

**Міністерство освіти і науки, молоді та  
спорту України**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Київ 2012**

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

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

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

**В. В. Деревянко** – начальник відділу Інституту інноваційних технологій та змісту освіти МОНмолодьспорту України

**С. М. Дятленко** – начальник відділу нормативного забезпечення та організаційної роботи МОНмолодьспорту України

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

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

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

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

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

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

### ***Структура навчального процесу з фізичної культури***

Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України

від 23 листопада 2011 р. № 1392.

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

Навчальна програма забезпечує:

- безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою;
- розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;
- формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

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

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

зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

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

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

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

Наприклад, учні вивчають:

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

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

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

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

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

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

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

### ***Організація навчального процесу з фізичної культури***

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

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

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

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

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

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

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

бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

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

### ***Оцінювання навчальних досягнень***

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

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють,

а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

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

**Теоретико-методичні знання  
та загальна фізична підготовка  
5 клас**

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p>Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості.</p> <p>Фізичне виховання у Стародавній Греції.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.</p> <p>Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> здоровий спосіб життя; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p><b>н а в о д и т ь п р и к л а д и</b> особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції;</p> <p><b>в о л о д і є:</b> методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я п р а в и л:</b> гігієни та санітарії; безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<i>Стройові вправи</i>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і звенням, із колони по два,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>ходьба, біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</i></p> <p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>спритності;</i></p>	<p>чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> ходьбу по діагоналі, «протиходом» та «змійкою»; різновиди ходьби, бігу та стрибків;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> танцювальні вправи;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами на 90 та 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, рухливі та народні ігри, естафети.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>сили;</i></p> <p><i>швидкісно-силових якостей;</i></p> <p><i>гнучкості;</i></p> <p><i>витривалості</i></p>	<p><b>б е р е</b> <b>у ч а с т ь</b> у рухливих, народних іграх та естафетах;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення рік та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> рівномірний біг до 1000 м; повторний біг 4×30 м, 2×60 м</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети</i>	<b>Бере участь</b> у рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах

### 6 клас

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	фізкультурних занять;
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи;</i></p> <p><i>ходьба, біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</i></p> <p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> шикування та перешикування раніше вивченими способами; стройовий крок, розмикання та змикання на місці; команди: «Збільшити дистанцію», «Зменшити дистанцію»; рух по межах, кутах і точках залу;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> різновиди ходьби, бігу та стрибків;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> танцювальні вправи;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>спритності;</i></p> <p><i>сили;</i></p> <p><i>швидкісно-силових якостей;</i></p> <p><i>гнучкості;</i></p>	<p><b>в и к о н у є:</b> багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, біг з різних вихідних положень;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; пересування в упорі на руках;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; серійні стрибки з поштовхом однією та двох ніг; кидки і ловлення набивного м'яча (1 кг);</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; ак-</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>витривалості</i>	тивні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; <b>в и к о н у є:</b> рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі з прискореною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку
<i>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети</i>	<b>Б е р е у ч а с т ь в</b> рухливих, народних іграх та естафетах

### 7 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
<p>Рациональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.</p> <p>Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>п о я с н ю є</b> значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; <b>н а з и в а є</b> форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; <b>х а р а к т е р и з у є:</b> відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p>гнучкості; ознаки перевтоми; <b>в о л о д і є</b>: методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи</i></p> <p><i>ходьба, біг, стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування постави;</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b>: шикування та перешивування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; <b>в и к о н у є</b> різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках; <b>в и к о н у є</b>: загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг)), у парах; <b>в и к о н у є</b>: вправи для формування постави та</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p>	<p>запобігання плоскостопості;  <b>в и к о н у є</b>  танцювальні вправи;  <b>в и к о н у є:</b> повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;  <b>в и к о н у є:</b> різновиди стрибків із завданнями зі змінною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м;  <b>в и к о н у є:</b> рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку;  <b>в и к о н у є:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл) від лави (дівч.); підтягування у висі та у висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>вправи для розвитку гнучкості</i>	набивного м'яча в парах; <b>в и к о н у є:</b> вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування
<i>Спортивні ігри та естафети</i>	<b>Бере участь</b> у спортивних іграх та естафетах

