і мотивів особистості. Психолого-педагогічні основи спортивної діяльності (мета, завдання, основні засоби); структура процесів навчання.</p>	<p>Тема 2. пояснює шляхи формування цінностей і мотивів особистості; визначає: психолого-педагогічні основи спортивної діяльності (мета, завдання, основні засоби); структуру процесів навчання;</p>
10	<p>Тема 3. Медико-біологічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Основні відомості про будову та функції основних систем організму. Основи особистої та суспільної гігієни, гігієни праці та відпочинку, харчування, загартування. Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення</p>	<p>Тема 3. визначає засоби профілактики специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту; володіє: основними відомостями про будову та функції основних систем організму; засобами відновлення при заняттях спортом;</p>

<p>19</p>	<p>занять оздоровчо-корегувальної та спортивної спрямованості. Правила попередження травматизму під час занять та змагань. Профілактика специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту. Засоби відновлення у спорті. Спортивний масаж.</p> <p>Тема 4. Основи теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності</p> <p>Напрямки фізкультурної діяльності. Основні поняття теорії фізичного виховання. Засоби фізичного виховання. Виховання фізичних (рухових) якостей. Взаємозв'язок форм занять з фізичного виховання з їх змістом. Основи організації та суддівства змагань з обраного виду спорту.</p> <p>Обраний вид спорту у системі фізичного виховання та спорту. Основні поняття та терміни обраного виду спорту. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Фактори, які визначають ефективність діяльності учасників змагань з обраного виду спорту. Правила змагань з обраного виду спорту. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.</p>	<p>прийомами спортивного масажу; алгоритмом профілактики специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту;</p> <p>дотримується: правил особистої та суспільної гігієни, гігієни праці та відпочинку, харчування, загартування; санітарно-гігієнічних вимог до проведення занять оздоровчо-корегувальної та спортивної спрямованості;</p> <p>Тема 4.</p> <p>називає напрями фізкультурної діяльності;</p> <p>пояснює взаємозв'язок форм занять з фізичного виховання з їх змістом; суть факторів, які визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена;</p> <p>характеризує: основоположні принципи, основні поняття теорії фізичного виховання (фізичний розвиток, фізичне виховання, фізична культура, фізичне вдосконалення, фізична освіта); засоби фізичного виховання; фізичну, технічну та тактичну підготовку спортсмена; матеріально-технічне забезпечення тренувань в обраному виді спорту; спортивні змагання з обраного виду спорту, їх планування, організацію та проведення;</p> <p>визначає: місце обраного виду в системі фізичного виховання та спорту; основні поняття та терміни обраного виду спорту, основні складові його техніки та тактики;</p> <p>здійснює: самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття; суддівство</p>
-----------	---	--

		<p>загальношкільних змагань з обраного виду спорту; володіє: основами методики розвитку фізичних (рухових якостей); основами організації та суддівства змагань з обраного виду спорту; дотримується правил змагань з обраного виду спорту.</p>
--	--	--

11 клас – 35 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2	<p>Тема 1. Соціально-історичні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Фізична культура і спорт в Україні. Досягнення українських спортсменів (обраний вид спорту). Олімпійська філософія і сучасний олімпійський рух. Олімпійський рух в Україні, перспективи його розвитку. Проблеми сучасного олімпійського руху. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.</p>	<p>Учень (учениця): Тема 1. називає досягнення українських спортсменів з обраного виду спорту; пояснює роль олімпійської філософії у сучасному олімпійському русі; характеризує: стан олімпійського руху в Україні та перспективи його розвитку; проблеми сучасного олімпійського руху; володіє основними положеннями Закону України “Про фізичну культуру і спорт”;</p>
4	<p>Тема 2. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його етапів. Основні вимоги до професійно-педагогічної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту. Особливості розвитку дитячого організму. Фізичне виховання в сім’ї.</p>	<p>Тема 2. визначає: структуру процесів навчання; особливості розвитку дитячого організму (молодший, середній, старший шкільний вік); характеризує: особливості етапів процесів навчання; основні вимоги до професійно-педагогічної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту; пояснює роль батьків у створенні сприятливих умов для занять дітей фізичною культурою і спортом;</p>
4	<p>Тема 3. Медико-біологічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Допінг, спорт та здоров’я. Медико-</p>	<p>Тема 3. пояснює негативний вплив вживання допінгових препаратів на</p>

<p>25</p>	<p>педагогічний контроль під час занять фізичною культурою і спортом. Правила першої допомоги в разі травмування.</p> <p>Тема 4. Основи теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності</p> <p>Особливості професійно-прикладної, оздоровчо-корегувальної та спортивної діяльності. Методи фізичного виховання. Загальна структура занять з фізичного виховання. Форми занять з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Планування та регулювання навантажень під час занять фізичною культурою і спортом із врахуванням індивідуальних особливостей. Спортивне тренування. Засоби, методи та форми спортивного тренування з обраного виду спорту. Методи організації учнів на заняттях. Правила змагань з обраного виду спорту. Матеріально-технічне забезпечення змагань з обраного виду спорту.</p>	<p>здоров'я спортсмена; володіє: засобами медико-педагогічного контролю під час занять фізичною культурою і спортом; алгоритмом надання першої допомоги в разі травмування; здійснює планування та регулювання навантажень під час занять фізичною культурою і спортом із врахуванням індивідуальних особливостей;</p> <p>Тема 4. називає методи фізичного виховання; характеризує: переодизацію спортивного тренування; засоби, методи та форми спортивного тренування з обраного виду спорту; основні види підготовки в процесі спортивного тренування та їх взаємозв'язок; особливості професійно-прикладної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; загальну структуру занять з фізичного виховання; форми занять з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах (гімнастику до занять, фізкультхвилини, фізкультурні паузи, рухливі перерви, години активного відпочинку); засоби, методи та форми спортивного тренування з обраного виду спорту; здійснює проведення занять з обраного виду спорту; суддівство загальношкільних змагань з обраного виду спорту; володіє методами організації учнів на заняттях;</p>
-----------	--	---

		<p>дотримується: правил проведення самостійних занять фізичними вправами; правил змагань з обраного виду спорту; правил техніки безпеки під час занять фізичними вправами; методики проведення занять з обраного виду спорту.</p>
--	--	--

РОЗДІЛ 2. ВИДИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Модуль “Легка атлетика”

10 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка <i>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>плавання;</i></p> <p><i>баскетбол;</i></p> <p><i>гандбол;</i></p> <p><i>футбол;</i></p>	<p>Учень (учениця) виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> шикування, перешікування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; <i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору; <i>плавання:</i> пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м); стрибки у воду (вхід ногами, головою); <i>баскетбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; навчальні ігри; <i>гандбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки по воротах різними способами; навчальні ігри; <i>футбол:</i> пересування, ведення м'яча, удари на</p>

<p>78</p>	<p><i>лижна підготовка;</i></p> <p><u>Спеціальна підготовка</u> <u>Спеціальна фізична підготовка:</u> <i>спеціальні бігові вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах;</i></p> <p><i>стрибкові вправи;</i></p> <p><i>біг на короткі дистанції:</i> низький старт; вихід зі старту; стартовий розбіг;</p> <p><i><u>біг на середні та довгі дистанції:</u></i> високий старт; вихід зі старту; стартовий розбіг; біг по віражу; фінішування;</p> <p><i><u>бар'єрний біг:</u></i> основи техніки подолання бар'єрів, техніка бігу між</p>	<p>місці та у русі, фінти, навчальні ігри; <i>лижна підготовка:</i> підйоми та спуски, одночасні та навперемінні ходи; гальмування; пересування до 3 км;</p> <p><i>спеціальні бігові вправи:</i> біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах:</i> махові рухи ногами у різних напрямках; пружинячі покачування у положенні випаду; пружинячі нахили тулуба в різних положеннях самостійно та з допомогою;</p> <p><i>стрибкові вправи:</i> стрибки по сходинках; стрибки у висоту поштовхом однієї та обох ніг на місці та з просуванням уперед; стрибки у довжину з місця та з розбігу; багатоскоки;</p> <p><i>біг на короткі дистанції:</i> низький старт; старт з ходьби; біг з низького старту в облегених та затруднених умовах; спринтерський біг з різною інтенсивністю від 20 до 200 м; біг із зміною темпу; біг у гору та з гори; біг з використанням штучної тяги; естафетний біг 4 х 100 м;</p> <p><i><u>біг на середні дистанції:</u></i> високий старт; біг по прямій у повільному та середньому темпі на відрізках 40-120 м; постановка ступні із зовнішньої частини із зберіганням правильної постави; біг по прямій з виходом на віраж на відрізках до 100 м; біг по віражу з виходом на пряму; біг на відрізках 60-120 м з переключенням на фінальне прискорення; біг за сигналом із різних вихідних положень; кросовий біг до 3-5 км;</p> <p><i><u>бар'єрний біг:</u></i> активне піднімання ноги з тазом вперед-догори в упор на перешкоду; стоячи біля гімнастичної стінки «атака» бар'єра з незначного розбігу; біг збоку бар'єра (з</p>
-----------	--	--

<p>бар'єрами; дистанція 80 і 110 м;</p> <p><u>стрибок у висоту:</u> стрибок способом «фосбюрі-флоп», окремі елементи стрибка способом «перекидний»;</p> <p><u>стрибок у довжину:</u> стрибок способом «прогнувшись»: постановка поштовхової ноги на місце відштовхування; відштовхування у поєднанні з розбігом;</p> <p><u>штовхання ядра:</u> тримання та виштовхування ядра;</p>	<p>переносом махової ноги через бар'єр); переніс поштовхової ноги, зігнутої в колінному суглобі, збоку через бар'єр; біг через 3-5 занижених та ступінчато підвищених бар'єри з розбігу в 4, 6, 8 кроків; біг через 2-3 бар'єри по відміткам та під звукові сигнали, відповідно ритму бігу з поступовим збільшенням швидкості бігу; вправи для оволодіння широким кроком при сході з бар'єра; переніс поштовхової ноги через 2 бар'єри; біг через бар'єри, розташовані на відстані 3,5 – 4,5 м один від одного (між бар'єрами виконувати один крок); спеціальні бігові вправи; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);</p> <p><u>стрибок у висоту:</u> спеціальні стрибкові вправи; спринтерський біг по прямій та віражу на відрізках 15-30 м; біг зі старту; повторний біг на відрізках до 30 м; імітація постановки поштовхової ноги у поєднанні зі взмахом рук; те саме з 2,3,4 кроків; вистрибування вгору з одного, двох і більше кроків у поєднанні з роботою рук і махом ногою; стрибки через планку з 2,3,4 та 7 кроків, поступово підвищуючи висоту планки; стрибки з короткого розбігу;</p> <p><u>стрибок у довжину:</u> стрибки з 4-6 кроків розбігу з відштовхуванням від ґрунту; те саме з відштовхуванням від бруска; стрибки з визначеного малого розбігу; стрибки через планку, встановлену на висоті 50-60 см на відстані половини довжини стрибка; повторні прискорення на відрізках до 30 м; стрибки з місця поштовхом однієї ноги; стрибки з одного-двох кроків; настрибування на перешкоди; стрибки на біговій доріжці серійно на 3 або 5 кроків; багатоскоки; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);</p> <p><u>штовхання ядра:</u> багаторазові скачки на одній нозі у поєднанні з махом другої ноги; стрибки з місця спиною назад; вправи з обтяженням</p>
--	---

12	<p>фінальне зусилля.</p> <p><i>Інструкторська та суддівська практика</i></p>	<p>(малої ваги); штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання; штовхання ядра, стоячи спиною до напрямку штовхання на одній нозі та опускаючи другу на ґрунт; штовхання ядра через високі перешкоди та орієнтири; штовхання ядра за допомогою повороту плечового поясу; <i>бере участь</i> у змаганнях; <i>дотримується</i> правил техніки безпеки на уроках з легкої атлетики; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей.</p>
----	---	--

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 15,0 більше 17,0	15,0 17,0	14,5 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв., сек.: хлопці 3000 м дівчата 1500 м	більше 14.20 більше 7.45	14.20 7.45	13.20 7.00	12.20 6.45
Стрибок у довжину з розбігу, см: хлопці дівчата або Стрибок у висоту з розбігу, см: хлопці дівчата	менше 380 менше 350 менше 110 менше 95	380 350 110 95	420 370 120 110	460 390 130 120

Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: хлопці дівчата	менше 35 менше 22	35 22	40 25	45 29
Штовхання ядра, м, см: хлопці дівчата	менше 9,00 менше 6,50	9,00 6,50	9,50 7,50	10,00 8,20
Підтягування, разів: хлопці - у висі дівчата - у висі лежачи або Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 8 менше 12	8 12	10 18	12 22
	менше 28 менше 13	28 13	32 15	37 17

11 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p><i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>плавання;</i></p> <p><i>баскетбол;</i></p> <p><i>гандбол;</i></p> <p><i>футбол;</i></p>	<p>Учень (учениця):</p> <p>виконує:</p> <p><i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> шикування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави;</p> <p><i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору та власної ваги;</p> <p><i>плавання:</i> пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м); стрибки у воду (вхід ногами, головою);</p> <p><i>баскетбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; фінти, навчальні ігри;</p> <p><i>гандбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки по воротах різними способами; фінти, навчальні ігри;</p> <p><i>футбол:</i> пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти, ігрові вправи, навчальні ігри;</p>

<p>78</p>	<p><i>лижна підготовка;</i></p> <p>Спеціальна підготовка спеціальні бігові вправи;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах;</i></p> <p><i>стрибкові вправи;</i></p> <p><u><i>біг на короткі дистанції;</i></u> <i>фінішування;</i></p> <p><u><i>біг на середні та довгі дистанції;</i></u> <i>старт; зміна ритма і швидкості бігу;</i></p> <p><u><i>бар'єрний біг;</i></u> <i>низький старт і стартовий розбіг; дистанція 200 та 400 м;</i></p>	<p><i>лижна підготовка:</i> підйоми та спуски, одночасні та навперемінні ходи; гальмування; пересування до 4 км;</p> <p><i>спеціальні бігові вправи:</i> біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах:</i> махові рухи ногами у різних напрямках; пружинячі покачування у положенні випаду; пружинячі нахили тулуба в різних положеннях самостійно та з допомогою;</p> <p><i>стрибкові вправи:</i> стрибки по сходинках; стрибки у висоту поштовхом однієї та обох ніг на місці та з просуванням уперед; стрибки у довжину з місця та з розбігу; багатоскоки;</p> <p><u><i>біг на короткі дистанції:</i></u> біг з низького старту по відмітках; біг з обтяженням на гомілках (до 200 г); біг 100-200 м з різною інтенсивністю; фінішний ривок; естафетний біг 4 x 100 м; 4 x 400 м;</p> <p><u><i>біг на середні та довгі дистанції:</i></u> старт з опорою на одну руку; повторний біг на середніх (до 300 м) та довгих відрізках (до 1000 м); кроссовий біг до 30 хв. у рівномірному темпі; темповий біг; перемінний біг на доріжці та місцевості;</p> <p><u><i>бар'єрний біг:</i></u> спеціальні вправи бар'єриста; спеціальні бігові вправи спринтерів, вивчені в попередніх класах; біг з низького та високого стартів; біг з низького старту до першого бар'єра; імітація окремих елементів техніки біля опори, під час ходьби та бігу; біг з ходу, біг з прискоренням на відрізках 30-120 м; повторне пробігання відрізків 150-300 м; біг в упорному положенні; повторний біг по сходинках та під ухил; зістрибування з висоти; біг зі старту через 1 низький та 2-3 звичайних за висотою бар'єра; старту з</p>
-----------	---	---

	<p><u>стрибок у висоту</u>: ритм розбігу у поєднанні з відштовхуванням;</p> <p><u>стрибок у довжину</u>: приземлення; польотна фаза стрибка способом «ножиці», «прогнувшись»</p>	<p>подоланням бар'єрів звичайної висоти; біг зі старту із збільшенням відстані між 1-м та 2-м бар'єрами та зменшенням висоти першої перешкоди; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);</p> <p><u>стрибок у висоту</u>: вправи, вивчені у попередніх класах; вправи з обтяженням; стрибкові вправи з енергійним розгинанням ступні з обтяженням 10-20 кг (дівчата), 20-30 кг (юнаки); ходьба зі штангою на плечах, ставлячи ступню перекатом з п'яти на носок; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);</p> <p><u>стрибок у довжину</u>: стрибки довжину з 6-8 бігових кроків через перешкоди висотою 20-30 см, встановлених в 1 м від передбачаємого місця приземлення; стрибки у довжину з місця; з 4-6 кроків розбігу настрибування на перешкоди з зігнутими ногами, з тулубом у вертикальному положенні; стрибки з підтягуванням колін до грудей на місці та у русі;</p> <p><u>стрибки способом «ножиці»</u>: стрибки з 4-6 кроків розбігу з опусканням махової ноги і приземленням на неї, виносячи поштовхову ногу вперед та піднімаючи стегно догори, з наступним переходом на біг; стрибки з 4-6 кроків розбігу, змінюючи положення ніг у повітрі та приземлюючись на поштовхову ногу, активно виносячи махову ногу вперед-догори, з наступним переходом на біг; стрибки з 6-8 кроків розбігу з виконанням рухів ногами в польоті – 2,5 кроки; стрибки з 4-6 кроків розбігу з виконанням рухів руками і тулубом у ритмі рухів ногами;</p> <p><u>стрибки способом «прогнувшись»</u>: стрибки з 4-6 кроків розбігу з опусканням махової ноги, приземленням на неї та наступним переходом на біг; стрибки з 4-6 кроків розбігу з опусканням і відведенням махової ноги назад та прогинанням; стрибки з 4-6 кроків розбігу з діставанням ступнею махової ноги планки,</p>
--	--	---

12	<p><u>штовхання ядра:</u> скачкоподібний розбіг;</p> <p>Суддівська та інструкторська практика практика</p>	<p>встановленої на висоті 20-30 см на відстані 1,5 м від місця відштовхування; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);</p> <p><u>штовхання ядра:</u> вправи для утримання рівноваги на одній нозі; багаторазові короткі скачки на одній нозі без ядра та з легкими предметами; скачки на одній нозі з відведеною назад другою (акцент на підтягування гомілки); підскоки на одній нозі у положенні «ластівка»; штовхання ядра з місця; штовхання ядра з короткого скачка з вихідного положення для фінального зусилля без підготовчих рухів ногами; штовхання ядра зі скачка з махом однією ногою вперед; вправи зі штангою на плечах; вистрибування з обтяженнями; вправи для розвитку гнучкості;</p> <p>бере участь у змаганнях як учасник; як суддя;</p> <p>дотримується правил змагань з легкої атлетики, правил безпечної поведінки на заняттях та змаганнях; правил проведення занять з групою.</p>
----	---	---

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 14,5 більше 16,5	14,5 16,5	14,0 15,8	13,8 15,2
Біг на, хв., сек.: хлопці 3000 м дівчата 1500 м	більше 13.20 більше 7.10	13.20 7.10	13.00 6.50	12.10 6.30

Стрибок у довжину з розбігу, см: хлопці дівчата або Стрибок у висоту з розбігу, см: хлопці дівчата	менше 400 менше 360	400 360	440 380	480 400
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: хлопці дівчата	менше 40 менше 25	40 25	45 28	50 30
Штовхання ядра, м, см: хлопці дівчата	менше 9,00 менше 6,50	9,00 6,50	9,50 7,50	10,00 8,20
Підйом переворотом, разів: хлопці	1	2	3	4
Підтягування, разів: хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44