### 8 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
Визначні спортивні досягнення олімпійців.  Основні цінності олімпізму. Правила загартування холодними та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках.  Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової	<b>Учень, учениця:</b> <b>н а в о д и т ь п р и к л а д и</b> визначних спортивних досягнень олімпійців; <b>х а р а к т е р и з у є</b> цінності олімпізму, <b>н а з и в а є:</b> ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодними та тепловими процедурами; <b>п о я с н ю є</b> значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>працездатності.</p> <p>Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p>розумової працездатності;</p> <p><b>х а р а к т е р и з у є</b> засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи</i></p> <p><i>ходьба; біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування по-стави;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є:</b> повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організовувальні вправи;</p> <p><b>в и к о н у є</b> різновиди ходьби, бігу, стрибків;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гімнастичними лавами, джгутами);</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>повторний біг на відрізках 15–30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p><b>в и к о н у є</b> різновиди стриб-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку</i></p>	<p>ків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p><b>в и к о н у є</b> стрибки на одній</p>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<i>швидкісно-силових якостей</i>	та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; вистрибування з присіду; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами;
<i>Спортивні ігри</i>	<b>Б е р е у ч а с т ь</b> у спортивних іграх; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять

### 9 клас

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.	<b>Учень, учениця:</b> <b>п о я с н ю є</b> основи раціонального харчування; <b>н а з и в а є:</b> досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, значення Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Правила самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>Перша долікарська допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p>	<p><b>х а р а к т е р и з у є</b> правила самостійних занять фізичними вправами;  <b>м а є у я в л е н н я</b> про правила першої долікарської допомоги під час травм;  <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи;</i></p> <p><i>ходьба; біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування та корекції постави;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b>  організовувальні вправи, поворот кругом в русі;  <b>в и к о н у є</b> різновиди ходьби, бігу, стрибків;  <b>в и к о н у є:</b> загальнорозвивальні вправи; вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами;  <b>в и к о н у є:</b> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;  <b>в и к о н у є:</b> повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>	<p>сигналом;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї</p>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
	та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловлення набивного м'яча (1 кг) в парах
<i>Спортивні ігри</i>	<b>Бере участь</b> у спортивних іграх

## Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

### 5 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	До 4	4	7	10
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

### 6 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
	Дівч.	До 600	600	800	1000
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
	Дівч.	До 6	6	8	11
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	4	5
	Дівч. у висі лежачи	До 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 6	6	10	14
	Дівч. від лави	До 5	5	7	9

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,9	12,3	11,7	11,1
	Дівч.	13,7	13,1	12,5	11,9
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
	Дівч.	До 120	120	130	150
Метання малого м'яча на дальність(м)	Хл.	До 17	17	24	30
	Дівч.	До 12	12	15	18
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	17	21
	Дівч.	До 10	10	16	20

### 7 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	7
	Дівч.	До 7	7	9	12
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	5	7
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	10	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	До 9	9	14	18
	Дівч. від лави	До 6	6	9	12

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,5	11,9	11,3	10,8
	Дівч.	13,4	12,8	12,3	11,8
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
	Дівч.	До 14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
	Дівч.	До 11	11	17	21

### 8 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидючи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
	Дівч.	До 130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 23	23	30	36
	Дівч.	До 15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
	Дівч.	До 12	12	18	23

### 9 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	До 12	12	18	25
	Дівч. від лави	До 8	8	12	15

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність(м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

*Автор:*

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

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**БАСКЕТБОЛ**



## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

### 1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку баскетболу. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> основні етапи історії розвитку баскетболу; <b>п о я с н ю є</b> принципи гігієни та санітарії баскетболіста; <b>в и з н а ч а є</b> основні елементи техніки і правила гри; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні фізичні вправи	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> прискорення на 5,

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
та рухливі ігри	10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками; <b>в о л о д і є</b> серійними стрибками з діставанням високо підвішених предметів
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Стійки, способи пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення м'яча, передачі, кидки м'яча	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стійки баскетболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; <b>в о л о д і є:</b> ловленням і передачами м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі; веденням м'яча на місці, у русі, з обведенням предметів; <b>з а с т о с о в у є</b> технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Історія розвитку баскетбо-	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію роз-

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>лу в Україні.          Раціональне харчування спортсменів.          Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.          Поведінка під час змагань          Правила безпеки під час занять баскетболом</p>	<p>виту баскетболу в Україні;  <b>обґрунтовує</b> особливості харчування баскетболіста;  <b>наводить приклади</b> негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті;  <b>дотримується</b> правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень;          «човниковий» біг 4 × 9 м;          чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом;          вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  <b>застосовує:</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Пересування; ловлення і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча; кидки однією рукою зверху; подвійний крок, штрафний кидок, фінти</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> чергування вивчених способів пересувань; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання штрафного кидка; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячем;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p><b>з а с т о с о в у є:</b> ловлення і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;</p> <p><b>з д і й с н ю є:</b> ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника</p>

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Українській баскетбол на сучасному етапі.</p> <p>Методика розвитку витривалості;</p> <p>самоконтроль на заняттях баскетболом.</p> <p>Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> стан українського баскетболу на сучасному етапі; <b>н а з и в а є:</b> провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; <b>п о я с н ю є:</b> засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку витривалості; <b>н а в о д и т ь п р а в и л а:</b> самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук: гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м'яча. Подвійний крок. Гра в захисті: протидія атакуюльним прийомом суперника</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча;  <b>з а с т о с о в у є:</b> чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча в корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри</p>

#### 4 рік вивчення

#### Теоретичні відомості

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Методика розвитку швидкісно-силових якостей, спритності. Правила гри Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; швидкісно-силові якості, спритність; <b>з а с т о с о в у є</b> правила під час навчальної гри; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять баскетболом</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4 × 9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістананням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м'яча; подвійний крок, протидії атакувальним діям суперників</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> поєднання різних способів пересувань зупинок, стійок із технічними прийомами нападу й захисту; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника, штрафний кидок; кидки м'яча в корзину після подвійного кроку; <b>з а с т о с о в у є:</b> передачі м'яча у стрибку; асинхронне ведення</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри; <b>з д і й с н ю є:</b> накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита

### 5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Методика розвитку спритності.</p> <p>Профілактика травматизму і надання першої долікарської допомоги.</p> <p>Правила гри з баскетболу.</p> <p>Поведінка під час змагань</p> <p>Правила безпеки під час занять баскетболом</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> методику розвитку спритності; <b>п о я с н ю є</b> профілактику травматизму на заняттях баскетболом; <b>н а в о д и т ь п р и к л а д и</b> першої долікарської допомоги; <b>з а с т о с о в у є</b> правила гри під час навчальної гри; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; гнучкості; <b>з а с т о с о в у є:</b> зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Різні способи пересувань, ловіння і передач м'яча, ведення та кидки в умовах жорсткого опору захисників.</p> <p>Штрафні та дальні кидки.</p> <p>Подвійний крок</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є:</b> різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; накривання м'яча і блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;</p> <p><b>з а с т о с о в у є:</b> асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами при опорі захисника кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника;</p> <p><b>р а ц і о н а л ь н о в и к о р и с т о в у є</b> технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри</p>



### Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<b>1 рік вивчення</b>				
6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита (кількість влучень):				
хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
дівчата		1	2	3
передача м'яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60 см) на рівні грудей учня з відстані 3 м:				
хлопці	Жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
дівчата		1	2	4
<b>2 рік вивчення</b>				
6 кидків однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 3 м від щита:				
хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
дівчата		1	2	3
10 передач м'яча (на місці) у парах на відстані 4 м одним із вивчених способів виконання:				
хлопці	Жодної правильно виконаної передачі	3	5	8
дівчата		1	2	5

<b>3 рік вивчення</b>				
Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб): хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	3
6 штрафних кидків: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	3
<b>4 рік вивчення</b>				
6 кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
кидки двома руками зверху на відстані 3 м від щита: дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	3
6 штрафних кидків: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	4
дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	3
<b>5 рік вивчення</b>				
6 кидків однією рукою зверху в стрибку на відстані 3 м: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
6 кидків двома руками зверху на відстані 3 м від щита: дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	3
10 штрафних кидків: хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	5
дівчата	Жодного влучного кидка	1	2	4

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

(За наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Баскетбол»  
або літнього майданчику із розміткою, зі стійками і щитами)

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

*Автори:*

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

**Н. С. Кравченко** – вчитель Червоноградської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, заслужений учитель України