Модуль “Футбол”

10 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p><i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи:</i></p> <p><i>легкоатлетичні вправи:</i></p>	<p style="text-align: center;">Учень (учениця)</p> <p>виконує:</p> <p><i>організуючі вправи:</i> шикування, перешикування на місці та у русі; <i>загальнорозвивальні вправи</i> без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; вправи з подоланням власної ваги; <i>гімнастичні вправи:</i> перекати в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору суперника;</p> <p><i>легкоатлетичні вправи:</i> різновиди «човникового» бігу; прискорення 10, 20, 30 м із різних вихідних положень; повторний біг 30-60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг за лідером; біг під гору та з гори; кросовий біг до 3 км; багатоскоки; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця; стрибки з поворотами на 90, 180, 360</p>

<p>78</p>	<p><i>плавання:</i></p> <p><i>елементи спортивних ігор;</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Спеціальна підготовка</i> <i>Спеціальна фізична підготовка:</i> <i>вправи для розвитку швидкості</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-</i></p>	<p>градусів у процесі бігу; кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність;</p> <p><i>плавання:</i> пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);</p> <p><i>елементи спортивних ігор:</i> (волейбол, баскетбол, великий теніс: передачі, ловіння, кидки, ведення; індивідуальні та групові дії у нападі та захисті);</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> прискорення та ривки на відстань 5-10 м із різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків; ривки за зоровим сигналом; ривки в парах за оволодіння м'ячем; біг за лідером; прискорення на 15, 30, 60 м з м'ячем та без м'яча; прискорення під ухил 3-5 градусів; біг з оббіганням стійок; обводка перешкод (на швидкість); перемінний біг на дистанції 100-150 м (15-20 м з максимальною швидкістю, 10-15 м повільно), те саме з веденням м'яча; біг із миттєвим переключенням способу переміщення (наприклад, перехід від звичайного бігу до бігу спиною вперед тощо); біг "тінню" без м'яча і з м'ячем (повторення рухів партнера); <u>для воротарів:</u> ривки від воріт на 5-15 м на перехоплення або відбивання м'яча, що високо летить, на простріл із флангу; ривки на 2-3 м із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, присід, випад) з наступним ловінням або відбиванням м'яча; ловіння тенісного м'яча;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-</i></p>
-----------	--	---

	<p><i>силових якостей;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спеціальної витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p>	<p><i>силових якостей:</i> присідання з обтяженням (вага обтяження від 40 до 60% особистої ваги); вистрибування з присіду без обтяження та з обтяженням; стрибки по сходах з максимальною швидкістю; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням вгору або ривком на 7-10 м; біг по піску; вкидання набивного м'яча на дальність; кидки набивного м'яча на дальність ногою; <u>для воротарів:</u> колові рухи, згинання та розгинання у променезап'ясному суглобі; відштовхування від стіни кистями та пальцями правої та лівої руки одночасно та по чергово; пересуванні на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; кидки футбольного і набивного м'яча однією рукою на дальність; серійні стрибки у стійці воротаря поштовхов обох ніг у сторони, те саме приставним кроком;</p> <p><i>вправи для розвитку спеціальної витривалості:</i> повторне виконання бігових і стрибкових вправ без м'яча та з веденням м'яча; кросовий біг з перемінною швидкістю до 3 км; ігрові вправи з м'ячем великої інтенсивності (трое проти трьох, троє проти двох тощо); ігри зі зменшеними за чисельністю складами; <u>для воротарів:</u> безперервне (5-10 хв.) ловіння та відбивання м'ячів;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> стрибки з діставанням високо підвішених предметів рукою і головою; те саме із поворотом у</p>
--	--	---

	<p><u>Технічна підготовка</u></p> <p><u>Техніка нападу:</u> переміщення;</p> <p>удари по м'ячу ногою;</p> <p>удари по м'ячу головою;</p> <p>зупинка м'яча;</p>	<p>стрибку на 90-180 градусів; перекиди вперед, назад, убік через праве та ліве плече; жонглювання м'ячем, чергуючи удари різними частинами тіла; естафети у поєднанні елементів акробатики та технічних прийомів; <u>для воротарів:</u> діставання у стрибку рукою (кулаком) високо підвішених предметів; стрибки через скакалку; перевероти убік з місця та з розбігу; із стійки на руках перекид уперед; перекиди назад через стійку на руках;</p> <p><u>переміщення:</u> різноманітні поєднання бігу з стрибками, поворотами, миттєвими зупинками;</p> <p><u>удари по м'ячу ногою:</u> удари внутрішньою, середньою, зовнішньою частинами підйому, внутрішньою стороною ступні по нерухомому, стрибаючому та м'ячу, що котиться; різані удари по нерухомому та м'ячу, що котиться; удари носком та п'ятою; удари з напівльоту; удари на точність і силу після зупинок, ведення, ривків, посиляючи м'яч на короткі, середні та довгі дистанції; удари по м'ячу ногою у єдиноборстві з пасивною і активною протидією;</p> <p><u>удари по м'ячу головою:</u> удари серединою і боковою частиною лоба без стрибка і у стрибку по м'ячу, що летить з різною швидкістю та троекторії; удари на точність; удари по м'ячу головою у єдиноборстві з пасивною і активною протидією;</p> <p><u>зупинка м'яча:</u> зупинка підшовою та внутрішньою стороною ступні м'яча, що котиться і опускається, з</p>
--	--	--

	<p><i>ведення м'яча;</i></p> <p><i>обманні рухи (фінти);</i></p> <p><i>вкидання м'яча;</i></p> <p><i>відбір м'яча;</i></p> <p><u>Техніка гри воротаря</u></p>	<p>переводом назад і убік (залежно від розташування гравців суперника); зупинка грудьми м'яча, що летить, з переводом; зупинка м'яча, що опускається, стегном і лобом;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення зовнішньою частиною і серединою підйому, носком та внутрішньою стороною ступні; ведення вивченими способами із збільшенням швидкості переміщення, виконуючи ривки, з обводкою активного суперника, закриваючи м'яч тулубом;</p> <p><i>обманні рухи (фінти):</i> фінт «відхід» випадом і переносом ноги через м'яч; фінт «ударом» ногою з «прибиранням» м'яча під себе і з «пропумканням» м'яча партнеру; фінт «ударом» головою; фінт «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підошвою, після передачі партнера з пропусканням м'яча; вивчені фінти у єдиноборстві з пасивним і активним суперником;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання із різних вихідних положень з місця і після розбігу; вкидання на точність і дальність;</p> <p><i>відбір м'яча:</i> відбір м'яча при єдиноборстві з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді та у підкаті;</p> <p><u>для воротарів:</u> ловіння двома руками знизу, зверху, збоку м'яча, що котиться і летить з різною швидкістю і троекторією польоту; ловіння на місті, у русі, у стрибку, без падіння і з падінням; ловіння м'ячів на виході; відбивання долонями та пальцями м'ячів, що</p>
--	---	---

	<p><u>Тактична підготовка</u></p> <p><i>Тактика нападу</i></p> <p><i>Індивідуальні дії:</i></p> <p><i>без м'яча;</i></p> <p><i>з м'ячем;</i></p> <p><i>Групові дії:</i></p> <p><i>взаємодії гравців;</i></p> <p><i>Командні дії</i></p> <p><i>Тактика захисту:</i></p> <p><i>індивідуальні дії;</i></p> <p><i>групові дії;</i></p>	<p>котяться і летять убік від воротаря без падіння і з падінням; відбивання м'яча кулаком на виході, без стрибка і у стрибку; перевод м'яча через перекладину долонями у стрибку; кидки м'яча однією рукою зверху, знизу на точність і дальність; вибивання м'яча з землі і з рук на точність і дальність;</p> <p>застосовує: прийоми гри в атаці, притаманні ігровому амплуа, під час гри по раніше визначеній тактичній системі у складі команди; «закривання»; «перехват» м'яча; протидію передачам, веденню та удару по воротам; гру на виходах із воріт при ловінні м'яча, що летить та котиться;</p> <p>здійснює: оцінку доцільності зайняття вигідної позиції для отримання м'яча; взаємодії з партнерами при рівному співвідношенні і чисельній перевазі суперника, використовуючи короткі і середні передачі під час атаки; відбір м'яча вивченим способом залежно від ігрових обставин; взаємодії в обороні при виконанні суперником стандартних комбінацій; вибір позиції і взаємодіє з гравцями при атаці суперника флангом і через центр; на позиції воротаря, побудову «стілки» при пробитті штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт; керування на позиції воротаря партнерами по обороні щодо зайняття правильної позиції; введення м'яча у гру на позиції воротаря, адресуючи його вільному від опіки партнеру;</p>
--	--	--

12	<p>командні дії</p> <p><u>Тактика воротаря</u></p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>	<p>бере участь: у групових діях у нападі: комбінаціях «стінка», «перехрещування», «пропуск м'яча»; у розвитку атак із стандартних положень; у групових діях у захисті: протидії комбінаціям «стінка», «перехрещування», «пропуск м'яча»; в організації і побудові «стінки»; у комбінаціях з участю воротаря; в організації оборони по принципу персонального та комбінованого захисту; у комбінаціях із захисниками при введенні м'яча у гру від воріт на позиції воротаря;</p> <p>дотримується: розположення і взаємодій гравців при атаці флангом і через центр; правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил організації самостійних занять.</p>
----	--	---

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг 30 м з веденням м'яча, сек.: хлопці дівчата	більше 5,8 більше 6,4	5,8 6,4	5,6 6,2	5,4 6,0
Удар по нерухомому м'ячу на точність попадання у вказану третину воріт (поділені по вертикалі) з відстані 11 м із 10 спроб (по 5 кожною ногою), кількість попадань: хлопці дівчата	менше 4 менше 2	4 2	5 3	6 4
Жонглювання м'ячем, кількість разів: хлопці дівчата	менше 13 менше 6	13 6	16 9	20 12
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 15,5 більше 17,9	15,5 17,9	15,0 17,1	14,5 16,5
Біг на, хв., сек.: хлопці 2000 м дівчата 1500 м	більше 11.30 більше 8.25	11.30 8.25	10.50 8.00	10.10 7.20
Підтягування, разів: хлопці - у висі дівчата - у висі лежачи або Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 8 менше 12 менше 28 менше 13	8 12 28 13	10 18 32 15	12 22 37 17

Умови виконання випробувань:

- 1. Біг 30 м з веденням м'яча.* Біг 30 м з веденням м'яча виконується з високого старту. Допускається любий спосіб ведення м'яча. Вправа зараховується при умові виконання не менше трьох торкань м'яча і закінчується, коли учень пересік лінію фініша.
- 2. Удар у ворота на точність.* Удари виконуються по нерухомому м'ячу правою або лівою ногою з відстані 15 м із 10 спроб (по 5 кожною ногою). Учень посилає м'яч любим способом у задану третину воріт, які поділені по вертикалі. Враховується сума попадань.
- 3. Жонглювання м'ячем.* Виконуються удари правою і лівою ногою, стегном і головою у будь-якій послідовності.

11 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40 78	<p align="center"><i>Фізична підготовка</i> <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i> <i>гімнастичні вправи;</i> <i>легкоатлетичні вправи;</i> <i>плавання;</i> <i>елементи спортивних ігор;</i></p> <p align="center"><i>Спеціальна підготовка</i> <u>Спеціальна фізична підготовка:</u> <i>вправи для розвитку швидкості;</i> <i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;</i> <i>вправи для розвитку спеціальної витривалості;</i> <i>вправи для розвитку спритності;</i></p> <p><u>Технічна підготовка</u> <i>Техніка нападу:</i> <i>переміщення;</i> <i>удари по м'ячу ногою;</i></p>	<p>Учень (учениця)</p> <p>виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи гімнастичні;</i> <i>вправи легкоатлетичні вправи;</i> <i>плавання;</i> <i>елементи спортивних ігор;</i> <i>вправи для розвитку швидкості;</i> <i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;</i> <i>вправи для розвитку спеціальної витривалості;</i> <i>вправи для розвитку спритності, вивчені у попередніх класах, але із збільшенням амплітуди рухів, інтенсивності, кількості повторень, збільшенням ваги обтяження, модифікації умов виконання;</i></p> <p><i>переміщення:</i> різноманітні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою і лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться та летить з різними напрямками, троекторією та швидкістю; різані удари; удари у русі, стрибку, з поворотом, через себе без падіння та з падінням; удари на точність і дальність;</p>

	<p><i>удари по м'ячу головою;</i></p> <p><i>зупинка м'яча;</i></p> <p><i>ведення м'яча;</i></p> <p><i>обманні рухи (фінти);</i></p> <p><i>вкидання м'яча;</i></p> <p><i>відбір м'яча;</i></p> <p><u><i>Техніка гри воротаря</i></u></p>	<p><i>удари по м'ячу головою:</i> удари серединою і боковою частиною лоба без стрибка і у стрибку з поворотом; удари по м'ячу у падінні; удари на точність і дальність;</p> <p><i>зупинка м'яча:</i> зупинка з поворотом до 180 градусів внутрішньою і зовнішньою частинами підйому м'яча, що опускається; грудьми – м'яча, що летить (для хлопців); зупинка м'яча головою;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість та поєднуючи з ривками, обводками;</p> <p><i>обманні рухи (фінти):</i> вивчені фінти в умовах ігрових ситуацій з активними єдиноборством;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність і точність;</p> <p><i>відбір м'яча:</i> відбір з використанням поштовха плечем; відбір у випаді, підкаті, атакуючи суперника зпереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ;</p> <p><u><i>для воротарів:</i></u> ловіння, відбивання, переводи м'яча на місці, у русі, без падіння і в падінні; ловіння і відбивання м'яча при грі на виході; кидки м'яча рукою і вибивання м'яча ногою з землі і з рук на дальність і точність;</p> <p>застосовує маневрування по полю («відкривання» для прийому м'яча; відволікання суперника; створення чисельної переваги з використанням швидкісного маневрування по фронті і підключення з глибини оборони);</p>
--	---	---

12	<p><u>Тактична підготовка</u></p> <p><u>Тактика нападу</u> <i>Індивідуальні дії:</i> без м'яча; з м'ячем;</p> <p><i>Групові дії:</i> <i>взаємодії гравців;</i></p> <p><i>Командні дії</i></p> <p><u>Тактика захисту:</u> <i>індивідуальні дії;</i> <i>групові дії;</i> <i>командні дії</i></p> <p><u>Тактика воротаря</u></p> <p><i>Інструкторська та суддівська практика</i></p>	<p>гру в один дотик; зміну флангу атаки шляхом точної довгої передачі м'яча на вільний від гравців суперника фланг;</p> <p><i>здійснює:</i> «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; вибір позиції і страховку при організації протидії атакуючим комбінаціям; швидкий перехід від оборони до початку та розвитку атаки; організацію оборони проти швидкого і поступового нападу та з використанням персонального, зонного та комбінованого захисту; вибір місця (у штрафному майданчику) на позиції воротаря при ловінні на виході та на перехваті; організацію атаки та керування грою партнерів по обороні, вводячи м'яч у гру, знаходячись на позиції воротаря;</p> <p><i>визначає</i> момент для виходу з воріт та відбору м'яча у ногах, знаходячись на позиції воротаря;</p> <p><i>бере участь:</i> у взаємодіях з партнерами при організації атаки з використанням різноманітних передач (на хід, у ноги, короткі, середні, довгі, верхом, низом, продольні, поперекові, діагональні); у взаємодіях на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; в організації швидкого та поступового нападу за обраною тактичною системою; у взаємодіях з партнерами при різній кількості нападників (у середині лінії та між лініями); у створенні чисельної переваги в обороні; у взаємодіях при створенні штучного положення «поза грою»;</p>
----	---	--

		дотримується: правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення занять з групою.
--	--	---

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг 30 м з веденням м'яча, сек.: хлопці дівчата	більше 5,6 більше 6,3	5,6 6,3	5,4 6,1	5,2 5,9
Удар по нерухомому м'ячу на точність попадання, кількість попадань: хлопці дівчата	менше 4 менше 2	4 2	5 3	6 4
Жонгливання м'ячем, кількість разів: хлопці дівчата	менше 19 менше 8	19 8	22 12	25 14
Підйом переворотом, разів: хлопці	1	2	3	4
Підтягування, разів: хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44

Біг на 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,8	14,8	14,4	14,0
дівчата	більше 16,8	16,8	16,5	16,0
Біг на, хв., сек.:				
хлопці 3000 м	більше 14.00	14.00	13.20	13.00
дівчата 2000 м	більше 11.50	11.50	11.00	10.20

Умови виконання випробувань:

1. *Біг 30 м з веденням м'яча.* Біг 30 м з веденням м'яча виконується з високого старту. Допускається любий спосіб ведення м'яча. Вправа зараховується при умові виконання не менше трьох торкань м'яча і закінчується, коли учень пересік лінію фініша.
2. *Удар у ворота на точність.* Удари виконуються по нерухомому м'ячу правою або лівою ногою з відстані 15 м із 10 спроб (по 5 кожною ногою). Учень посилає м'яч любим способом у задану третину воріт, які поділені по вертикалі. Враховується сума попадань.
3. *Жонгливання м'ячем.* Виконуються удари правою і лівою ногою, стегном і головою у будь-якій послідовності.

Модуль «Баскетбол»

10 клас – 130 годин

Кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка Загальнорозвиваючі вправи для зміцнення фізичних якостей та функціональних можливостей.</p>	<p>Учень (учениця) виконує загальнорозвиваючі вправи на місці та у русі (з предметами и без предметів); коригуючи вправи для постави і профілактики плоскостопості; вправи з опором, у парах; підтягування у вісі (хлопці); піднімання ніг до перекладини; підтягування у вісі лежачи (дівчата); згинання - розгинання рук в упорі лежачи (хлопці, дівчата); нахил тулуба із положення сидячи; розгинання тулуба; присідання з вагою власного тіла; вправи з набивними м'ячами, гантелями (вагою 1-3 кг для різних груп м'язів); піднімання штанги (30% від максимальних зусиль) до рівня грудей; вижимання штанги (30% від максимальних зусиль), лежачи на спині; присідання з вантажем чи штангою (30% від максимальних зусиль) на плечах; вправи на тренажерах для різних груп м'язів; стрибки у довжину і висоту з місця та з розбігу; багаторазові стрибки на місці та у русі; стрибки зі скакалкою; біг на 30, 60, 100 метрів, середні та довгі дистанції; 6 – хвилинний біг; подолання смуги перешкод, спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети.</p>
78	<p>Спеціальна підготовка</p> <p><u>Спеціальна фізична підготовка</u> Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкості,</p>	<p>Учень (учениця):</p> <p>виконує човниковий біг 4 x 9м та 92м (по відрізкам баскетбольного майданчика), естафети, різноманітні баскетбольні вправи та фрагменти гри</p>

витривалості, спритності.

Техніко – тактична
підготовка

Техніка пересувань у
нападі і захисту; ведення,
передачі, кидки м'яча в
умовах приближеним к
ігровим; індивідуальні,
групові й командні
тактичні дії у нападу і
захисту.

з підвищеним часом виконання;
застосовує ривки з місця на 5, 10, 15,
20, 30м з різних положень, різними
способами в змаганні з противником;
прискорення з зупинками, поворотами,
зміною напрямку руху по звуковому та
зоровому сигналу;

володіє богатоскоками поштовхом
двох і однієї ніг з діставанням
високих предметів; вистрибування з
низького присяду; стрибки в
«глибину» зі швидким
вистрибуванням вгору; зстрибування з
узвишшя; вистрибування з напівприсяду
та серійні стрибки на носках з
вантажем чи штангою на плечах (30%
від максимальних зусиль);

елементами жонгливання, переводами
м'яча за спиною, під ногою і т.п.;

виконує чергування різноманітних
пересувань, ловінь, передач м'яча та
перестрибувань у спеціальних
баскетбольних вправах та естафетах
на швидкість; фрагменти гри проте
більшого числа противників та на
обмеженій частини майданчику.

володіє сполученням ходьби зупинок
та бігу, різновиди бігу приставним
кроком; техніку прискорень у нападі і
захисту (за звуковим, зоровим
сигналами), з поєднанням зі стрибками
(на одній, двох ногах); технікою
передачі на точність та ловля м'яча (що
летить на рівні грудей, високо та низь-
ко) однією та двома руками на місті та
у русі в умовах протидії суперника;
технікою ловлі та передачі м'яча у
стрибку двома та однією рукою зверху;
виконує чергування різноманітних
пересувань, ловінь, передач м'яча та
перестрибувань у спеціальних
баскетбольних вправах та естафетах

на швидкість; прийняття вірного рішення у фрагментах гри проте більшого числа противників, та на обмеженій частини майданчика; кидки м'яча з близьких та середніх відстаней від кільця у стрибку (юнаки): кидки м'яча двома руками з місця (дівчата), в русі, після ведення, передачі та фінти; кидки м'яча під різним кутом до кільця, після ведення, передачі та фінтів, у змаганні з пасивним та активним опором захисника, залежно від ігрових умов; взаємодії двох гравців «Передай м'яч і вийди», взаємодії трьох гравців «Трійка» і протидії цим комбінаціям; вірне розташування і найпростіші взаємодії між гравцями у різних ігрових умовах нападу і захисту, а також при позиційному нападу і в системі нападу без центрального гравця; взаємодії і протидії у швидкому прориви «Веденням м'яча» та «Довгою передачею»;

володіє технікою ловлі та передачі м'яча у стрибку двома та однією рукою зверху; технікою ведення м'яча без зорового контролю зі зміною швидкості та висоти відскоку; поєднує із зупинками, поворотами, фінтами; елементами жонглювання, переводами м'яча за спиною, під ногою і т.п.; укриванням м'яча під час обведення супротивника зі зміною висоти відскоку і зміною швидкості; технікою добивання м'яча однією та двома руками; бере участь в змаганнях у добиванні м'яча; штрафним кидком, серійно, у змаганні і після великого навантаження; вибиванням м'яча під час переслідування противника;

		<p>перехопленням м'яча у різних ігрових умовах; накриванням м'яча під час кидка з міста та відбиванням у стрибку, підбором м'яча, що відскочив від щита; вірним вибором місця для отримання м'яча на передній та задній лінії нападу;</p> <p>дотримується правил опіку нападаючих, на близький та дальній відстані від кільця; підстрахування партнера під час проходу суперника з веденням м'яча під щит; вірного розташування між захисниками у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита.</p>
12	<p>Інструкторська та суддівська практика Проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;</p>	<p>бере участь в організації, проведенні та суддівстві змагань школи; виконує додаткові самостійні заняття.</p>

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Перемінний швидкісний біг 98 м, сек.:				
хлопці	більше 27,5	26,2-27,5	25,3-26,1	25,2
дівчата	більше 28,3	27,0-28,3	25,7-26,9	25,5

Штрафні кидки, % влучень:	хлопці	менше 53	53-59	60-66	67
	дівчата	менше 54	54-59	60-65	66
Біг на 100 м, сек.:	хлопці	більше 15,5	15,5	15,0	14,5
	дівчата	більше 17,9	17,9	17,1	16,5
Біг на, хв., сек.:	хлопці 2000 м	більше 11.30	11.30	10.50	10.10
	дівчата 1500 м	більше 8.25	8.25	8.00	7.20
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:	хлопці	менше 38	38	42	47
	дівчата	менше 22	22	25	28
Підтягування, разів:	хлопці - у висі	менше 8	8	10	12
	дівчата - у висі лежачи	менше 12	12	18	22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:	хлопці	менше 28	28	32	37
	дівчата	менше 13	13	15	17

Умови виконання випробувань:

1. *Перемінний швидкісний біг 98 м.* Старт – за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом: біг до найближчої лінії штрафного кидка, повернутися до лицьової лінії; біг до середньої лінії,

повернутися до штрафної; біг від штрафної до протилежної штрафної лінії, повернутись до середньої лінії; біг від середньої лінії до протилежної лицьової лінії, повернутись до лінії штрафного кидка; біг до цієї ж лицьової лінії, зробити останній ривок до середньої лінії. Секундомір вмикається за сигналом для початку бігу і вимикається по закінченні бігу. Вправа вважається виконаною, якщо учень пробіжить усю дистанцію, чітко зберігаючи послідовність торкання (ногою) обмежувальних ліній.

2. *Штрафні кидки.* Учень виконує 7 серій по 3 кидки (21 кидок). Після 1-го та 2-го кидків м'яч йому подає партнер. Після 3-го кидка учень сам оволодіває м'ячем і з веденням повертається у вихідне положення. Враховується відсоток влучень м'яча у кільце.

11 клас – 130 годин

Кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p><i>Фізична підготовка</i> Загальнорозвиваючі вправи для зміцнення фізичних якостей та функціональних можливостей.</p>	<p>Учень (учениця): виконує різноманітні вправи для загального розвитку; достатню кількість підтягувань у вісі (хлопці); піднімання ніг до перекладини; підтягування у вісі лежачи (дівчата); згинання - розгинання рук в упорі лежачи (хлопці, дівчата); нахили та розгинання тулуба із положення сидячи; присідання з вагою власного тіла; вправи з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами; гантелями (вагою 3 - 5 кг для різних груп м'язів); піднімання штанги (50% від максимальних зусиль) до рівня грудей; вижимання штанги, лежачи на спині (50% від максимальних зусиль); присідання з вантажем чи штангою на плечах (30% від максимальних зусиль); вправи на тренажерах; стрибки у довжину і висоту з місця та з розбігу; багаторазові стрибки на місці та у русі; стрибки зі скакалкою; виконує біг на 30, 60, 100метрів; на середні та довгі дистанції; 12 – хвилинний біг; подолання смуги перешкод; спортивні ігри за спрощеними правилами ігри та естафети.</p>
78	<p><i>Спеціальна підготовка</i> <u><i>Спеціальна фізична підготовка</i></u> Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p>	<p>виконує вправи з обтяженням (гантелями, напульсниками та поясами, набивними м'ячами); ривки з місця на 5, 10, 15, 20, 30м з різних положень, різними способами в змаганні з суперником; прискорення з зупинками, поворотами, зміною напрямку руху по звуковому та зоровому сигналу; богатоскоки, поштовхом однією та двох ніг з діставанням високих предметів; вистрибування з низького присяду; стрибки в «глибину» зі швидким</p>

Техніко – тактична підготовка

Техніка пересувань, впадіння і оволодіння м'ячем та індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі та захисту.

вистрибуванням вгору; човниковий біг 4x9м та 91м, різноманітні естафети; спеціальні баскетбольні вправи та фрагменти гри з підвищеним часом виконання; спеціальні баскетбольні вправи на швидкість і витривалість.

виконує різні способи пересування в нападі та захисту; прискорення (за звуковим, зоровим сигналами); передачі м'яча на точність за відстанню 15-20м однією рукою в русі і в умовах протидії суперника; ловлі та передачі м'яча у стрибку двома та однією рукою зверху при скороченні часу утримання м'яча; техніку різноманітних ловінь і передач м'яча у поєднанні з фінтами та різними способами пересувань у парах та трійках, в умовах протидії суперника; скрити передачі м'яча; вибивання м'яча під час переслідування противника; перехоплення м'яча у різних ігрових умовах;

кидки м'яча з близьких та середніх відстаней від кільця під різним кутом до щита; після ведення, передачі м'яча та фінтів; серійні кидки вивченим способом з пасивним та активним опором захисника; змагання у кидках м'яча; кидки м'яча залежно від ігрових умов; кидки м'яча знизу двома руками та прямою рукою зверху («гаком»); добивання одною та двома руками; добивання м'яча після кидка у кошик; накривання м'яча під час кидка з міста та відбивання м'яча у стрибку; блокування противника під час підбору м'яча, що відскочив від щита; штрафні кидки (серійно) з переходом від одного кошика до другого, у змаганні, після великого навантаження;

застосовує техніку ведення м'яча без зорового контролю зі зміною швидкості та

		<p>висоти відскоку; поєднує із зупинками, поворотами, фінтами, переведенням за спиною. маневруванням та обведенням перешкод; укривання м'яча під час обведення супротивника;</p> <p>різноманітні способи пересувань у сполученні з фінтами для виходу на вільне місце та протидії для отримання та передачі м'яча; вірний вибір позиції та моменту для отримання, ведення та кидків м'яча; взаємодії двох гравців «Передай м'яч і вийди»; заслон (внутрішній, зовнішній); наведене; взаємодії трьох гравців «Трикутник»; «Трійка»; «Мала вісімка»; вірний розподіл обов'язків та організацію дій у позиційному нападі з одним центровим та з безперервною зміною міст; швидкий прорив з чисельною перевагою гравців; протидії індивідуальним, груповим і командним діям нападаючих.</p>
12	<p>Інструкторська та суддівська практика Проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;</p>	<p>бере участь в організації, проведенні та в суддівстві змагань школи, району, міста;</p> <p>виконує самостійно підготовчу частину уроку; додаткові заняття.</p>

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Перемінний швидкісний біг 98 м, сек.:				
хлопці	більше 25,9	25,9-25,0	24,3-24,9	24,2
дівчата	більше 26,6	25,8-26,6	25,1-25,7	25,0

Штрафні кидки, % влучень:				
хлопці	менше 57	57-66	67-70	71
дівчата	менше 54	58-62	63-68	69
Підйом переворотом, разів:				
хлопці	1	2	3	4
Підтягування, разів: хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:				
хлопці	менше 33	33	37	39
дівчата	менше 16	16	18	20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Біг на 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,8	14,8	14,4	14,0
дівчата	більше 16,8	16,8	16,5	16,0
Біг на, хв., сек.:				
хлопці 3000 м	більше 14.00	14.00	13.20	13.00
дівчата 2000 м	більше 11.50	11.50	11.00	10.20
Метання гранати на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 28	28	30	32
метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
дівчата	менше 22	22	26	30

Умови виконання випробувань:

1. *Перемінний швидкісний біг 98 м.* Старт – за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом: біг до найближчої лінії штрафного кидка, повернутися до лицьової лінії; біг до середньої лінії,

повернутися до штрафної; біг від штрафної до протилежної штрафної лінії, повернутись до середньої лінії; біг від середньої лінії до протилежної лицьової лінії, повернутись до лінії штрафного кидка; біг до цієї ж лицьової лінії, зробити останній ривок до середньої лінії. Секундомір вмикається за сигналом для початку бігу і вимикається по закінченні бігу. Вправа вважається виконаною, якщо учень пробіжить усю дистанцію, чітко зберігаючи послідовність торкання (ногою) обмежувальних ліній.

2. *Штрафні кидки.* Учень виконує 7 серій по 3 кидки (21 кидок). Після 1-го та 2-го кидків м'яч йому подає партнер. Після 3-го кидка учень сам оволодіває м'ячем і з веденням повертається у вихідне положення. Враховується відсоток влучень м'яча у кільце.

Модуль “Волейбол”

10 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>легкоатлетичні вправи;</i></p>	<p>Учень (учениця) виконує: <i>організуючі вправи:</i> шикування, перешикування на місці та у русі; <i>загальнорозвивальні вправи</i> без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі; <i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); <i>легкоатлетичні вправи:</i> різновиди «човникового» бігу; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; повторний біг 30-60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; рівномірний біг до 6 хв.; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця та з розбігу; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; кидки набивних м'ячів із різних вихідних</p>

<p>78</p>	<p><i>елементи спортивних ігор;</i></p> <p>Спеціальна підготовка <u>Спеціальна фізична підготовка:</u> <i>вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень;</i></p> <p><i>вправи для розвитку стрибучості;</i></p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому м'яча;</i></p>	<p>положень; метання тенісного м'яча на дальність відскоку; <i>елементи спортивних ігор</i> (баскетбол, гандбол, футбол) передачі, ловіння, кидки, ведення; індивідуальні та групові дії у нападі та захисті; <i>вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень:</i> прискорення на 5, 10, 15 м із різних вихідних положень за зоровим та звуковим сигналами; переміщення приставними кроками із зміною темпу і напрямку за зоровим і звуковим сигналами; різновиди «човникового» бігу в різних положеннях відносно напрямку пересування; під час бігу за сигналом виконання завдань (присідання, повороти, зміна напрямку, стрибки, переكاتи, імітація передачі, нападаючого удару тощо); <i>вправи для розвитку стрибучості:</i> багаторазові вистрибування із положення присіду, те саме, але з обтяженням; дістання у стрибку високо підвішених предметів, поштовхом однієї та двох ніг; серійні стрибки через скакалку, обертаючи її вперед і назад; стрибки зі скакалкою з подвійним обертанням її вперед; настрибування на перешкоди, зістрибування із висоти 49-60 см з наступним вистрибуванням вгору; стрибки з подоланням перешкод; серійні стрибки з місця вперед, назад, убік; стрибки по сходах; <i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому м'яча:</i> колові</p>
-----------	---	--

	<p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач;</i></p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Технічна підготовка</u></p> <p><u>Дії без м'яча в нападі та захисті:</u></p> <p><i>переміщення;</i></p>	<p>рухи, згинання та розгинання у променевоzap'ясному суглобі; відштовхування пальцями від стіни у положенні стоячи; із положення упору лежачи на пальцях, пересуванні на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; багаторазові кистьові кидки набивного м'яча від грудей, із-за голови; багаторазові передачі баскетбольного м'яча двома руками від грудей;</p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач:</i> вправи амплітудного характеру для верхніх кінцівок з поступовим прискоренням рухів; вправи з гумовими джгутами; викрути рук вперед (назад), тримаючи гімнастичну палицю (гумовий джгут); кидки набивного м'яча двома руками із-за голови; вправи для розвитку гнучкості; ударного руху подачі з гумовим амортизатором; подачі змаксимальною силою слабкішою рукою;</p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування:</i> кистьові кидки набивного м'яча двома руками із-за голови з місця і у стрибку; нападаючі удари з власного накидування; зістрибування з висоти 40 см з наступним вистрибуванням та імітацією нападаючого удару; метання малих м'ячів на точність попадання в ціль; стрибки з підніманням рук</p>
--	---	---

	<p style="text-align: center;"><u>Техніка нападу:</u></p> <p><i>переміщення;</i></p> <p><i>передачі м'яча;</i></p> <p><i>подачі;</i></p> <p><i>нападаючий удар.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Техніка захисту:</u></p> <p><i>прийом м'яча;</i></p>	<p>догори з місця, після пересування, поворотів; пересування приставними кроками вздовж сітки і прийняття положення для блокування після зупинки;</p> <p><i>переміщення:</i> біг, переміщення приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво; переміщення перехресними кроками; скачи; падіння на місці та після переміщення; поєднання переміщень, зупинок з падіннями та стрибками;</p> <p><i>передачі м'яча:</i> передачі м'яча двома руками зверху (у стіну, в різних вихідних положеннях, на місці, після переміщення, в парах, трійках, зустрічних колонах), стоячи спиною до напрямку передачі; у стрибку через сітку; передача з наступним падінням і перекатом на спину (друга передача); передачі із зони нападу через сітку на задню лінію;</p> <p><i>подачі:</i> нижню пряму подачу (в задану зону); верхню пряму подачу (у праву і ліву, дальню і ближню частини майданчика);</p> <p><i>нападаючий удар:</i> прямий нападаючий удар по ходу із зон 4, 3, 2 (з високих і середніх за відстанню передач); із зон 4 і 2 з передачі з глибини майданчика; слабкішою рукою;</p> <p><i>прийом м'яча:</i> прийом м'яча двома руками зверху з відстані 8-10 м через сітку, з нижньої подачі; прийом м'яча двома руками зверху з наступним падінням і перекатом, передачі у стрибку через сітку; прийом м'яча двома руками знизу верхньої прямої подачі; прийом</p>
--	--	---

	<p><i>блокування.</i></p> <p><u>Тактична підготовка</u></p> <p><i>Тактика нападу</i></p> <p><i>Індивідуальні дії:</i> <i>вибір місця;</i></p> <p><i>дії з м'ячем.</i></p> <p><i>Групові дії:</i> <i>взаємодії гравців;</i></p> <p><i>Командні дії:</i> <i>система гри з другої передачі</i></p> <p><i>Тактика захисту</i></p> <p><i>Індивідуальні дії:</i> <i>вибір місця;</i> <i>дії з м'ячем</i></p>	<p>м'яча двома руками знизу нападаючого удару; прийом м'яча двома руками знизу від передачі у стрибку (через сітку), від сітки; прийом м'яча одною рукою з наступним падінням і перекатом убік на стегно і спину;</p> <p><i>блокування</i> одиночне ударів із зон 4, 2, 3 по діагоналі з високих та низьких передач;</p> <p>здійснює: <i>вибір місця</i> для виконання другої передачі (біля сітки та з глибини майданчика); для виконання нападаючого удару; другу передачу через гравця зо 2 і 3; при прийомі верхньої прямої подачі; при блокуванні; при страховці партнера, що приймає м'яч (після подачі, нападаючого удару, блокування); вибір способу прийому м'яча під час гри у захисті і під час страховки; взаємодії гравців задньої лінії при прийомі м'яча від подачі, нападаючого удару; взаємодії гравців передньої і задньої ліній (гравця зони 6 з блокуючим гравцем зони 3 і страхуючими гравцями зон 4,2; гравців зон 5 і 1 з гравцями зон 4 і 2); суддівську практику;</p> <p>застосовує: подачі на гравця, що слабо володіє прийомом; другу передачу із зони 2 в зони 3 і 4 та із зони 3 в зони 2 і 4; обманні дії на передачу та нападаючий удар; систему гри з другої передачі через граця передньої лінії; систему гри «кутом вперед»;</p> <p>бере участь: у взаємодіях гравців</p>
--	--	--

12	<p><i>Групові дії:</i> <i>взаємодії гравців.</i></p> <p><i>Командні дії:</i> <i>розташування гравців</i></p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>	<p>передньої лінії при другій передачі гравців зон 4 і 2 з гравцем зони 3, гравця зони 2 з гравцями зон 3 і 4, гравців зон 4 і 3 з гравцем зони 2; гравців зон 6,5 і 1 з гравцем зони 3; гравців зон 6,5 і 1 з гравцем зони 2; дотримується: розташування гравців: при прийомі верхніх подач при другій передачі через гравців зон 3 і 2; при прийомі подачі, при другій передачі гравців зони 2 в зону 3 і нападаючого удару в зони 2 і 4; правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.</p>

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною, кількість серій: хлопці дівчата	менше 2 жодної серії	2 1	3 2	4 3
Верхня пряма подача у праву (ліву) половину майданчика із 5 спроб, кількість попадань: хлопці дівчата	менше 2 жодного попадання	2 1	3 2	4 3
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 15,5 більше 17,9	15,5 17,9	15,0 17,1	14,5 16,5

Біг на, хв., сек.:				
хлопці 2000 м	більше 11.30	11.30	10.50	10.10
дівчата 1500 м	більше 8.25	8.25	8.00	7.20
Підтягування, разів:				
хлопці - у висі	менше 8	8	10	12
дівчата - у висі лежачи	менше 12	12	18	22
або				
Згинання та розгинання				
рук в упорі лежачи, разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 13	13	15	17

Умови проведення випробувань:

1. *Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною.*
Учень розташовується на відстані 3 м від стіни. На висоті 4 м на стіні відмічається контрольна лінія. Необхідно прагнути зберегти відстань від стіни і висоту передачі. Учень підкидає м'яч над собою і передачею посилає його у стіну, виконує передачу над собою і повертається на 180 градусів (спиною до стіни), виконує передачу, стоячи спиною, повертається кругом, виконує передачу, стоячи обличчям до стіни і т.д. Передача, стоячи обличчям до стіни, над собою і стоячи спиною до стіни, складають одну серію. Враховується максимальна кількість повних серій.
2. *Випробування на точність подач.* Основні вимоги: при якісному технічному виконанні заданого способу подачі послати м'яч у визначену частину майданчика: права або ліва половина майданчика.