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**ВОЛЕЙБОЛ**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Історія розвитку українського волейболу.</p> <p>Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна спортсмена</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію розвитку українського волейболу;  <b>н а з и в а є:</b> загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику; правила техніки безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;  <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки та правил гри</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є:</b> розміщення гравців на майданчику; правила переходу;  <b>в и к о н у є:</b> пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому</p>

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

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.</p> <p>Значення гравців передньої та задньої ліній.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>розкриває</b> місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту;  <b>обґрунтовує</b> значення гравців передньої і задньої ліній;  <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач.</p> <p>Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.</p> <p>Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є</b> способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху;</p> <p>прийом м'яча знизу від стіни, в парах та колонах;</p> <p>прийом м'яча знизу після переміщення;</p> <p>вибір місця для виконання другої передачі;</p> <p>вибір місця для виконання нижніх подач;</p> <p>нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни;</p> <p>прийом м'яча після подачі;</p> <p><b>бере участь:</b> у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами; у рухливій грі «Малюкбол»</p>

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.</p> <p>Загартування організму.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>х а р а к т е р и з у є</b> досягнення українських волейбольних команд;</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> спеціальні вправи волейболіста;</p> <p><b>н а з и в а є:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
судді	<b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті.</p> <p>Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії.</p> <p>Кидання набивного м'яча.</p> <p>Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах.</p> <p>Кидання тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль.</p> <p>Верхня пряма подача в стіну.</p> <p>Верхня пряма подача на партнера.</p> <p>Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.</p> <p>Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед».</p>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидання набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу;  <b>застосовує</b> взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Навчальна гра волейбол	<b>бере участь</b> у навчальній грі волейбол

#### 4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей волейболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Профілактика спортивного травматизму	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактики травматизму юних волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; <b>н а з и в а є</b> правила контролю та самоконтролю; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на ігровому майданчику
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Передача м'яча двома ру-	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі.</p> <p>Взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3.</p> <p>Правила центральної, задньої лінії.</p> <p>Навчальна гра волейбол</p>	<p>парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару; другу передачу через гравця зони 3;</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> взаємодію гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі; правила центральної, задньої лінії;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі волейбол</p>

### 5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Технічна та тактична підготовки волейболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті.</p> <p>Взаємодія гравців передньої та задньої лінії.</p> <p>Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять волейболом.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>х а р а к т е р и з у є</b> особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом;</p> <p><b>о б ґ р у н т о в у є</b> взаємодію гравців передньої та задньої лінії;</p> <p><b>н а з и в а є</b> основні засади суддівства;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Передачі м'яча двома руками зверху.          Прийом та передачі м'яча двома руками.          Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападний удар з власного підкидання. Нападний удар з накидання партнера.          Нападний удар з передачі партнера.          Виконання нападного удару гравцями задньої лінії.          Блокування нападного удару.          Страхування гравців.          Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча.          Взаємодії гравців передньої лінії під час атаквальних дій.          Навчальна гра волейбол</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах; прийом та передачі м'яча двома руками знизу через сітку в парах; верхню та нижню прямі подачі; прийом м'яча після подачі в задану зону; прямий нападний удар з власного підкидання; нападний удар з накидання партнера; нападний удар з передачі партнера; нападний удар із задньої лінії; блокування нападного удару;</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час атаквальних та захисних дій;  <b>бере участь</b> у навчальній грі волейбол</p>

## 6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Теоретична підготовка</b>  Досягнення українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує та аналізує:</b> досягнення українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки;  <b>називає та пояснює:</b> чинники, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол;  <b>виконує:</b> показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри;  <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим); біг із зупинками та зміною напрямку руху. Вистрибування на гірку матів, багатоскоки. Зістрибування з висоти 30 см з наступним стрибком у гору.</p> <p>В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку. Кидки набивного м'яча (до 1 кг) з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є:</b> повторне про бігання відрізків 5 – 10 – 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом; стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону;</p> <p>пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Верхня бокова подача. Подача в ліву та праву половину майданчика</p> <p>Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни.</p> <p>Прийом знизу однією рукою з наступним падінням вперед та перекатом на стегна та живіт (для дівчат) та перекатом на груди (для юнаків).</p> <p>Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2–3, 3–2; передача м'яча через зону: 2–4, 4–2. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку. за спину.</p> <p>Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападні удари з короткої передачі; нападний удар з першої передачі.</p> <p>Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою. Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападного; своєчасний вихід в зону удару</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач; верхню бокову подачу в межах майданчика;</p> <p><b>володіє:</b> технікою переміщень (приставним кроком, зупинки кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні;</p> <p><b>виконує:</b> передачу м'яча двома руками зверху для нападного удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; передача із наступним падінням та перекатом на спину;</p> <p><b>застосовує:</b> нападний удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападний удар з короткої передачі; прямий нападний удар з переводом; боковий нападний удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча;</p> <p><b>володіє:</b> технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом;</p> <p><b>здійснює:</b> чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4. Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу	момент прийому м'яча від суперника в побудові «кутом вперед»; <b>вміє:</b> обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч, узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування

### 7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила першої допомоги в разі травмування.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань; <b>пояснює</b> суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила першої допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами;



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому.</p> <p>Функціональні можливості організму</p>	<p><b>обґрунтовує:</b> поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180°, падіння, перекат, імітація нападного удару, блокування тощо.</p> <p>Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з діставанням підвішених предметів тощо.</p> <p>Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку.</p> <p>Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є :</b> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості тощо; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням предметів; подоланням перешкод, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри.</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> багаторазові передачі волейбольного м'яча а стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4, 3, 2. Передачі м'яча для нападного удару, для зв'язкового; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападного удару з другої лінії. Прямий нападний удар з коротких та середніх передач; прямий нападний удар з переводом; прямий нападний удар з другої лінії; нападний удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападного удару з наступними обманными діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика; передачу м'яча з глибини майданчика під нападний удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; скорочену передачу у стрибку; прийом м'яча двома руками знизу в зонах 5, 6, 1 та передачу в зоні 4,3,2.  <b>з а с т о с о в у є:</b> пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападного удару в зонах 2, 3, 4; групове блокування в зонах 2, 4; систему гри «кутом вперед»;  <b>зд і й с н ю є:</b> прямий нападний удар з переводом; нападний удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападний удар з другої лінії, нападний удар слабшою рукою; вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі;  <b>в м і є:</b> «пом'якшити» прийом сильно посланого м'яча; спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападні удари з наступними обманными рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	10 верхніх (хл.); нижніх (дівч.) прямих подач на влучність у зазначену викладачем зону	Хл.	4	6	8	9
		Дівч.	2	5	6	8
	6 передач на точність через сітку із зон 2, 3, 4 (в зазначену зону)	Хл.	2	3	5	6
		Дівч.	1	2	3	5
7 рік вивчення	10 прямих верхніх подач: на точність в зазначену зону (хл.); в ігровий майданчик (дівч.)	Хл.	4	5	6	7
		Дівч.	2	4	5	6
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону)	Хл.	2	3	4	5
		Дівч.	1	2	3	4

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

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

*Автор:*

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

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**ГАНДБОЛ**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

### 1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Історія розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. (Розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри.) Правила безпеки на ігровому майданчику	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> історію розвитку українського гандболу; дає загальну характеристику гри «Гандбол»; <b>н а з и в а є:</b> розміри майданчика, назви ліній; склад команди; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки та правил гри
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> основні стійки гандболіста; розміщення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>майданчику.</p> <p>Пересування, зупинка двома кроками.</p> <p>Ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок, ловлення м'яча обома руками.</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.</p> <p>Кидки в ціль правою та лівою рукою.</p> <p>Передача м'яча однією та двома руками з місця.</p> <p>Навчальна гра «Міні-гандбол»</p>	<p>гравців на майданчику;</p> <p><b>в и к о н у с:</b> пересування, зупинку двома кроками; ведення м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль;</p> <p><b>в о л о д і є</b> передачею м'яча однією та двома руками на місці;</p> <p><b>б е р е у ч а с т ь</b> у грі «Міні-гандбол»</p>