11 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>легкоатлетичні вправи;</i></p> <p><i>елементи спортивних ігор.</i></p>	<p>Учень (учениця) виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> стройові вправи і прийоми на місці, в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; в парах; <i>гімнастичні вправи;</i> акробатичні елементи: групування в присіді, в положенні сидячи, лежачи на спині; перекати в групуванні; стрибки зі скакалкою; вправи на гімнастичних приладах; <i>легкоатлетичні вправи:</i> біг 30, 100, 800, 3000 м; стрибки у довжину та висоту; метання тенісного м'яча, гранати; <i>елементи спортивних ігор</i> (баскетбол, гандбол, футбол тощо): передачі, удари, кидки, ігрові вправи, навчальні ігри); <i>вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень:</i> біг з прискоренням до 40 м, повторний біг 3 x 20, 30, 40 м, естафетний біг з етапами до 40 м; "човниковий" біг 5-6 x 5-10 м; біг в поєднанні з зупинками, поворотами на 180-360 градусів, стрибками вгору, падіннями та перекатами, імітацією передачі, нападаючого удару за сигналом (зоровим, звуковим); біг на 5, 10, 15 м із різних вихідних положень за</p>
78	<p>Спеціальна підготовка <u>Спеціальна фізична підготовка:</u> <i>вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень;</i></p>	

	<p><i>вправи для розвитку стрибучості;</i></p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому м'яча;</i></p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач;</i></p>	<p>зоровим сигналом ;</p> <p><i>вправи для розвитку стрибучості:</i> стрибки у висоту й у довжину з розбігу і з місця; стрибки з розбігу через перешкоди, відштовхуючись від містка та без нього; різновиди опорних стрибків; вистрибування вгору з присіду, напівприсіду, стрибки та вистрибування з різних вихідних положень з імітацією передач, нападаючого удару;</p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому м'яча:</i> багаторазові кидки набивного м'яча (вагою 1-2 кг) над собою в стрибку і ловінні після приземлення; багаторазові передачі баскетбольного м'яча в стіну та ловіння його після відскоку; волейбольні передачі набивного, баскетбольного м'яча в стіну, поступово збільшуючи відстань від неї; кидання та ловіння набивного м'яча двома руками з-за голови в колонах, трійках, у стрибку через сітку; нападаючі удари зі свого підкидання та пасу партнера;</p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач:</i> вправи амплітудного характеру для верхніх кінцівок з поступовим прискоренням рухів; вправи з гумовими джгутами; викрути рук вперед (назад), тримаючи гімнастичну палицю (гумовий джгут); кидки набивного м'яча двома руками із-за голови; вправи для розвитку гнучкості; ударного руху подачі з гумовим амортизатором; подачі з максимальною силою слабкішою</p>
--	---	--

	<p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Технічна підготовка</u></p> <p><u>Дії без м'яча в нападі та захисті:</u> <i>стійки та переміщення;</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Техніка нападу:</u></p> <p><i>стійки та переміщення;</i></p> <p><i>передачі м'яча;</i></p> <p><i>подачі;</i></p> <p><i>нападаючий удар.</i></p>	<p>рукою;</p> <p><i>вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування:</i> кистьові кидки набивного м'яча двома руками із-за голови з місця і у стрибку; нападаючі удари з власного накидування; зістрибування з висоти 40 см з наступним вистрибуванням та імітацією нападаючого удару; метання малих м'ячів на точність попадання в ціль; стрибки з підніманням рук догори з місця, після пересування, поворотів; пересування приставними кроками вздовж сітки і прийняття положення для блокування після зупинки;</p> <p><i>стійки та переміщення:</i> чергування способів переміщення із зміною напрямку і способу на максимальній швидкості із зупинками, падіннями, імітацією прийомів гри у нападі та захисті;</p> <p><i>передачі м'яча</i> двома руками зверху із глибини майданчика, біля сітки, стоячи обличчям та спиною до напрямку передачі та нападаючого удару; двома руками зверху у стрибку: вперед-догори паралельно до сітки і через сітку на точність, догори-назад із зони 3 у зону 2; чергування способів передачі м'яча: зверху, зверху з падінням, у стрибку, відбивання кулаком, різні по висоті та відстані;</p> <p><i>подачі</i> верхню пряму на точність; чергування нижньої та верхньої прямих на точність;</p> <p><i>нападаючий удар:</i> прямий по ходу із зони 4 і 2 з високих і середніх за</p>
--	---	--

	<p style="text-align: center;"><u>Техніка захисту:</u> <i>прийом м'яча;</i></p> <p><i>блокування;</i></p> <p><u>Тактична підготовка</u></p> <p><u>Тактика нападу</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Індивідуальні дії</i> <i>дії з м'ячем.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Групові дії:</i> <i>взаємодії гравців;</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Командні дії:</i> <i>взаємодії гравців</i></p> <p><u>Тактика захисту</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Індивідуальні дії:</i> <i>вибір місця;</i></p>	<p>висотою і довгих за відстанню передач; з переводом праворуч з поворотом тулуба праворуч із зони 2 і з передачею за голову; при протидії блокуючих (блокування пасивне); імітацію нападаючого удару з розбігу і передачу через сітку у стрибку; прямий нападаючий удар слабшою рукою із зон 2,3;</p> <p><i>прийом м'яча</i> двома руками зверху в опорній позиції з наступним падінням: від подачі у стрибку, нападаючого удару з підставки, м'яча, що відскочив від сітки; однією рукою знизу в опорному положенні з наступним падінням: від подачі, нападаючого удару, передачі у стрибку, від сітки;</p> <p><i>блокування:</i> одиночне блокування прямого нападаючого удару по ходу в зони 4,3,2; групове блокування нападаючого удару (удвох) по діагоналі з високих і середніх передач в зони 4 і 2; блокування ударів з переводом праворуч у зони 4, 3 і 2;</p> <p><i>застосовує:</i> чергування способів прийому м'яча залежно від напрямку і швидкості його польоту; імітацію другої передачі і обманний рух (передача через сітку) у стрибку; імітацію прямого нападаючого удару і передачу у стрибку паралельно до сітки; групові взаємодії: перша передача в зону 3, гравець зони 4 імітує нападаючий удар, друга передача за голову в зону 2 і нападаючий удар; те саме, але передача за голову в зону 4, імітація у зоні 2; перша передача в зону 2, друга на</p>
--	--	---

12	<p><i>вибір способу прийому м'яча;</i></p> <p><i>Групові дії:</i> <i>страховка;</i></p> <p><i>Командні дії:</i> <i>розташування гравців</i></p> <p><i>Інструкторська та суддівська практика</i></p>	<p>удар в зони 3 і 4, гравець зони 3 імітує нападаючий удар; гравці зони 2 з гравцями зон 3 і 4 в умовах довгих передач;</p> <p><i>здійснює:</i> чергування способів нападаючих ударів: прямого, переводом сильнішою, прямого – слабшою рукою;</p> <p><i>вибір місця</i> при прийомі м'яча від подачі різними способами; при прийомі м'яча знизу від нападаючих ударів, обманних передач через сітку, у стрибку і під час страховки;</p> <p><i>вибір способу прийому м'яча:</i> при обманних прийомах нападу; при різних способах подач;</p> <p><i>страховку</i> блокуючого і нападаючого гравцем зони 6; гравцем зон 5 і 6 при системі гри «кутом уперед»;</p> <p>переключення від захисних дій до нападаючих із другої передачі через гравця передньої лінії; інструкторську та суддівську практику;</p> <p><i>бере участь:</i> у командних діях: гра у нападі з другої передачі гравцям передньої лінії (зон 3 і 2) – другі передачі за голову із зон 4 і 2 – імітація нападаючого удару в зоні 3; прийом подачі і перша передача в зону 4, друга в зони 3 і 2;</p> <p><i>дотримується:</i> розташування гравців: при прийомі подач різними способами; правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення занять з групою.</p>
----	--	---

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною, кількість серій: хлопці дівчата	менше 3 менше 2	3 2	4 3	5 4
Верхня пряма подача у зону 4-5 із 5 спроб, кількість попадань: хлопці дівчата	менше 2 жодного попадання	2 1	3 2	4 3
Підйом переворотом, разів: хлопці	1	2	3	4
Підтягування, разів: хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв., сек.: хлопці 3000 м дівчата 2000 м	більше 14.00 більше 11.50	14.00 11.50	13.20 11.00	13.00 10.20

Умови проведення випробувань:

- 1. Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною. Учень розташовується на відстані 3 м від стіни. На висоті 4 м на стіні відмічається контрольна лінія. Необхідно прагнути зберегти відстань від стіни і висоту передачі. Учень підкидає м'яч над собою і передачею посилає його у стіну, виконує передачу над собою і повертається на 180 градусів (спиною до стіни), виконує передачу, стоячи спиною, повертається кругом, виконує передачу, стоячи обличчям до стіни і т.д. Передача, стоячи обличчям до стіни, над собою і стоячи спиною до стіни, складають одну серію. Враховується максимальна кількість повних серій.*
- 2. Випробування на точність подач. Основні вимоги: при якісному технічному виконанні заданого способу подачі послати м'яч у визначену частину майданчика: зону 4-5.*

Модуль “Гандбол”

10 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка</p> <p><i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи:</i></p> <p><i>легкоатлетичні вправи:</i></p> <p><i>плавання:</i></p> <p><i>елементи спортивних</i></p>	<p>Учень (учениця)</p> <p>виконує:</p> <p><i>організуючі вправи:</i> шикування, перешикування на місці та у русі; <i>загальнорозвивальні вправи</i> без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави;</p> <p><i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні особистої ваги та опору;</p> <p><i>легкоатлетичні вправи:</i> різновиди «човникового» бігу; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; повторний біг 30-60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг за лідером; біг під гору та з гори; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця та з розбігу; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність відскоку;</p> <p><i>плавання:</i> пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);</p> <p><i>елементи спортивних ігор:</i> (волейбол,</p>

<p>78</p>	<p><i>ігор;</i> Спеціальна підготовка <u>Спеціальна фізична підготовка:</u> <i>вправи для розвитку швидкості рухів та стрибучості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку якостей, необхідних для виконання кидків;</i></p> <p><i>вправи для розвитку ігрової спритності;</i></p>	<p>баскетбол, футбол, настільний та великий теніс: передачі, ловіння, кидки, ведення; індивідуальні та групові дії у нападі та захисті);</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості рухів та стрибучості:</i> прискорення та ривки на відстань від 3 до 30 м із різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків; ривки за зоровим сигналом; ривки в парах за оволодіння м'ячем; біг за лідером; біг із стрибками на початку, в середині та у кінці дистанції; серійні стрибки у глибину з наступним вистрибуванням вгору; багатоскоки; стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна поштовхової ноги; стрибки в сторони на місці та з просуванням вперед;</p> <p><i>вправи для розвитку якостей, необхідних для виконання кидків:</i> колові рухи, згинання та розгинання у променевоzap'ясному суглобі; відштовхування від стіни кистями та пальцями правої та лівої руки одночасно та по чергово; пересуванні на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; піднімання та опускання, розведення та зведення рук з гантелями у положенні лежачи на спині на гімнастичній лаві; метання м'ячів різної ваги (до 1 кг); удари по м'ячу, що летить, у стрибку з місця, з розбігу у стіну, через перешкоду на точність попадання в ціль; кидки м'яча у стрибку з гімнастичного містка на точність попадання у мішень на підлозі, стіні, у ворота;</p> <p><i>вправи для розвитку ігрової спритності:</i> підкидання і ловіння м'яча під час ходьби та бігу, після стрибків, поворотів, перекидів, ривків, падінь; кидки м'яча у стіну з максимальною швидкістю з відстані від 1 до 9 м; ловіння і передача м'яча в</p>
-----------	--	---

	<p><i>вправи для розвитку спеціальної витривалості;</i></p> <p><u>Технічна підготовка</u></p> <p><u>Техніка нападу:</u> <i>переміщення;</i></p> <p><i>володіння м'ячем;</i></p> <p><u>Техніка захисту:</u> <i>переміщення;</i></p> <p><i>оволодіння м'ячем:</i></p>	<p>момент подолання перешкоди (висотою до 40 см), зіскоку з підвищеної опори, настрибування на підвищену опору; ведення м'яча з ударом обгіннастичну лаву; ведення з ударом об підлогу, переміщаючись по гімнастичній лаві; ведення з подоланням перешкод; ведення з одночасним вибиванням партнера; переміщення в парах (обличчям один до одного), зберігаючи відстань 2-3 м;</p> <p><i>вправи для розвитку спеціальної витривалості:</i> багаторазове повторення бігових та стрибкових вправ, колове тренування; плавання; кросовий біг; лижні перегони;</p> <p><i>переміщення:</i> чергування способів переміщень, зміни напрямків бігу; біг на максимальній швидкості; переміщення приставними кроками вперед, назад, в сторони; біг зигзагом (з випадами убік) поєднання способів пересування з вивченими прийомами гри у нападі;</p> <p><i>володіння м'ячем:</i> передачі і ловіння м'яча двома руками з відскоком від майданчика на середні та довгі відстані; кистьові передачі (вперед, назад, убік), тримаючи м'яч хватом зверху; ведення м'яча з обводкою активних захисників; кидки м'яча хлестом зверху, збоку в опорному положенні (з розбігу з приставного кроку, з розбігу з перехресного кроку); кидки м'яча у стрибку, відштовхуючись одноіменною ногою; кидки м'яча в падінні з розбігу з поворотом у бік руки, що кидає; штрафний кидок у падінні (з опорою на одну ногу та на обидві ноги);</p> <p><i>переміщення:</i> поєднання способів переміщення, зупинок, поворотів з прийомами гри у захисті;</p> <p><i>оволодіння м'ячем:</i> відбір м'яча при кидках у стрибку та в опорному положенні; відбивання м'яча під час ведення при</p>
--	---	--

12	<p><u>Техніка гри воротаря</u></p> <p><u>Тактична підготовка</u></p> <p><u>Тактика нападу</u> Індивідуальні дії; групові дії; командні дії</p> <p><u>Тактика захисту:</u> Індивідуальні дії; групові дії; командні дії</p> <p><u>Тактика гри воротаря</u></p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>	<p>максимальній швидкості переміщення; блокування гравця тулубом; блокування м'яча при паралельному переміщенні з нападником;</p> <p><i>техніку гри воротаря:</i> відбивання м'яча за ворота; затримання м'яча (з ковзного відскоку, м'яча, що летить по збільшуючій тректорії);</p> <p>застосовує перехват м'яча під час передачі; прихований відхід для створення чисельної переваги поблизу гравця з м'ячем; фінти на передачу або кидок у конкретних ситуаціях нападу; фінти переміщенням; фінти блокуванням;</p> <p>здійснює вільний 9-метровий кидок; одночасну опіку декількох нападників; захист у меншості; захист у більшості; вибір позиції в зоні воротаря (гра на виході); суддівство змагань;</p> <p>бере участь у позиційному нападі з розстановкою 3: 3 (напад у меншості, напад у більшості, поточний напад); зонному захисті 6: 0 з вихідом; зонному захисті 5: 0; змішаному захисті 5 +1;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.</p>
----	---	--

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передачі в ціль за 30 сек., кількість попадань: хлопці дівчата	менше 20 менше 18	20 18	23 20	25 23
Кидки м'яча на точність, кількість попадань: хлопці дівчата	менше 5 менше 4	5 4	6 5	7 6
Ведення м'яча, сек.: хлопці дівчата	більше 5,2 більше 5,4	5,2 5,4	5,0 5,2	4,8 5,0
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 15,5 більше 17,9	15,5 17,9	15,0 17,1	14,5 16,5
Біг на, хв., сек.: хлопці 2000 м дівчата 1500 м	більше 11.30 більше 8.25	11.30 8.25	10.50 8.00	10.10 7.20
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: хлопці дівчата	менше 38 менше 22	38 22	42 25	47 28

Підтягування, разів:				
хлопці - у висі	менше 8	8	10	12
дівчата - у висі лежачи	менше 12	12	18	22
або				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 13	13	15	17

Умови виконання випробувань:

1. *Передачі в ціль.* Протягом 30 сек. Передачі м'яча у колову мішень діаметром 30 см, що розташована на стіні на відстані 3 м та на висоті 2 м, однією рукою з наступним ловінням.
2. *Кидки м'яча на точність.* Протягом 2 хв. виконання 12 кидків м'яча в опорному положенні в дві мішені (40 x 40 см), розташованих у верхніх кутах воріт, з відстані 9 м, з трьох кроків розбігу. Виконується 6 кидків в одну і 6 – в другу мішень.
3. *Ведення м'яча.* За сигналом ведення м'яча до фінішу. Ведення зараховується, якщо виконано не менше 5 ударів м'яча об підлогу майданчика

11 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i> <i>гімнастичні вправи:</i> <i>легкоатлетичні вправи:</i> <i>плавання:</i> <i>елементи спортивних ігор;</i></p>	<p>Учень (учениця) виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи</i> вивчені у попередніх класах; <i>гімнастичні вправ</i> вивчені у попередніх класах; <i>легкоатлетичні вправи,</i> вивчені у попередніх класах; <i>плавання: вправи</i> вивчені у попередніх класах; <i>елементи спортивних ігор</i> вивчені у попередніх класах;</p>
78	<p>Спеціальна підготовка <u>Спеціальна фізична підготовка:</u> <i>вправи для розвитку швидкості рухів та стрибучості;</i> <i>вправи для розвитку якостей, необхідних для виконання кидків;</i> <i>вправи для розвитку ігрової спритності;</i> <i>вправи для розвитку спеціальної витривалості</i></p> <p><u>Технічна підготовка</u> <u>Техніка нападу:</u> <i>переміщення;</i></p> <p><i>володіння м'ячем;</i></p>	<p><i>вправи для розвитку швидкості рухів та стрибучості,</i> вивчені у попередніх класах; <i>вправи для розвитку якостей, необхідних для виконання кидків</i> вивчені у попередніх класах; <i>вправи для розвитку ігрової спритності</i> вивчені у попередніх класах; <i>вправи для розвитку спеціальної витривалості,</i> вивчені у попередніх класах, але із збільшенням амплітуди рухів, інтенсивності, кількості повторень, збільшенням ваги обтяження, модифікації умов виконання;</p> <p><i>переміщення: біг до перешкоди, не торкаючись її; прискорення перед зупинкою; поєднання способів переміщення, стійок, зупинок, поворотів у відповідь на сигнал;</i> <i>володіння м'ячем: ловіння м'яча двома</i></p>

<p>12</p>	<p><u>Техніка захисту:</u> переміщення;</p> <p>оволодіння м'ячем:</p> <p><u>Техніка гри воротаря</u></p> <p><u>Тактична підготовка</u></p> <p><u>Тактика нападу</u> Індивідуальні дії; групові дії; командні дії</p> <p><u>Тактика захисту:</u> Індивідуальні дії; групові дії; командні дії</p> <p><u>Тактика гри воротаря</u></p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>	<p>руками з напіввідскоку на місці та у русі; ловіння м'яча, що летить на великій швидкості, однією та двома руками; передачі м'яча після ловіння з напіввідскоку; передачі м'яча поштовхом; кидки м'яча після ловіння в безопорному положенні (не приземляючись до випуску м'яча); кидки із зромстаючою троекторією польоту м'яча; кидки з обертанням м'яча;</p> <p>переміщення: поєднання способів переміщення з прийомами гри у захисті;</p> <p>оволодіння м'ячем: поєднання раніше вивчених прийомів у конкретних ігрових ситуаціях;</p> <p>техніку гри воротаря: поєднання вивчених прийомів у конкретних ігрових ситуаціях;</p> <p>застосовує: опіку гравця з м'ячем і без м'яча, враховуючи його індивідуальні особливості (зріст, швидкість реакції, переміщення тощо);</p> <p>здійснює: індивідуальні та групові дії в нападі із врахуванням індивідуальних особливостей партнерів та захисників суперника; взаємодії з конкретними партнерами в конкретній захисній ситуації; взаємодії з нападом і захистом на позиції воротаря в конкретних ігрових ситуаціях; інструкторську та суддівську практику;</p> <p>бере участь у стрімкому нападі (трьома-п'яттю гравцями);</p> <p>дотримується: розстановки крайніх гравців (за завданням) при позиційному нападі; розстановки при зонному захисті 4:2; розстановки при змішаному захисті 4+2; правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор.</p>
-----------	---	--

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передачі в ціль, кількість попадань: хлопці дівчата	менше 23 менше 20	23 20	25 23	27 25
Кидки м'яча на точність, кількість попадань: хлопці дівчата	менше 5 менше 4	5 4	6 5	7 6
Ведення м'яча сек.: хлопці дівчата	більше 5,0 більше 5,3	5,0 5,3	4,9 5,1	4,7 4,9
Підйом переворотом, разів: хлопці	1	2	3	4
Підтягування, разів: хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв., сек.: хлопці 3000 м дівчата 2000 м	більше 14.00 більше 11.50	14.00 11.50	13.20 11.00	13.00 10.20

Метання гранати на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 28	28	30	32
метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
дівчата	менше 22	22	26	30

Умови виконання випробувань:

1. *Передачі в ціль.* Протягом 30 сек. Передачі м'яча у колову мішень діаметром 30 см, що розташована на стіні на відстані 3 м та на висоті 2 м, однією рукою з наступним ловінням.
2. *Кидки м'яча на точність.* Протягом 2 хв. виконання 12 кидків м'яча в опорному положенні в дві мішені (40 x 40 см), розташованих у верхніх кутах воріт, з відстані 9 м, з трьох кроків розбігу. Виконується 6 кидків в одну і 6 – в другу мішень.
3. *Ведення м'яча.* За сигналом ведення м'яча до фінішу. Ведення зараховується, якщо виконано не менше 5 ударів м'яча об підлогу майданчика.

Модуль “Плавання”

10 клас – 130 годин

К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p><u>Загальна фізична підготовка:</u> <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>акробатичні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку координації;</i></p>	<p>Учень (учениця)</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи вправи без предметів та з предметами (гантелі, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; <i>вправи для розвитку сили:</i> вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, ніг (із різних вихідних положень нахили, повороти, присідання); вправи з подоланням протидії та ваги партнера; <i>акробатичні вправи:</i> перкати, перекиди, “міст”, “шпагат”;</p> <p><i>вправи для розвитку координації:</i> вправи на гімнастичній колоді, лазіння по канату (горизонтальному та вертикальному), рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод, спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол тощо);</p>
78	<p style="text-align: center;">Спеціальна підготовка</p> <p><u>Спеціальна фізична підготовка</u></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкісних здібностей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>на суші;</i> • <i>у воді;</i> 	<p><i>вправи для розвитку швидкісних здібностей:</i> <i>на суші</i> - стрибкові вправи (за сигналом), кидки набивного м'яча за сигналом; швидкі присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з оплеском руками із положення старту пловця; ловіння м'яча, кинутого партнером у стрибку; різні сполучення стрибків, присідань, ходьби в тому числі з обтяженням (гирі, амортизатори, прикріплені до опори); <i>у воді</i> - стартові стрибки з акцентом на максимальну силу штовхання; швидке ковзання; старт з розбігу; різноманітні</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>вправи з використанням блочних пристроїв (при наявності) та гумових амортизаторів</i> <p><u>Технічна підготовка</u></p> <p><i>Спосіб кроль на грудях;</i></p> <p><i>спосіб кроль на спині;</i></p> <p><i>спосіб батерфляй;</i></p>	<p>варіанти перекидів за сигналом; плавання з максимальною швидкістю на поворотний щит з акцентом на швидкість обертання; пропливання коротких відрізків 10-15 м з інтенсивністю 100%, відрізків 25-10 м з інтенсивністю 90-95%, відрізків 25-100 м з інтенсивністю 85-90% (анаеробні можливості); інтервальне пропливання відрізків 50-100 м – інтервал 45-90 сек., дистанційне пропливання 400-3000 м з постійною або перемінною швидкістю (аеробні можливості);</p> <p><i>вправи з використанням блочних пристроїв: приладів типу „Екзер-Джені”, „Міні-Джі”; вправи з використанням гумових амортизаторів у різних положеннях (стоячи у нахилі, лежачи на спині);</i></p> <p><i>спосіб кроль на грудях: імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання у повній координації 2-4-6 ударним кролем, за допомогою рухів одними руками (з поплавцем між ногами), з лопатками, з акцентом на довжину гребка, за допомогою рухів ногами з різними вихідними положеннями рук і з дошкою, з ластами; у повній координації з затримкою дихання (10-15 метрів); з двостороннім диханням (вдих на 3 або 5 гребок);</i></p> <p><i>спосіб кроль на спині: імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання на спині з повною координацією рухів; плавання за допомогою рухів ногами з різним вихідним положенням рук, плавання за допомогою рухів рук (тримаючи поплавець між ногами), плавання з одночасними рухами рук, за допомогою рухів однієї руки (друга притиснута до стегна) і рухів ніг; рухи одними руками (тримаючи поплавець між ногами);</i></p> <p><i>спосіб батерфляй: імітація рухів плавця (ногами, руками); рухи руками дельфіном,</i></p>
--	---	---

12	<p><i>спосіб брас;</i></p> <p><i>старту, повороти;</i></p> <p><i>прикладне плавання;</i></p> <p><u>Тактична підготовка</u> Загальні положення змагальної діяльності плавця.</p> <p><i>Змагальна, суддівська та інструкторська практика практика</i></p>	<p>ногами кролем, рухи однією рукою і ногами у ритмі двохударного дельфіна, вдих поворотом голови убік, рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою, плавання з диханням через 2-3 гребки, узгодження рухів рук і ніг з диханням; плавання з повною координацією рухів;</p> <p><i>спосіб брас</i> імітація рухів плавця (ногами, руками); рухи одними руками (з поплавцем і без нього), рухи руками брасом і ногами дельфіном, кролем, рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою, узгодження рухів рук і ніг з диханням;</p> <p><i>старту, повороти:</i> стартовий стрибок з першими плавальними рухами (10-12 метрів) різними способами плавання, повороти з максимальною швидкістю на поворотний щит (3-5 метрів), повороти з акцентом на силу відштовхування;</p> <p><i>бере участь:</i> в естафетах, іграх у воді (водне поло); щомісячних курсовках;</p> <p><i>здійснює:</i> транспортування предметів, плавання на боку, плавання до 50 метрів із транспортуванням “потерпілого”;</p> <p><i>застосовує</i> тактику подолання дистанції; правильний розподіл сил у ході змагальної боротьби;</p> <p><i>пропливає</i> дистанції 25 – 100 м обраним стилем;</p> <p><i>дотримується:</i> правил техніки безпеки на уроках з плавання; вимог до виконання стартового стрибка; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей.</p>
----	--	---

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кроль на грудях	25м, с				
	хлопці	19.6 і більше	18.0 – 19.5	16.6 – 17.9	16.5 і менше
	дівчата	22.1 і більше	20.1 – 22.0	18.1 – 20.0	18.0 і менше
50м, с	хлопці	40.1 і більше	38.6 – 40.0	36.1 – 38.5	36.0 і менше
	дівчата	42.1 і більше	39.6 – 42.0	36.1 – 39.5	36.0 і менше
	100м, с				
хлопці	1.22.6 і більше	1.20.1 – 1.22.5	1.19.1 -20.0	1.19.0 і менше	
дівчата	1.28.1 і більше	1.25.6 – 1.28.0	1.22.6 -1.25.5	1.22.5 і менше	
Кроль на спині	25м, с				
	хлопці	23.1 і більше	21.1 – 23.0	19.1 – 21.0	19.0 і менше
	дівчата	27.1 і більше	24.1 – 27.0	21.1 – 24.0	21.0 і менше
100м, с	хлопці	1.27.1 і більше	1.25.1 – 1.27.0	1.22.5 – 1.25.0	1.22.0 і менше
	дівчата	1.32.1 і більше	1.28.1 – 1.32.0	1.25.1 – 1.28.0	1.25.0 і менше
	Брас	25м, с			
хлопці		24.1 і більше	23.1 – 24.0	22.1 – 23.0	22.0 і менше
дівчата		30.1 і більше	28.1 – 30.0	25.1 – 28.0	25.0 і менше
50м, с	хлопці	45.1 і більше	43.1 – 45.0	41.1 – 43.0	41.0 і менше
	дівчата	50.1 і більше	47.0 – 50.0	45.1 – 47.0	45.0 і менше
	100м, с	хлопці	1.40.0 і більше	1.37.5 – 1.39.5	1.35.0 – 1.37.0
дівчата		1.45.1 і більше	1.40.0 – 1.44.0	1.37.0 – 1.40.0	1.37.0 і менше
Батерфляй		25м, с			
	хлопці	20.6 і більше	19.6 – 20.5	18.6 – 19.5	18.5 і менше
	дівчата	22.6 і більше	21.6 – 22.5	20.6 – 21.5	20.5 і менше
50м, с	хлопці	42.6 і більше	41.6 – 42.5	40.6 – 41.5	40.5 і менше
	дівчата	46.6 і більше	45.0 – 46.5	43.5 – 45.0	43.5 і менше
	100м, с	хлопці	1.30.1 і більше	1.28.1 – 1.30.0	1.26.1 – 1.28.0
дівчата		1.35.1 і більше	1.31.1 – 1.35.0	1.29.1 – 1.31.0	1.29.0 і менше
Біг на 100 м, сек.:		хлопці	більше 15,5	15,5	15,0
	дівчата	більше 17,9	17,9	17,1	16,5

Біг на, хв., сек.: хлопці 2000 м дівчата 1500 м	більше 11.30 більше 8.25	11.30 8.25	10.50 8.00	10.10 7.20
Підтягування, разів: хлопці - у висі дівчата - у висі лежачи або Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 8 менше 12 менше 28 менше 13	8 12 28 13	10 18 32 15	12 22 37 17

Оцінювання техніки виконання вправ

Вправа	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Стартовий стрибок при плаванні кроль на грудях	не достатня потужність відштовхування від стартової тумбочки	ранній початок рухових дій після входження у воду	скорочена фаза польоту після відштовхування зі старту	помилки відсутні
Старт із води при плаванні кроль на спині	не достатньо зігнуті руки під час виконання команди „увага”	не достатня потужність виконання відштовхування від бортику	глибокий вхід у воду після старту	помилки відсутні

	<p><i>кроль на спині;</i></p> <p><i>батерфляй:</i></p> <p><i>брас;</i></p>	<p>положеннями рук, з дошкою, з ластами, у повній координації з затримкою дихання (20 – 25 метрів), з двостороннім диханням через 3,5,7 гребків;</p> <p><i>кроль на спині:</i> імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання на спині з повною координацією рухів, за допомогою рухів ногами з різним вихідним положенням рук, за допомогою рухів рук (тримаючи поплавець між ногами); одночасні рухи руками, плавання за допомогою одночасних гребків руками та рухами ногами кролем, за допомогою рухів однієї руки (друга притиснута до стегна) і рухів ніг;</p> <p><i>батерфляй:</i> імітація рухів плавця (стоячи або лежачи на гімнастичному маті), рухи одними руками (тримаючи поплавець між ногами); рухи руками дельфіном, ногами кролем у лопатках; плавання за допомогою рухів ніг і однієї руки, друга рука витягнута вперед; рухи ногами з різним вихідним положенням рук з затримкою дихання (10 – 15 метрів) і з дошкою; плавання з диханням через 3 - 4 гребки, узгодження рухів рук і ніг з диханням, дельфін на спині, плавання за допомогою ніг кролем і рук дельфіном; плавання з повною координацією рухів;</p> <p><i>брас:</i> імітація рухів плавця (стоячи або лежачи на гімнастичному маті); рухи одними руками (з поплавцем і без нього); рухи руками брасом і ногами дельфіном, кролем; рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою; брас на спині; плавання</p>
--	--	---

12	<p><i>старти, повороти;</i></p> <p><i>естафетне плавання;</i></p> <p><u>Тактична підготовка</u> <i>Загальні положення змагальної діяльності плавця.</i></p> <p>Змагальна, суддівська та інструкторська практика</p>	<p>узгоджуючи два рухи ногами з одним гребком руками; плавання з акцентом на найменшу кількість гребкових рухів руками; узгодження рухів рук і ніг з диханням;</p> <p><i>старти, повороти:</i> стартовий стрибок з першими плавальними рухами (10-12 метрів) різними способами плавання; повороти з максимальною швидкістю на поворотний щит (5 – 10 метрів); повороти з акцентом на силу відштовхування;</p> <p>бере участь: в естафетах (25–50 м) різними стилями плавання); у щомісячних курсовках;</p> <p>застосовує: тактику подолання дистанції, вміння правильного розподілу сил у ході змагальної боротьби;</p> <p>пропливає: дистанція 25 – 200 метрів обраним стилем;</p> <p>дотримується: правил техніки безпеки на уроках з плавання; вимог до виконання поворотів; правил проведення занять з групою.</p>
----	--	---

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кріль на грудях	25м, с хлопці дівчата	18.1 і більше 20.6 і більше	16.5 – 18.0 19.0 – 20.5	15.1 – 16.5 17.6 – 19.9	15.0 і менше 17.5 і менше
	50м, с хлопці дівчата	38.1 і більше 40.1 і більше	37.6 – 38.0 38.6 – 40.0	34.1 – 37.5 37.1 – 38.5	34.0 і менше 37.0 і менше
	100м, с хлопці дівчата	1.19.6 і більше 1.24.1 і більше	1.18.1 1.19.5 1.20.6 1.24.0	– – 1.18.6 –	1.16.1 1.18.0 1.20.5 –

	200м, с хлопці дівчата	2.43.1 і більше 2.50.1 і більше	2.39.1– 2.43.0 2.47.1– 2.50.0	2.35.1– 2.39.0 2.43.1– 2.47.0	2.35.0 і менше 2.43.0 і менше
Кроль на спині	25м, с хлопці дівчата	20.6 і більше 22.6 і більше	19.1 – 20.5 20.6 – 22.5	17.1 – 19.0 19.6 – 20.5	17.0 і менше 19.5 і менше
	50м, с хлопці дівчата	41.6 і більше 45.6 і більше	39.6 – 41.5 42.6 – 45.5	36.1 – 39.5 40.1 – 42.5	36.0 і менше 40.0 і менше
	100м, с хлопці дівчата	1.24.6 і більше 1.28.1 і більше	1.21.6– 1.24.5 1.25.1– 1.28.0	1.19.1– 1.21.5 1.22.1– 1.25.0	1.19.0 і менше 1.22.0 і менше
Брас	25м, с хлопці дівчата	20.1 і більше 22.6 і більше	20.1 – 21.0 21.1 – 22.5	19.1 – 20.0 20.1 – 21.0	19.0 і менше 20.0 і менше
	50м, с хлопці дівчата	43.5 і більше 45.6 і більше	42.1 – 43.5 43.1 – 45.5	39.1 – 42.0 42.1 – 43.0	39.0 і менше 42.0 і менше
	100м, с хлопці дівчата	1.29.6 і більше 1.32.6 і більше	1.26.1– 1.29.5 1.29.1– 1.32.5	1.24.1– 1.26.0 1.26.1– 1.29.0	1.24.0 і менше 1.26.0 і менше
Батерф ляй	25м, с хлопці дівчата	19.6 і більше 21.6 і більше	18.6 – 19.5 20.6 – 21.5	17.1 – 18.5 19.1 – 20.5	17.0 і менше 19.0 і менше
	50м, с хлопці дівчата	39.1 і більше 40.1 і більше	38.1 – 39.0 39.1 – 40.0	36.1 – 38.0 38.1 – 39.0	36.0 і менше 38.0 і менше
	100м, с хлопці дівчата	1.25.1 і більше 1.27.1 і більше	1.20.1– 1.25.0 1.24.1– 1.27.0	1.18.1– 1.20.0 1.21.1– 1.24.0	1.18.0 і менше 1.21.0 і менше
Комп- лексне пла- вання	100м, с хлопці дівчата	1.29.1 і більше 1.30.1 і більше	1.25.1– 1.29.0 1.27.1– 1.30.0	1.20.1– 1.25.0 1.25.1– 1.27.0	1.20.0 і менше 1.25.0 і менше
Підйом переворотом, разів: хлопці		1	2	3	4
Підтягування, разів: хлопці – у висі		менше 10	10	12	14

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:				
хлопці	менше 33	33	37	39
дівчата	менше 16	16	18	20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Біг на 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,8	14,8	14,4	14,0
дівчата	більше 16,8	16,8	16,5	16,0
Біг на, хв., сек.:				
хлопці 3000 м	більше 14.00	14.00	13.20	13.00
дівчата 2000 м	більше 11.50	11.50	11.00	10.20

Оцінювання техніки виконання вправ

Вправа	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Поворот „сальто”	глибоке занурення після відштовхування	занадто близько виконаний кувирок	передчасні рухи руками і ногами після ковзання	помилки відсутні
Поворот при плаванні на спині	невпевнений наплив на поворотний щит (підбір руки)	занадто глибоке занурення після відштовхування	ранній вихід із води (без хвилеподібних рухів тулубом і ногами)	помилки відсутні
Поворот при плаванні брасом	торкання бортику однією рукою	мала сила відштовхування від поворотного щита	рухи руками під водою мазані	помилки відсутні

Модуль „Настільний теніс”