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Амплуа гравців нападу та захисту.</p> <p>Значення штрафного та вільного кидка.</p> <p>Порушення правил гри.</p> <p>Покарання гравців.</p> <p>Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>р о з к р и в а є:</b> місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка;</p> <p><b>о б ґ р у н т о в у є</b> склад команди та призначення гравців;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Способи пересування грав-	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>з н а є т а в и к о н у с:</b></p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ців по майданчику в нападі та захисті.</p> <p>Пересування гравців без м'яча. Ловлення м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.</p> <p>Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча.</p> <p>Перехват м'яча під час передачі.</p> <p>Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі.</p> <p>Кидки по воротах.</p> <p>Штрафний і вільний кидки з опорного положення.</p> <p>Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах.</p> <p>Відбивання м'ячів однією та двома руками.</p> <p>Ігрова вправа 2 × 1; 2 × 2.</p> <p>Навчальна гра за спрощеними правилами</p>	<p>різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча);</p> <p>ловлення та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку;</p> <p><b>в о л о д і є</b> умінням виконувати штрафний та вільний кидки;</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> навички гри воротаря;</p> <p><b>б е р е у ч а с т ь</b> в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами</p>

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Досягнення українських гандболістів.</p> <p>Правила змагань та організація судівства з гандболу.</p> <p>Індивідуальні й групові тактичні дії.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>х а р а к т е р и з у є</b> досягнення українських гандбольних команд;</p> <p><b>в о л о д і є:</b> знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів	<b>з а с т о с о в у є</b> спеціальні підготовки вправи гандболіста; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на ігровому майданчику
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті.</p> <p>Передача і ловлення м'яча при зустрічному русі.</p> <p>Ловлення м'яча, що котиться.</p> <p>Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку.</p> <p>Кидок м'яча на дальність.</p> <p>Персональний захист.</p> <p>Дії, що відволікають увагу суперника.</p> <p>Фінт на передачу, фінт переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок — в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво.</p> <p>Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку.</p> <p>Вихід з-під заслонів.</p> <p>Кидок «хльостом» з опорного положення. 7-метровий штрафний кидок.</p> <p>Позиція воротаря під час відбивання кидків з 7–9 м.</p> <p>Техніка відбивання м'ячів.</p> <p>Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт.</p> <p>Командні дії.</p> <p>Амплуа «лінійного».</p> <p>Навчальна гра</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в о л о д і є:</b> стійкими навичками пересування в нападі та захисті; передачі та веденні м'яча; прийомами, що відволікають увагу суперника;</p> <p><b>з д і й с н ю є</b> перехват м'яча, ловлення м'яча, що котиться;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»;</p> <p><b>у м і є</b> правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки;</p> <p><b>з а с т о с о в у є:</b> різноманітні способи переміщень та зупинок; навички гри воротаря у навчальній грі;</p> <p><b>б е р е у ч а с т ь</b> в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами</p>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
------------------------------------	--

#### 4 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Особливості фізичної підготовки гандболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток основних фізичних якостей юних гандболістів. Організація командних дій. Правила контролю та самоконтролю під час занять гандболом. Профілактика спортивного травматизму, правила надання першої допомоги при травмах	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> особливості фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних гандболістів; <b>з н а є</b> правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки на ігровому майданчику
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Передача і ловлення м'яча в трійках з паралельним пересуванням, схресний рух, рух вісімкую, передача і ловлення м'яча з відскоком від підлоги. Кистьова, скрита передача м'яча. Кидки м'яча в опорному положенні з відхиленням тулуба, з 1–2–3 кроків, кидки в падінні. Вільний кидок. Кидок з відскоком від підлоги. Блокування гравця	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> ведення, ловлення та передачу м'яча в русі різними способами залежно від ігрової ситуації; кидки з 1–2–3 кроків та в стрибку; <b>з д і й с н ю є:</b> перехват м'яча; взаємодію з воротарем; блокування суперника; <b>б е р е</b> участь у командних діях під час нападу та в захисті; <b>з а с т о с о в у є</b> обманні дії (фінти) під час навчальної гри

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
тулубом. Перехват м'яча під час передачі, блокування кидків. Змішаний захист (5+1), (4+2). Взаємодія воротаря із захисником. Кидок на дальність. Командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра.	