10 клас – 130

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка <i>Загальна фізична підготовка</i> <i>стройові та загальнорозвивальні вправи;</i> <i>легкоатлетичні вправи:</i> <i>різновиди ходьби та бігу;</i></p> <p><i>стрибки;</i></p> <p><i>кидки, метання, штовхання;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p>	<p>Учень (учениця) виконує: стройові та загальнорозвивальні вправи; <i>легкоатлетичні вправи:</i> різновиди ходьби та бігу (перехід з кроку на біг та з бігу на крок, приставні кроки, зміна швидкості руху, зупинки під час руху кроком та бігом), низький старт і стартовий розбіг до 60 м, біг з прискоренням до 30-40 м, повторний біг 2-3 x 20-30 м, естафетний біг (етапи до 40-50 м), біг 60-100 м з перешкодами (4-10 перешкод), кросовий біг; <i>стрибки:</i> вгору з прямого розбігу (з містка), зігнувши ноги, через планку (мотузок) з поворотом на 90 та 180° з прямого розбігу; боком; з однієї ноги; способом „переступання”; стрибки у довжину з місця; потрійний стрибок, багаторазові стрибки з місця та з розбігу; <i>вправи з малим м'ячем:</i> кидки малого м'яча і списа (в стінку або щит, в ціль, на дальність відсоку, на точність, на дальність з місця та з кроку); метання гранати з місця та з розбігу; штовхання ядра; <i>гімнастичні вправи:</i> для м'язів рук та плечового поясу, без предметів (індивідуальні, у парах), з набивними м'ячами (піднімання,</p>

	<p><i>акробатичні вправи;</i></p> <p><i>спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, бадмінтон, великий теніс; рухливі ігри, естафети, перетягування каната;</i></p> <p><i>лижна та ковзанярська підготовка, естафети, ігри (по можливості: відповідно до кліматично-погодніх умов та матеріально-технічного забезпечення);</i></p>	<p>опускання, перекидання з однієї руки на іншу, над головою, перед собою, за спиною, кидки та ловіння; у парах, на опір); з гімнастичними палками, палицями, гантелями, гумовими амортизаторами; стрибки з підкидного містка в різних положеннях, з обертаннями; опорні стрибки; вправи з м'ячем, скакалкою, на гімнастичній лаві;</p> <p><i>акробатичні вправи:</i> групування (у присіді, сидячи, лежачи на спині); перекати: у групуванні, лежачи на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присівши та з основної стійки; перекати у групуванні та зігнувшись у стійці на лопатках; перевероти (вперед, назад); підготовчі вправи для містка, місток з допомогою партнера та самостійно; присідання з різних вихідних положень з ускладненнями;</p> <p>баскетбол і ручний м'яч (7х7) - ловіння, передачу, основні прийоми кидків м'яча у корзину та по воротах; футбол, волейбол, бадмінтон, великий теніс;</p> <p><i>бере участь у:</i> двосторонніх іграх за спрощеними правилами; рухливих іграх; естафетах - з м'ячем, бігом, стрибками, передачею; зустрічній естафеті; перетягування каната;</p> <p><i>виконує:</i></p> <p><i>вправи з лижної підготовки:</i> основні способи пересувань, поворотів, спусків, підйомів і гальмувань на лижах; лижний крос;</p> <p><i>вправи з ковзанярської підготовки:</i> основні способи пересування, поворотів, гальмування і зупинок на</p>
--	--	---

	<p><i>силові вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості та спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку</i></p>	<p>ковзанах; катання парами, трійками, біг на ковзанах на швидкість; бере участь у: естафетах, іграх на лижах, ковзанах; виконує: <i>силові вправи:</i> підтягування; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; вправи з гантелями; піднімання тулуба та ніг з різних положень; вправи з набивним м'ячем (різновиди передач м'яча з-за голови; передача м'яча з положення сидячи з поворотом тулуба; передача м'яча з положенням лежачи; передача м'яча ногами з положення лежачи); <i>вправи для розвитку швидкості та спритності:</i> біг на короткі відрізки (8-15м); біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку руху; раптові випадки з різних положень; пробіжки з м'ячем (типу баскетболу, футболу); рухливі ігри; вправи зі скакалкою - 1хв.; біг по сходах; біг на місці з високим підніманням стегна; біг з прискоренням; біг з різною швидкістю (30 м - швидко, 30 м - повільно); біг дрібним кроком з переходом на прискорення; зустрічні естафети; біг „змійкою“; перехресний крок (ширина 2,5 м, 5 х30 с); імітація боксерських ударів на ходу; повороти тулуба в положенні сидячи (4 х 30 с); стрибки у боки; пересування боком (20 м за 25 с, 1-3 цикли); пересування боком зі стрибками; стрибки через гімнастичну лаву в максимальному темпі; стрибання на лаву однією чи двома ногами у максимальному темпі; <i>вправи для розвитку витривалості:</i></p>
--	---	--

	<p><i>витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та стрибучості</i></p>	<p>біг на 100 м, 800 м, 1500 м, 3000 м; перемінний біг (крос 12 хв.) з обумовленою дистанцією; біг з прискоренням; біг з імітацією ударів по м'ячу з поворотом тулуба; ведення м'яча (футбольного, баскетбольного); вправи зі скакалкою; кидки баскетбольного м'яча; кидки набивного м'яча (вага 2 кг) з поворотом тулуба, вбік, з-за голови;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та стрибучості:</i> стрибки вбік і через гімнастичну лаву на одній, двох ногах; стрибки на місці, ноги нарізно, руки торкаються носків; стрибки на місці з підтягуванням ніг до грудей, стрибки з прогинанням назад; стрибки на одній нозі на носках з багаторазовим повторенням, те ж саме з навантаженням; стрибки зі скакалкою зігнувши ноги; стрибки з розбігу та з місця в висоту та довжину; потрійний стрибок; поштовхом однією та двома ногами діставання речей, підвішених на висоті; біг і стрибки по сходах або вгору в заданому ритмі та темпі.</p>
78	<p>Спеціальна підготовка <u>Спеціалізовані вправи:</u> <i>стрибки, імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки, вправи для пальців рук, естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс;</i></p>	<p>виконує: <i>стрибки:</i> з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву; <i>багатоскоки:</i> на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; жонглювання м'ячем (однією, двома руками); <i>імітацію:</i> ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих</p>

	<p><i>вправи для розвитку швидкості реакції на: непередбачену зміну напрямку руху м'яча, раптову зміну довжини польоту м'яча, раптову зміну характеру обертання м'яча;</i></p> <p><i>вправи для розвитку відчуття м'яча;</i></p>	<p>ударів з набивним м'ячем; грає обтяженою ракеткою (манжетами, паском); вправи для пальців рук; бере участь в: естафетах та іграх з елементами гри у настільний теніс реагує на: непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну характеру обертання м'яча; виконує: <i>вправи для розвитку відчуття м'яча:</i> подачі м'яча накатами в заданому напрямку; посилення м'яча у вільному напрямку; різким ударом у будь-якому напрямку; посилення м'яча у заданий напрямок у різних ігрових умовах; отримання м'яча у заздалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту; переходи від накату до атакуючого удару; за обумовленою заздалегідь черговістю посилення м'яча, змінюючи характер його обертання; вправи на: точність багаторазового виконання технічних елементів (в одному напрямку на темпі, з однієї зони; у різних напрямках; у різному темпі; з різних зон; у сполученні різних напрямків, темпів, зон); зміну висоти траєкторії польоту м'яча; вправи зі зміною довжини польоту м'яча; сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок; <i>вправи для розвитку швидкості пересувань:</i> у грі зі своєї половини стола один вид удару (тільки справа</p>
--	--	---

	<p><i>вправи для розвитку швидкості пересувань;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості ударних рухів; естафети з ракеткою; гра в „Крутилку”</i></p> <p><u>Технічна підготовка</u></p> <p><i>Стійки гравця; способи тримання ракетки; пересування: положення тулуба, ніг; робота плеча, передпліччя та кисті; технічні прийоми; набивання м'яча на ракетці; ігри на рахунок; позиції у грі;</i></p> <p><i>скачки;</i></p> <p><u>Технічні прийоми</u></p> <p><i>Удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар „топ-спин”; удар „свічка”; удар-підставка</i></p> <p><u>Тактична підготовка</u></p> <p><i>Тактика виконання та прийому подач, тактика одиночної гри, тактика парної та змішаної гри</i></p>	<p>чи зліва); пересування у парі; <i>вправи для розвитку швидкості ударних рухів: удари по „свічках”; удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру; естафети з ракеткою</i></p> <p>грає: з однієї точки стола (по черзі справа, зліва); на двох зсунутих столах;</p> <p>виконує: <i>стійки гравця</i> (правобічну, нейтральну, лівобічну); <i>способи тримання (захвату) ракетки:</i> горизонтальну (європейську), вертикальну (азіатську); <i>способи пересування гравців</i> (кроками – випадями, переступанням, приставними, схресними, однокроковим; стрибками – з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу; (<i>скачки</i> – з правої (лівої) ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки); удар-подачу; удар-накат; удар-підрізку; удар „топ-спин”; удар „свічку”; удар-підставку; <i>вправи для засвоєння технічного прийому</i> (імітаційні та під час гри); здійснює тактичні комбінації; розвиває здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях; володіє всіма способами виконання та прийому подач;</p>
	<p><u>Психологічна підготовка</u></p> <p><i>Розвиток психічних функцій та властивостей гравця в настільний теніс, розвиток професійно важливих</i></p>	<p>розвиває: увагу, координацію, відчуття, мислення, пам'ять, емоційність, уявлення; реакцію на рухомий</p>

12	здібностей та здатностей тенісиста, формування значущих моральних та вольових якостей	об'єкт; здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе; формує: закоханість у вид спорту, цілеспрямованість, ініціативність;
	Суддівська та інструкторська практика	здійснює суддівство навчальних ігор; дотримується правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом.

Контрольні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг з високого старту 20м, с:				
юнаки	5,3	5,1	4,9	4,7
дівчата	5,8	5,6	5,4	5,2
Стрибки у довжину з місця, см				
юнаки	185	190	200	210
дівчата	165	170	180	190
Стрибки боком через гімнастичну лаву, разів: 30с				
юнаки	41	43	45	47
дівчата	39	41	43	44
Пересування приставним кроком у 3-метровій зоні (вправо-вліво) з торканням предмету ігровою рукою, разів: 30с				
юнаки	30	32	33	35
дівчата	24	26	28	30

Кросовий біг: 1000м юнаки, 800м дівчата	без урахування часу	без урахування часу	без урахування часу	без урахування часу
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, разів юнаки дівчата	10 5	12 6	13 8	15 10
Пересування вперед- назад у 3-м зона із торканням предмета ігровою рукою у двох точках (30с), разів юнаки дівчата	16 14	18 16	20 18	22 20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, разів юнаки дівчата	24 14	26 16	28 18	30 20
Техніко-тактична підготовка				
Контрнакати справа (зліва) по діагоналі з ближньої (середньої) зони, разів юнаки дівчата	55 50	59 53	62 56	65 60
Накати справа (зліва) проти підрізки, разів юнаки дівчата	25 23	26 24	28 26	30 28
Підрізки справа (зліва) проти накатів, разів юнаки дівчата	25 23	26 24	28 26	30 28

Гра різними ударами без втрати м'яча, хв. юнаки дівчата	0,45 0,35	0,50 0,40	0,55 0,45	1 0,50
--	--------------	--------------	--------------	-----------

11 клас – 130

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка <i>стройові та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>легкоатлетичні вправи:</i> різновиди ходьби та бігу, естафетний біг;</p> <p><i>кидки, метання, штовхання;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>акробатичні вправи;</i></p>	<p>Учень (учениця):</p> <p>виконує: стройові та загальнорозвивальні вправи; <i>легкоатлетичні вправи:</i> різновиди ходьби та бігу (зміна швидкості руху, зупинки під час руху кроком та бігом), біг з прискоренням та повторний біг, естафетний біг, біг 100 м з перешкодами, біг з переходом на ходьбу, кросовий біг; <i>стрибки:</i> зігнувши ноги, через планку (мотузку) з поворотом на 90° та 180° з прямого розбігу; способом „переступання”; стрибки у довжину з місця; потрійний стрибок, багатоскоки з місця та з розбігу; кидки списа (в ціль, на дальність з місця та з кроку); метання гранати з місця та з розбігу; штовхання ядра; <i>гімнастичні вправи:</i> вправи з м'ячем, скакалкою, для м'язів рук та плечового поясу з предметами та без предметів (індивідуальні, у парах), з набивними м'ячами; з гімнастичними палками, палицями, гантелями, гумовими амортизаторами; стрибки з підкидного містка в різних положеннях, з обертаннями; опорні стрибки; на гімнастичній лаві; виси, упори, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи; присідання з різних в.п. з ускладненнями; <i>акробатичні вправи:</i> переكاتи у групуванні, лежачи на спині (вперед,</p>

силові вправи: для м'язів рук, плечового поясу, ніг, м'язів живота, з гантелями та набивним м'ячем;

спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол,

назад), з положення сидячи, з упору присівши та з основної стійки; переكاتи у групуванні та зігнувшись у стійці на лопатках; переكاتи вперед і назад, прогинаючись, лежачи на стегнах; перевероти (уперед, назад); присідання з різних вихідних положень з ускладненнями; стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами; стійка на руках за допомогою; місток; комбінація акробатичних вправ;

силові вправи: підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та на брусах; імітаційні вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу; ходьбу в положенні присіду; присідання та стрибки зі штангою на плечах;

вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу: імітація атакуючого удару, накату, підрізки, імітація ударів ракеткою з обтяженням (велика щільність);

вправи для м'язів живота: підймання тулуба з положення лежачи; підймання ніг з положення лежачи; підймання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі з піднятими ногами; підймання ніг у положенні вису на шведській стінці спиною до стіни;

вправи з набивним м'ячем: різновиди передач м'яча з-за голови; передача м'яча з положення сидячи з поворотом тулуба; передача м'яча з положенням лежачи; передача м'яча ногами з положення лежачи

спортивні ігри: баскетбол, ручний м'яч (7x7) - ловіння, передачу,

	<p><i>бадмінтон, великий теніс;</i></p> <p><i>рухливі ігри, естафети;</i></p> <p><i>лижна та ковзанярська підготовка (по можливості: відповідно до кліматично-погодніх умов та матеріально-технічного забезпечення)</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості та спритності;</i></p>	<p>основні прийоми кидків м'яча у корзину та по воротах; футбол, волейбол, бадмінтон, великий теніс - основні прийоми;</p> <p>бере участь у: двосторонніх іграх за спрощеними правилами; рухливих іграх; естафетах - з м'ячем, бігом, стрибками, передачею; зустрічний естафеті; перетягуванні канату;</p> <p>виконує:</p> <p><i>вправи з лижної підготовки:</i> основні способи пересувань, поворотів, спусків, підйомів і гальмувань на лижах; лижний крос;</p> <p><i>вправи з ковзанярської підготовки:</i> основні способи пересування, поворотів, гальмування і зупинок на ковзанах; катання парами, трійками, біг на ковзанах на швидкість;</p> <p>бере участь у: естафетах, іграх на лижах, ковзанах;</p> <p>виконує:</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості та спритності:</i></p> <p><i>біг з:</i> прискоренням, з різною швидкістю; дрібним кроком з переходом на прискорення; зустрічні естафети; „змійкою”; на короткі відрізки (8-15м); біг і ковзні стрибки (зміна напрямку руху); по сходах; на місці з високим підніманням стегна; перехресний крок (ширина 2,5 м, 5 х30 с);</p> <p><i>випади з різних положень; пробіжки з м'ячем; рухливі ігри; вправи зі скакалкою: 5 підходів по 1хв., кількість разів за 1 хв.</i></p> <p><i>імітацію боксерських ударів на ходу; стрибки: у боки; через гімнастичну лаву (максимальний темп); на лаву однією чи двома ногами (максимальний темп); пересування</i></p>
--	--	--

	<p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та стрибучості;</i></p>	<p>боком зі стрибками;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> біг на 100 м, 800 м, 1500 м, 2000 м; крос 12 хв. з обумовленою дистанцією та темпом; біг з прискоренням; ведення м'яча - 5хв. (футбольного, баскетбольного); вправи зі скакалкою; біг з імітацією ударів по м'ячу з поворотом тулуба; кидки баскетбольного м'яча; кидки набивного м'яча (вага 2 кг): з поворотом тулуба, вбік, з-за голови;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та стрибучості:</i> різновиди стрибків (через гімнастичну лаву на одній, двох ногах; на місці - ноги нарізно, руки торкаються носків; на місці з підтягуванням ніг до грудей, з прогинанням назад; на одній нозі на носках з багаторазовим повторенням, те ж саме з навантаженням; зі скакалкою зігнувши ноги; з розбігу, з місця в висоту та довжину; потрійний стрибок; біг і стрибки по сходах або вгору в заданому ритмі та темпі;</p>
78	<p><i>Спеціальна підготовка</i> <i>Спеціалізовані вправи:</i> <i>стрибки (стрибкові вправи у „стійці тенісиста”); різні види переміщень: приставні, схресні кроки;</i></p> <p><i>імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки, вправи для пальців рук;</i></p>	<p><i>виконує:</i> <i>стрибки:</i> з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву; багатоскоки: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; жонгливання м'ячем (однією, двома руками); імітацію ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з набивним м'ячем;</p>

	<p><i>естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості реакції:</i></p> <p>реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча;</p> <p>реакція на раптову зміну довжини польоту м'яча;</p> <p>реакція на раптову зміну характеру обертання м'яча;</p> <p><i>вправи для розвитку відчуття м'яча;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості пересувань;</i></p>	<p>грає обтяженою ракеткою (манжетами, паском); гру в „крутилку” в один бік, в другий за рахунок пересування на одній або на двох ногах;</p> <p>виконує: вправи для пальців рук;</p> <p>бере участь в: естафетах та іграх з елементами гри у настільний теніс;</p> <p>реагує на: непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контрнакатів);</p> <p>виконує: посилення та отримання м'яча у вільному та заданому напрямку та визначеної довжини польоту; подачі м'яча накатами в будь-якому напрямку;</p> <p>реагує на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну характеру обертання м'яча;</p> <p>виконує: посилення м'яча у заданий напрямок у різних ігрових умовах; перехід від наката до атакуючого удару;</p> <p>посилення м'яча за обумовленою заздалегідь черговістю, змінюючи характер його обертання;</p> <p><i>вправи для розвитку відчуття м'яча:</i></p> <p>вправи на: точність виконання технічних елементів у заданих напрямках, зонах, темпах (багаторазове); зміну висоти траєкторії польоту м'яча; вправи зі зміною довжини польоту м'яча; сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості пересувань:</i> пересування у парі;</p>
--	---	---

	<p><i>вправи для розвитку швидкості ударних рухів;</i></p> <p><u>Технічна підготовка</u> <i>стійки гравця;</i></p> <p><i>способи тримання ракетки;</i></p> <p><i>способи пересування;</i></p> <p><i>скачки;</i></p> <p><u>Технічні прийоми</u> <u>ігри на рахунок:</u> Рухи при виконанні ударів: - „накат”, „підрізка”, „обертання” за напрямками; - пересування біля столу у грі за напрямками (робота ніг, положення тулуба); - подачі справа і зліва: замах</p>	<p>переміщення у 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості ударних рухів:</i> удари по „свічках” (з великою кількістю м’ячів); удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру (з великою кількістю м’ячів);</p> <p><i>бере участь:</i> у грі зі своєї половини стола одним видом удару (тільки справа чи зліва); пересування у парі; у грі з однієї точки стола (по черзі справа, зліва); на двох зсунутих столах.</p> <p><i>виконує:</i> <i>стійки гравця</i> (правобічну, нейтральну, лівобічну); <i>способи тримання (захвату) ракетки:</i> горизонтальну (європейську), вертикальну (азіатську); <i>способи пересування гравців</i> (без кроковий, кроками – випадками, переступанням, приставними, схресними, одно кроковим; стрибками – з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу; <i>скачки</i> – з правої (лівої) ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки; <i>технічні прийоми</i> за: довжиною траєкторії польоту м’яча (коротка, середня, довга, скорочена); місцем виконання технічної дії (з ближньої, дальньої, середньої зони; з лівої, з правої частини столу, із середини); рухом частини руки (кистьовий, ліктювий, плечовий); висотою траєкторії польоту м’яча (висока,</p>
--	---	---

	<p>при подачі, робота кисті, поворот тулуба, положення ніг;</p> <p><u>Технічні прийоми</u> Удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар „топ-спин”; удар „свічка”; удар-підставка Навчання ігровим прийомам „підставка”, „плоский удар”, „топ-спин”, „свічка” та „завершальний удар” Види обертань: нижнє, верхнє, бокове. Навчання прийому подач: пасивний, активний. Навчання зміни темпу гри: поєднання ігрових прийомів „накат” – „обертання”, „обертання” – „підставка”. Навчання гри „трикутник”, „вісімка”, атаквальним ударами після подачі</p>	<p>низька, нормальна, що зависає); характером обертання м'яча (плоске, бокове, змішане, з нижнім і верхнім обертанням); напрямком виконання технічної дії (по діагоналі, по прямій, у середину); моментом виконання ударів (з напівльоту, у найвищій точці відскоку, який піднімається і спадає); силою виконання технічної дії (сильна, середня, слабка, пригальмована); швидкістю польоту м'яча (повільна, середня, швидка); <i>технічні прийоми за:</i> довжиною траєкторії польоту м'яча; місцем виконання технічної дії; рухом частини руки; висотою траєкторії польоту м'яча; характером обертання м'яча; напрямком виконання технічної дії; моментом виконання ударів; силою виконання технічної дії; швидкістю польоту м'яча; удар-подачу; удар-накат; удар-підрізку; удар „топ-спин”; удар „свічку”; удар-підставку; вправи для засвоєння технічного прийому (імітаційні та під час гри); поєднання рухів кисті та передпліччя, поєднання руху передпліччя з прискоренням та перенесенням центру ваги тіла; ігрові прийоми „накат” – „обертання”, „обертання” – „підставка”; прийом подач: пасивний та активний; види обертань: нижнє, верхнє, бокове; „підставка”, „плоский удар”, „топ-спин”, „свічка” та „завершальний удар”. застосовує: тактичні комбінації, правила гри;</p>
--	---	--

	<p style="text-align: center;"><u>Тактична підготовка</u></p> <p>Тактика виконання подач, тактика прийому подач, тактичні дії одиночної гри, тактика парної та змішаної гри, тактика виконання швидких атаквальних ударів, тактика виконання „топ-спину”, тактика гри з різним обертанням м’яча</p>	<p>розвиває здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях;</p> <p>володіє всіма способами виконання та приймання подач і вміє використовувати їх залежно від конкретних обставин;</p> <p>здійснює суддівство навчальних ігор;</p> <p>використовує: при грі тактичні комбінації; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри; засоби, способи і форми гри проти конкретного суперника;</p> <p>пояснює: функції руху окремих частин тулуба та руки; контакт м’яча з ракеткою та місця удару по ракетці;</p>
	<p><u>Психологічна підготовка</u></p> <p><u>Тренувальна:</u></p> <p>Формування мотивації до напруженої тренувальної роботи, позитивне ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог, готовність до важкої, монотонної та довготривалої роботи.</p> <p><u>Змагальна:</u></p> <p>формування мотивації до змагальної діяльності, стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі, емоційної стійкості до стресів; удосконалення саморегуляції психічного стану; збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень</p>	<p>формує:</p> <p>здатність регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища; значущі мотиви змагальної діяльності, впевненість в собі, емоційну стійкість до змагальних стресів, стан бойової готовності;</p> <p>здійснює:</p> <p>саморегуляції психічного стану, профілактику перенапружень</p>

12	Суддівська та інструкторська практика	<i>здійснює</i> суддівство: навчальних ігор, внутрішньо шкільних змагань; <i>дотримується правил</i> техніки безпеки під час занять настільним тенісом.
----	--	---

Контрольні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг з високого старту 30м, с: юнаки дівчата	5,1 5,6	4,9 5,4	4,7 5,2	4,5 5,0
Стрибки у довжину з місця, см юнаки дівчата	190 170	195 175	205 185	215 195
Стрибки у довжину з місця боком уперед, см юнаки дівчата	130 110	135 115	140 120	145 125
Стрибки боком через гімнастичну лаву, разів: 30с юнаки дівчата	45 39	46 41	47 43	48 45
Пересування приставним кроком у 3-метровій зоні (вправо-вліво) з торканням предмету ігровою рукою за 30с, разів: юнаки дівчата	35 26	37 28	39 30	41 32

Пересування вперед-назад у 3-м зоні із торканням предмета ігровою рукою у двох точках за 30с, разів юнаки дівчата	18 16	20 18	22 20	24 22
Кросовий біг: 1500м юнаки, 1000м дівчата	без урахування часу	без урахування часу	без урахування часу	без урахування часу
Лежачи на спині, торкання ступнів прямих ніг пальцями рук, разів юнаки дівчата	19 14	21 16	23 18	25 20
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, разів юнаки дівчата	14 9	16 11	18 13	20 15
Піднімання в сід (1хв) юнаки дівчата	31 30	38 35	46 41	52 46
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, разів юнаки дівчата	29 19	31 21	33 23	35 25
Техніко-тактична підготовка				
Контрнакати справа (зліва) по діагоналі з ближньої (середньої) зони, разів юнаки дівчата	60 60	64 64	68 67	70 70

Контрнакати справа (зліва) по прямій з ближньої (середньої) зони, разів				
юнаки	35	38	42	45
дівчата	28	30	33	35
Контрудари „трикутник” у ближню (середню) зону, влучень				
юнаки	19	21	23	25
дівчата	16	18	20	22
Накати справа (зліва) проти підрізки (підставки), разів				
юнаки	40	44	47	50
дівчата	38	42	45	48
Підрізки справа (зліва) проти накатів, разів				
юнаки	40	44	47	50
дівчата	38	42	45	48
Подачі у зону з різними обертаннями м'яча та обманними рухами (6 типів з 10 подач), влучень				
юнаки	5	6	7	8
дівчата	4	5	6	7
Контрудари „вісімка” зближньої (середньої) зони, разів				
юнаки	59	61	63	65
дівчата	54	56	58	60

Коротка подача з послідовним початком атаки через топ-спин (накат) і завершальним ударом (3 варіанти, кожен з 10 повторів), влучень юнаки дівчата	5 4	6 5	7 6	8 7
Топ-спин справа проти підрізки (підставки), разів юнаки, дівчата	24	26	28	30
Підрізка з ближньої зони з відступом у середню та назад, разів юнаки дівчата	35 29	39 31	42 33	45 35

Модуль «Туризм»

10 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки
40	<p>Фізична підготовка</p> <p><i>Організуючі та загальнорозвиваючі вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>легка атлетика;</i></p> <p><i>плавання;</i></p> <p><i>лижна підготовка;</i></p> <p><i>футбол;</i></p> <p><i>баскетбол;</i></p>	<p>Учень (учениця)</p> <p>виконує:</p> <p><i>організуючі та загальнорозвиваючі вправи:</i> на місці та у русі, , в парах; без предметів та з предметами (коротка та довга скакалка, набивні м'ячі, гантелі, гімнастична лава)</p> <p><i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень, перекиди (вперед, назад, убік), перевороти (убік і вперед), політ-перекид з місця та з розбігу, стрибки зі скакалкою, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (хлопці), підтягування у висі лежачі (дівчата).</p> <p><i>легка атлетика:</i> біг на середні та довгі дистанції, біг по пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод, стрибки в довжину, висоту, багатоскоки;.</p> <p><i>плавання:</i> проливання дистанції 25, 50, 100м різними способами, стрибки у воду (вхід ногами, головою)</p> <p><i>лижна підготовка:</i> підйоми та спуски, одночасні та навперемінні ходи, гальмування, проходження дистанції 1-6 км;</p> <p><i>футбол:</i> пересування, введення м'яча, удари на місці та у русі, фінти, навчальні ігри;</p> <p><i>баскетбол:</i> пересування та ведення, передачі та ловля м'яча, кидки різними способами, навчальні ігри;</p>
78	<p>Спеціальна підготовка</p> <p><u>Теоретична підготовка</u></p> <p><u>Топографічні та</u></p>	<p>характеризує: відмінності топографічних та спортивних карт,</p>

	<p><i>спортивні карти</i></p> <p><u>Спеціальна фізична підготовка</u></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p>	<p>умовні знаки топографічних та спортивних карт; типові форми рельєфу.</p> <p>виконує:</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> біг у рівномірному темпі по рівнинній та перепеченій місцевості, відкритій та закритій. Біг в «в гору», «з гори», по піску, купинах, по м'якому ґрунту. Біг по пересіченій місцевості з подоланням з подоланням природних та штучних перешкод. Біг на лижах на дистанції 5-20 км. Плавання на дистанції 800-1000 м</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> біг з високого та низького старту, з ходу на дистанції 30-100 м; біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілок, біг у гору, біг по піску; біг зі змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод; біг зі змінною швидкістю; біг боком і спиною вперед, змійкою між розставленнями в різних положеннях стійками; бар'єрний біг; стрибки по сходинках, у довжину з місця та з розбігу, висоту з місця та з розбігу, багато скоки; вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах; різноманітні ігри (баскетбол 3:3, футбол 5:5);</p> <p><i>вправи для розвитку сили :</i> згинання розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, лави; згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підвищеної опори; вправи з обтяженнями для різних груп м'язів, вправи на тренажерах;</p>
--	--	---

12	<p><i>вправи для розвитку координації;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><u>Технічна підготовка</u> орієнтування на місцевості; техніка подолання природних перешкод;</p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>	<p><i>вправи для розвитку координації:</i> рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань, з розв'язанням теоретичних та практичних завдань, естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, пересуваннями, підлізанням і перелітанням через перешкоди, з перенесенням і збиранням предметів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча, ігри на увагу, кмітливість та координацію; <i>вправи для розвитку гнучкості:</i> ходьба з випадами, перехресним кроком; пружисті присідання у положенні випаду, «напівшпагат»; пружисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень, колові рухи тулубом, повороти без рухів руками та ногами, вправи з палицями; володіє основами топографії, технікою зв'язування мотузок однакового діаметру (вузли: прямий, ткацький), допоміжні вузли (схоплюючий, контрольний) характеризує: поняття масштаб, азимут, перетин рельєфу. визначає: відстань та крутизну схилу, азимут на заданий орієнтир виконує: вправи на розвиток пам'яті та уваги, проходження дистанцій з елементами орієнтування на місцевості; технічні прийоми подолання трав'янистого схилу (спуск, під'їм, траверс схилу), самозатримання на трав'янистих схилах; технічні прийоми подолання водних перешкод (переправа через річку вбхід, переправа через річку вбхід з використанням перил, переправа через річку по колоді);</p>
----	---	--

		технічні прийоми подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірьовки(“маятник”); бере участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму та орієнтування
--	--	---

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Визначення азимуту на заданий орієнтир, похибка, градуси	більше 10	6-10	3-5	0-3
Техніка в'язання вузлів (швидкість зав'язування 4-х вузлів)	більше 1 хв.	51 с – 1 хв.	41-50 с	30 - 40 с
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 15,5 більше 17,9	15,5 17,9	15,0 17,1	14,5 16,5
Біг на, хв., сек.: хлопці 2000 м дівчата 1500 м	більше 11.30 більше 8.25	11.30 8.25	10.50 8.00	10.10 7.20
Підтягування, разів: хлопці - у висі дівчата - у висі	менше 8 менше 12	8 12	10 18	12 22

лежачи				
або	менше 28	28	32	37
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:	менше 13	13	15	17
хлопці				
дівчата				

11 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки
40	<p>Фізична підготовка</p> <p><i>організуючі та загальнорозвиваючі вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>легка атлетика;</i></p> <p><i>плавання;</i></p> <p><i>лижна підготовка;</i></p> <p><i>футбол;</i></p> <p><i>баскетбол;</i></p>	<p>Учень (учениця)</p> <p>виконує:</p> <p><i>організуючі та загальнорозвиваючі вправи:</i> на місці та у русі, , в парах; без предметів та з предметами (коротка та довга скакалка, набивні м'ячі, гантелі, гімнастична лава)</p> <p><i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень, перекиди (вперед, назад, убік), перевороти (убік і вперед), політ-перекид з місця та з розбігу, стрибки зі скакалкою, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (хлопці), підтягування у висі лежачі (дівчата).</p> <p><i>легка атлетика:</i> біг на середні та довгі дистанції, біг по пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод, стрибки в довжину, висоту, багатоскоки;.</p> <p><i>плавання:</i> проливання дистанції 25, 50, 100м різними способами, стрибки у воду (вхід ногами, головою)</p> <p><i>лижна підготовка:</i> підйоми та спуски, одночасні та навперемінні ходи, гальмування, проходження дистанції 1-6 км;</p> <p><i>футбол:</i> пересування, введення м'яча, удари на місці та у русі, фінти, навчальні ігри;</p> <p><i>баскетбол:</i> пересування та ведення, передачі та ловля м'яча, кидки різними способами, навчальні ігри;</p>
78	<p>Спеціальна підготовка</p> <p><u>Теоретична підготовка</u></p> <p>Правила проведення змагань зі спортивного</p>	<p>характеризує: види дистанцій у змаганнях зі спортивного туризму,</p>

	<p>туризму <u>Спеціальна фізична підготовка</u> вправи для розвитку витривалості;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p> <p>вправи для розвитку сили;</p> <p>вправи для розвитку координації;</p>	<p>правила та технічні прийоми подолання перешкод, правила організації страховки і самостраховки на дистанції;</p> <p>виконує: вправи для розвитку витривалості: біг у рівномірному темпі по рівнинній та перепеченій місцевості, відкритій та закритій, «в гору», «з гори», по піску, купинах, по м'якому ґрунту, по пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод; біг на лижах на дистанції 5-20 км; плавання на дистанції 800-1000 м;</p> <p>вправи для розвитку швидкості: біг з високого та низького старту, з ходу на дистанції 30-100 м; біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, у гору, по піску, зі змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод, зі змінною швидкістю, боком і спиною вперед, зміною між розставленнями в різних положеннях стійками; бар'єрний біг; стрибки по сходинках, стрибки в довжину з місця та з розбігу, висоту з місця та з розбігу, багато скоки; вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах; різноманітні ігри (баскетбол 3:3, футбол 5:5);</p> <p>вправи для розвитку сили :згинання розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, лави. Згинання і розгинання в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги . Вправи з обтяженнями для різних груп м'язів, вправи на тренажерах.</p> <p>вправи для розвитку координації: рухливі ігри з елементами бігу,</p>
--	--	---

12	<p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><u>Технічна підготовка орієнтування на місцевості;</u> <i>техніка подолання природних перешкод;</i></p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>	<p>стрибків, метань, з розв'язанням теоретичних та практичних завдань, естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, пересуваннями, підлізанням і перелітанням через перешкоди, з перенесенням і збиранням предметів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча, ігри на увагу, кмітливість та координацію; <i>вправи для розвитку гнучкості:</i> ходьба з випадами, перехресним кроком; пружисті присідання у положенні випаду, «напівшпагат»; пружисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень, колові рухи тулубом, повороти без рухів руками та ногами, вправи з палицями;</p> <p>визначає: тактичні варіанти орієнтування в залежності від рельєфу місцевості та попутних орієнтирів, виконує вправи на розвиток пам'яті та уваги, проходження дистанцій з елементами орієнтування на місцевості;</p> <p>володіє технікою зв'язування мотузок різного діаметру (вузли: академічний, брамшкотовий), вузлів для обв'язування;</p> <p>виконує: технічні прийоми подолання різних схилів (підйом по скельній ділянці або схилу, траверс скельної ділянки або схилу, траверс схилу з альпенштоком, спуск по схилу спортивним способом); технічні прийоми подолання водних перешкод (навісна переправа через ріку, навісна переправа через яр); бере участь у змаганнях з техніки пішого туризму та орієнтування</p>
----	---	--

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Проходження етапу навісна переправа, 25 м	більше 5 хв.	4-5 хв.	3-4	2-3
Техніка в'язання вузлів (швидкість зав'язування 6-х вузлів)	більше 1 хв.	51 с – 1 хв.	41-50 с	30 - 40 с
Підйом переворотом, разів: хлопці	1	2	3	4
Підтягування у висі, разів: хлопці	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:				
хлопці	менше 33	33	37	39
дівчата	менше 16	16	18	20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Біг на 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,8	14,8	14,4	14,0
дівчата	більше 16,8	16,8	16,5	16,0
Біг на, хв., сек.:				
хлопці 3000 м	більше 14.00	14.00	13.20	13.00
дівчата 2000 м	більше 11.50	11.50	11.00	10.20

Модуль
«Ритмічна гімнастика з елементами спортивних танців»

10 клас -130 годин

К-сть год	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p style="text-align: center;"><i>Фізична підготовка</i></p> <p>Загальнорозвиваючі вправи для зміцнення фізичних якостей та функціональних можливостей.</p>	<p>Учень (учениця)</p> <p>називає три типу стретчингу (пасивний, активний, змішаний); музикальний темп (повільний, середній, швидкий), ритм, розмір музики (2/4, 3/4, 4/4), напрями танців (народний, класичний, бальний, спортивний, сучасний);</p> <p>виконує різновиди ходьби, бігу, загальнорозвиваючі вправи: на місці та в русі, з гантелями, на тренажерах, гімнастичній лаві, (для м'язів шиї, передпліччя, плечового пояса та грудних м'язів, м'язів згиначів та розгиначів рук і ніг преса, талії,);</p> <p>вправи на координацію рухів: з обручем, скакалкою, м'ячем, палицею, гантелями (біг, стрибки, нахили, повороти тулуба, махові рухи ногами, кругові рухи руками, пружинні рухи, присідання, «випади», «шпагати», «махи»);</p> <p>вправи на гнучкість(стретчинг) біля гімнастичної драбини, на гімнастичної лаві, підлозі(поодинці, в парах); вправи та пози з йоги («кішка», «фламінго», «кобра», «метелик», «човен», «лук», «стілець» тощо), перехід з однієї пози в іншу;</p> <p>подолання смуги перешкод, спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети з різними предметами.</p> <p>дотримується правил виконання вправ з йоги;</p>
78	<p style="text-align: center;"><i>Спеціальна підготовка</i></p> <p><u>Спеціальна фізична підготовка</u></p>	<p>виконує елементи, комбінації народних, сучасних, класичних танців, поєднання їх з</p>

	<p>Розучування елементів, комбінацій: народних, сучасних, класичних танців, поєднання їх з акробатичними елементами, під музичний супровід.</p> <p>Створення танцю на 32 такти (спортивний, народний, сучасний).</p> <p><u>Техніко – тактична підготовка</u></p> <p>Техніка володіння предметами (обруч, скакалка, м'яч, палиця гімнастична). Базові кроки, рухи руками, техніка пересування та виконання танцювальних елементів.</p> <p>Хореографічна підготовка.</p>	<p>акробатичними елементами, ритмічними рухами, під музичний супровід;</p> <p>застосовує базові елементи акробатики, напівакробатичні комбінації, акробатичні комбінації, танцювальні елементи, зв'язки, комбінації: рок-н-рол, вальс, чарльстон, брейк, джайф, гопак, модерн тощо (під музичний супровід);</p> <p>створює танок, композицію на 32 такти.</p> <p>виконує: кати, обертання, кидки обруча в різних площинах на підскоках, галопах, танцювальних кроках, стрибки в обруч (вперед, назад) на одній нозі, двох ногах;</p> <p>здійснює стрибки в скакалку (вперед та назад) на одній нозі, двох ногах, з прямим та перехресним обертанням. Ловля вільного кінця скакалки. Різноманітний біг, підскоки, галопи, в скакалку, з прямим та перехресним обертаннями вперед та назад. Стрибки (скакалка складена вчетверо) в повному сиді (дівчата). Стрибки (скакалка складена вчетверо) з піджатими ногами стоячи (хлопці). Кидок скакалки, ловля двома руками в стрибок «козлик». Перекат м'яча довгий, короткий по різним частинам тіла. Перекид м'яча з однієї руки в іншу через голову. Різноманітні кидки м'яча, та ловля;</p> <p>виконує вправи біля станка або у партері з використанням різних стоек, позицій ніг та рук;</p> <p>стрибки: „прогнувшись” - поштовхом двох ніг руки у гору та приземленням на обидві ноги; „козачок” - поштовхом однієї ноги та приземленням на ту саму ногу; „щучка” - поштовхом двох ніг; в повітрі „складочка” - приземлення на обидві ноги; „кабріоль” - поштовхом однієї ноги, торкання іншої ноги у повітрі та приземлення на ногу, з якої штовхався тощо;</p> <p>різновиди „хвиль”: уперед усім тілом біля</p>
--	--	--

<p>12</p>	<p>Інструкторська та творча практика Проведення підготовчої або основної частини уроку в молодших та старших класів(під контролем вчителя). Організація самостійних занять.</p>	<p>опори та без, руками по черзі та разом з різних вихідних положень, „ластівку” з утриманням ноги на 90°; <i>повороти:</i> однойменні, різнойменні, на 180°, 360° з різним положенням рук, на одній або двох ногах; вибирає танцювальні елементи, комбінації, акробатичні вправи, ритмічні рухи з урахуванням індивідуальних особливостей організму та фізичної підготовленості; бере участь в організації та проведенні уроків як молодших так і старших класів у ролі інструктора на шкільних естафетах та іграх за спрощеними правилами, додаткові самостійні заняття; дотримується правил безпеки під час занять.</p>
-----------	--	---

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг на 100 м, сек.:				
хлопці	більше 15,5	15,5	15,0	14,5
дівчата	більше 17,9	17,9	17,1	16,5
Біг на, хв., сек.:				
хлопці 2000 м	більше 11.30	11.30	10.50	10.10
дівчата 1500 м	більше 8.25	8.25	8.00	7.20

Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	28
Підтягування, разів:				
хлопці - у висі	менше 8	8	10	12
дівчата - у висі лежачи	менше 12	12	18	22
або				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 13	13	15	17
Вис на шведській стінці з утримуванням кута 90*, с	менше 3с	4-6 с	8-10 с	12 с та більше

Контрольні навчальні нормативи і вимоги з акробатики та стретчингу

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Продольний випад на праву та ліву ногу, руки на колінах або на підлозі	4 пружинні рухи з нахилом корпусу вперед, руки на підлозі	4 пружинні рухи без нахилу корпусу вперед, руки на колінах	8 пружинних рухів без нахилу корпусу вперед, руки на колінах	12 пружинних рухів без нахилу корпусу вперед, руки на колінах
«Міст» з положення стоячи (з страховкою)	значне згинання рук	руки зігнути в суглобах	не значне згинання рук	помилки відсутні
Акробатичні комбінація.	4 різних елементи з οποї комбінації	8 різних елементів з οποї комбінації на вибір.	1 - 2 комбінації на вибір	3-4 комбінації

Контрольні навчальні нормативи і вимоги з танцю

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Танцювальні прості елементи зв'язки, комбінації (спортивні, народні, сучасний) під музичний супровід. Виконує простий невеликий танок (спортивний, народний, сучасний).	виконує комбінації із будь-якого виду танцю	виконує один із двох видів танцю	виконує два із трьох видів танцю	виконує три із трьох видів танцю

Контрольні навчальні нормативи з предметами

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Переكات м'яча з рук на спину (довгий переكات).	тільки по спині або тільки по рукам без ловлі	переكات по спині з ловлею	переكات з рук на спину без ловлі	переكات з рук на спину з ловлею
Переكات м'яча з однієї руки на другу.	переكات по одній руці	переكات то по одній то по другій руці	переكات довший з однієї руки на іншу без зупинки м'яча на долоні	переكات з однієї руки на іншу з зупинкою м'яча на долоні
Кидок м'яча, кувирок, ловля м'яча після кувирка.	перекид	або перекид або кидок	кидок та перекид без ловлі	кидок, перекид, ловля
Різноманітний біг, підскоки, галопи, в скакалку, з прямим та перехресним обертаннями вперед та назад.	біг з прямими обертами скакалки (вперед)	біг, підскоки, галопи з прямими обертами скакалки (вперед)	біг, підскоки, галопи з прямим та перехресними обертами скакалки (вперед або назад)	Різноманітний біг, підскоки, галопи, в скакалку, з прямим та перехресними обертами вперед та назад.

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Стрибки в скакалку в повному сиді (дівчата).	4 рази	6 раз	8 раз	10 раз
Стрибки в скакалку з піджатими ногами стоячи (хлопці).	4 рази	8раз	12 раз	16 раз
Обертання обруча на кисті рук в різних площостях на підскоках, галопах, танцювальних кроках.	обертання обруча стоячи в декількох площинах	обертання обруча стоячи в декількох площинах або на підскоках, або на галопах, або на танцювальних кроках	обертання обруча в декількох площостях на підскоках та галопах	Обертання обруча на кисті рук в різних площостях на підскоках, галопах, танцювальних кроках.

11 клас -130 годин

К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	<p>Фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи для зміцнення фізичних якостей та функціональних можливостей.</p>	<p>Учень (учениця) виконує загальнорозвиваючі вправи: на місці та в русі, ходьбу, біг, стрибки з елементами хореографії і танців під музичний супровід, з гантелями, на тренажерах, гімнастичній лаві (для м'язів шиї, передпліччя, плечового поясу та грудних м'язів, м'язів згиначів та розгиначів рук і ніг преса, талії); вправи в парах, на підлозі, подолання гімнастичної смуги перешкод, перетягування канату, біг з перепонами та різноманітними координаційними рухами; вправи на координацію рухів під музикальний супровід з м'ячем, скакалкою, обручем (повторення за 10 клас але збільшує частоту та амплітуду рухів), а також дихальні вправи на відновлення; вправи на гнучкість(стретчинг) біля гімнастичної драбини, на гімнастичній лаві, підлозі (поодінці, в парах); вправи та пози з йоги («кішка», «фламінго», «кобра», «метелик», «човен», «лук», «стілець» тощо), перехід з однієї пози в іншу (повторення за 10 клас але збільшує частоту та амплітуду рухів); дотримується правил при виконанні стретчинга за допомогою партнера, скакалки, гімнастичної стінки.</p>

78	<p>Спеціальна підготовка <u>Спеціальна фізична підготовка</u> Вправи біля опори та на середині площадки з основної стійки і різноманітних позицій класичного танцю, або танцю модерн. Розучування елементів, комбінацій: народних, сучасних, класичних танців, поєднання їх з акробатичними елементами, під музичний супровід. Створення невеличкого танцю (спортивний, народний, сучасний).</p> <p><u>Техніко – тактична підготовка</u> Техніка володіння обручем, скакалкою та м'ячем. Техніка виконання танцювальних зв'язок, комбінацій: рок-н-рол, вальс, чарльстон, брейк, джайф, гопак, модерн під музичний супровід.</p>	<p>Учень (учениця):</p> <p>виконує елементи, комбінації народних, сучасних, класичних танців, поєднання їх з акробатичними елементами, ритмічними рухами, під музичний супровід; застосовує базові елементи акробатики, напівакробатичні комбінації, акробатичні комбінації, танцювальні елементи, зв'язки, комбінації: рок-н-рол, вальс, чарльстон, брейк, джайф, гопак, модерн тощо (під музичний супровід). Частота та амплітуда рухів збільшуються порівняно з 10 класом; створює невеличкий танок, композицію (рухи повинні бути чіткими, музикальними, різноманітними).</p> <p>володіє технікою кидка, ловлі, перекату, ката, обертання (обруча, скакалки, м'яча); виконує танцювальні зв'язки з ускладненою координацією, інтенсивністю, високою емоційністю; вправи біля станка або у партері з використанням різних стоек, позицій ніг та рук; вибирає танцювальні елементи, комбінації, акробатичні вправи, ритмічні рухи з урахуванням індивідуальних особливостей організму та фізичної підготовленості; бере участь: в організації та проведенні уроків як молодших так і старших класів у ролі інструктора на шкільних естафетах та іграх за спрощеними правилами; дотримується правил безпеки під час занять.</p>
12	<p>Інструкторська та творча практика Проведення уроку в молодших та старших класів (під контролем вчителя). Методика проведення та організація самостійних занять. Участь у ролі інструктора.</p>	

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Підйом переворотом, разів: хлопці	1	2	3	4
Підтягування, разів: хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв., сек.: хлопці 3000 м дівчата 2000 м	більше 14.00 більше 11.50	14.00 11.50	13.20 11.00	13.00 10.20
Вис на шведській стінці з утримуванням кута 90 °	3 -5с	6 -8с	8-10 секунд	11 секунд та довше

Контрольні навчальні нормативи і вимоги з танцю

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Виконує танцювальні композиції з спортивного, народного, класичного та сучасного танцю.	виконує 1 танцювальну композицію	виконує 2 танцювальні композиції	виконує 4 танцювальні композиції	виконує 4 танцювальних композицій та одну створює сам

Контрольні навчальні нормативи і вимоги з стретчингу та акробатики

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
продольний випад на праву та ліву ногу руки у гору	Утримання 2 рахунки	Утримання 4рахунків	Утримання 4 рахунка з нахилом тулуба назад	Утримання 8 рахунків з нахилом тулуба назад
Поперечний випад на праву та перенесенням ваги тіла на ліву ногу руки у перед спина рівно.	6 переноса тулуба	12 переносів тулуба	20 переноса тулуба	24 переноса тулуба
Стойка на колінах: руки вгору, нахил тулубу назад до торкання руками підлоги.	Стойка на колінах: руки вгору, нахил тулубу назад	нахил тулуба руки паралельно підлоги	нахил тіла руки 20 см до підлоги	торкання руками підлоги
Нахил тулуба вперед із положення стоячі ноги нарізно. Коліна не згинати.	Підлоги торкаються пальці без утримання	Підлоги торкаються пальці утримання 3 рахунка	Долоні торкаються підлоги утримання 2 рахунка	Долоні торкаються я підлоги утримання 4 рахунків
«Ластівка» Утримування рівноваги на одній нозі, руки розведені у сторони, друга нога утримується на 90°.	4 рахунки	6 рахунків	8 рахунків	10 рахунків
Акробатичні комбінація	1 комбінація на вибір	2 комбінації	4 комбінації на вибір	6 комбінацій

Контрольні навчальні нормативи з предметами

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Різні переكاتи м'яча по рукам та тулубу	1 вид перекату	2-вида перекату	3- вида перекату	4—вида перекату

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Кидок м'яча, перекид вперед, ловля м'яча після перекида.	Окремо кидок, окремо перекид	Кидок, перекид без ловлі м'яча	Кидок, перекид, ловля з утратою	Кидок, перекид, ловля
Комбінації стрибків зі скакалкою	1- комбінація	2- комбінації	3- комбінації	4- комбінації
Стрибки в скакалку в повному сиді (дівчата).	4 рази	8 раз	12 раз	16 раз
Стрибки в скакалку з положення стоячи ноги підтягуються до груди (хлопці).	4 рази	8раз	12 раз	16 раз

Додаток 1

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета “Фізична культура”

Основними критеріями навчальних досягнень учнів з предмета "Фізична культура" є комплексного оцінювання:

- техніки виконання фізичних вправ;
- нормативних показників;
- теоретико-методичних знань.

Оцінка на уроках фізичної культури повинна визначати дійсний рівень знань, рухових умінь і навичок учнів відповідно до вимог навчальної програми.

Під час оцінювання навчальних досягнень учнів необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння ними матеріалу (окремих елементів конкретної фізичної вправи чи декількох вправ, відповідних інструктивно - методичних вказівок і т.п.);
- здійснювати індивідуальний підхід (зважаючи на вікові та статеві особливості розвитку учнів, рівень фізичної підготовленості, загальний стан здоров'я);
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати учнів про оцінку за досягнутий результат, виконаний норматив і т.п.).

При оцінюванні рухової дії розрізняють ступені її розуміння і виконання (правильне; з незначними помилками, які не порушують структуру руху; із значними помилками, які дещо порушують раціональну техніку і структуру рухової дії; з грубими помилками, які значно порушують структуру рухової дії або її окремих елементів).

Рівні начальних досягнень	Бали	Критерії навчальних досягнень учнів
I. Початковий	1	Учень володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання
	2	Учень виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ
II. Середній	4	Уміння і навички учня дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Учень володіє матеріалом на рівні вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ
	5	Учень володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал

	6	Учень за допомогою вчителя виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня
III. Достатній	7	Учень виконує окремі контрольні нормативні показники та вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості, виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою
	8	Учень володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості. Знання учня достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки
	9	Учень виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня
IV. Високий	10	Рівень умінь і навичок учня дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники. Учень вміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ.

	11	Учень виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ
	12	Учень досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексними тестами оцінювання стану фізичної підготовленості, має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета

Умови оцінювання стану фізичної підготовленості учнів

1. Біг до 30 м

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

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда “Руш!” з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

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

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

Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

3. Біг на витривалість

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

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

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда “Руш!”. Час кожного фіксується окремо.

Тестування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

4. «Човниковий» біг (4 x 9 м)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев’яних кубики (5 x 5 сантиметрів).

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

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

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

5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи

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

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п’яти торкались лінії АБ. Відстань між п’ятами – 2 - 3 сантиметри. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Можна!” учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

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

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

6. Підтягування

6.1. Підтягування у висі (хлопці)

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

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою “Можна!”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

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

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

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

6.2. Підтягування у висі лежачи (дівчата)

Обладнання. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на висоті 95 сантиметрів, магnezія.

Опис проведення тестування. Учасниця тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги являють пряму лінію, руки – перпендикулярно підлозі. За командою “Можна!”, згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, аби її підборіддя було над перекладиною. Потім учасниця повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудному та поперековому відділах хребта, кульшових та колінних

суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше 3 секунд.

Дозволяється лише один підхід до перекладини.

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

Орієнтовний перелік

типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів

Кількість навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури розраховано на навчальний заклад, який має один комплект класів.

Бруси гімнастичні паралельні	1 шт.
Бруси гімнастичні різновисокі	1 шт.
Колода гімнастична	1 шт.
Перекладина гімнастична	2 шт.
Перекладина навісна	6 шт.
Стінка гімнастична	16 прольотів
Козел гімнастичний	2 шт.
Кінь гімнастичний	2 шт.
Мостик гімнастичний	4 шт.
Канати для лазіння	6 шт.
Канати для перетягування	2 шт.
Мати гімнастичні	22 шт.
Палиці гімнастичні	40 шт.
Обручі гімнастичні	40 шт.
Скакалки гімнастичні	40 шт.
Стрічки гімнастичні	20 шт.
Лави гімнастичні	10 шт.
М'ячі набивні (вага 1 кг)	30 шт.
М'ячі набивні (вага 3 кг)	20 шт.
М'ячі набивні (вага 5 кг)	20 шт.

М'ячі футбольні	40 шт.
М'ячі волейбольні	40 шт.
М'ячі баскетбольні	40 шт.
М'ячі гандбольні	40 шт.
М'ячі гумові (середні)	40 шт.
Еспандер гумовий	40 шт.
Щити для метання	6 шт.
Ядро (3,4 кг)	20 шт.
Гранати (500, 700 грам)	40 шт.
Стійки для стрибків	4 шт.
Планки для стрибків	4 шт.
Стартові колодки	6 пар.
Естафетні палички	20 шт.
Сітки волейбольні	2 шт.
Сітки баскетбольні	10 шт.
Щити баскетбольні	4 шт.
Кільця баскетбольні	10 шт.
Сітки баскетбольні	10 шт.
Ворота гандбольні	2 шт.
Сітки для гандбольних воріт	1 компл.
Ворота футбольні	2 шт.
Сітки для футбольних воріт	2 компл.
Насоси для надування м'ячів	2 шт.
Голки ніпельні	20 шт.
Рулетки	2 шт.
Секундоміри	2 шт.
Лижі	40 пар
Лижні палиці	40 пар

Лижні кріплення	40 пар
Лижні ботинки	40 пар
Стіл для настільного тенісу	4 шт.
Сітка для настільного тенісу	4 шт.
Ракетки для настільного тенісу	8 шт.
Стійки волейбольні	4 шт.
Шахи	10 компл.
Шашки	10 компл.
Годинник шаховий	5 шт.
Гантелі (розбірні)	30 шт.
Штанга	2 шт.
Гирі 16, 20, 24, 32 кг	5 компл.
Дзеркало розміром 3 x 2 м	1 шт.
Жердини до брусів (запасні)	4 шт.
Тренажери	8 шт.
Динамометр дитячий кистьовий	2шт.
Ваги медичні	1 шт.
Спірометр	1 шт.
Електропрогравач	1 шт.
Магнітофон	1 шт.
Комп'ютер	1 шт.
Діапроектор	1 шт.
Відеомагнітофон	1 шт.
Мегафон	2 шт.
Мікрофон переносний	2 шт.
Мікрокалькулятор	1 шт.
Рюкзаки туристські	40 шт.
Спальні мішки	40 шт.

Палатки туристські	15 шт.
Сокира	10 шт.
Компас	30 шт.
Вірьовки основні (кінець 30 м)	1 шт.
Вірьовки допоміжні (кінець 60 м)	1 шт.
Карабіни страховочні	10 шт.
Спортивна форма для збірних команд навчального закладу:	
- футбол	18 компл.
- волейбол	10 компл.
- баскетбол	10 компл.
Відеокасети:	
-стройові прийоми	1 екз.
-техніка бігу, стрибків, метань	1 екз.
-техніка гімнастичних вправ	1 екз.
-техніка акробатичних вправ	1 екз.
-техніка і тактика гри волейбол	1 екз.
-техніка і тактика гри футбол	1 екз.
-техніка і тактика гри баскетбол	1 екз.
-техніка і тактика гри гандбол	1 екз.
-ритмічна гімнастика	1 екз.
-атлетична гімнастика	1 екз.
-техніка лижних ходів	1 екз.
-техніка ковзанярського спорту	1 екз.
-техніка спортивних способів плавання	1 екз.
Мультимедійна програма «Футбол у школі»	1 екз.