### 5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Система ведення гри у нападі та захисті. Тактико-технічна підготовка гандболістів. Основні засади організації змагань та правил суддівства. Робота секретаріату. Методика проведення самостійних занять з гандболу. Профілактика травматизму під час занять гандболом	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> систему ведення гри в нападі (швидкий відрив) та захисті (зонна та персональна опіка); <b>в о л о д і є</b> знаннями з тактико-технічної підготовки гандболістів; <b>н а з и в а є</b> основні положення організації та проведення змагань; <b>з н а є</b> роботу секретаріату; <b>о р г а н і з о в у є</b> самостійні заняття та змагання з гандболу; <b>д о т р и м у є т ь с я:</b> правил гри; вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
	<b>Учень, учениця:</b>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Ведення, передача та ловлення м'яча у трійках, рух вісімкою, кидки з опорного положення та в русі під час активного опору суперника.</p> <p>Персональний та позиційний захист.</p> <p>Підстраховка, підсилення в захисті.</p> <p>Тактичні дії у захисті та нападі.</p> <p>Напад контратакою, позиційний напад.</p> <p>Взаємодія гравців у нападі.</p> <p>Вихід на вільне місце.</p> <p>Вихід на м'яч з виконанням дій, що відволікають увагу суперника (фінти).</p> <p>Виконання кидків м'яча із закритих позицій.</p> <p>Кидки з підкручуванням м'яча.</p> <p>Тактика гри воротаря.</p> <p>Визначення напрямку можливої атаки.</p> <p>Взаємодія із захисниками.</p> <p>Корегування діями захисників.</p> <p>Взаємодія гравців під час нападу «швидкий прорив» 2 × 4; 3 × 3.</p> <p>Командні дії у захисті 6 × 0; 5 × 1.</p> <p>Навчальна та двостороння гра</p>	<p><b>в и к о н у є:</b> ведення, ловлення та передачу м'яча з максимальною швидкістю та під час активного опору суперника;</p> <p>кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника;</p> <p><b>з а с т о с о в у є:</b> персональний та позиційний захист;</p> <p>підстраховку в захисті;</p> <p><b>в о л о д і є:</b> діями, що відволікають увагу суперника;</p> <p>тактикою гри воротаря;</p> <p><b>з д і й с н ю є:</b> вибір місця згідно з ігровою ситуацією;</p> <p>самоконтроль за станом фізичного навантаження;</p> <p><b>в и з н а ч а є</b> напрямок можливого удару;</p> <p><b>б е р е у ч а с т ь</b> в ігрових вправах та навчальній грі;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил гри та вимог безпеки під час занять</p>

## 6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня навчальних досягнень учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Досягнення українських гандболістів на міжнародній арені.</p> <p>Гандбол як засіб вдосконалення фізичних і психологічних якостей.</p> <p>Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців.</p> <p>Попередження травматизму. Суддівство змагань. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія.</p> <p>Ведення протоколу гри</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>аналізує</b> досягнення українських гандболістів на міжнародній арені;</p> <p><b>характеризує:</b> гандбол як засіб вдосконалення фізичних та психологічних якостей; характерні травми гандболіста, правила безпечної поведінки;</p> <p><b>називає та пояснює:</b> фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у гандбол;</p> <p><b>виконує:</b> показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) прискорений біг на 10, 15 м з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху.</p> <p>В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома та однією рукою вперед, над собою. Різновидності стрибків</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є:</b> повторне про бігання відрізків 10, 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом;</p> <p>стрибки через скакалку, багатоскоки; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;</p> <p>передача м'яча в парах, в трійках, в русі</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Пересування різними</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> різні способи пересувань в</p>

<p>способами. Кроком, приставним кроком, прискорення, в захисній стійці. Зупинки одним та двома кроками. Постановка заслонів, блокування та затримка суперника. Виконання заслонів на місці та в русі. Ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча в опорному положенні з протидією суперника: кидки м'яча на точність, у ворота з пасивним захисником, кидки з виконанням дій, що відволікають увагу суперника, кидки у ворота після ведення та передачі партнера. Колективні дії в нападі. Напад з ходу. Гра воротаря: визначення напрямку можливого кидка, ловлення та відбивання м'яча. Навчальна та двостороння гра</p>	<p>поєднанні з технічними прийомами у нападі та захисті; ведення м'яча без зорового контролю; кидки м'яча в опорному положенні з протидією суперника., кидки на точність; <b>застосовує:</b> постановку заслонів, блокування та затримку суперника; дії, що відволікають увагу суперника; зупинки одним та двома кроками; <b>здійснює:</b> узгоджені дії у нападі з ходу (швидким проривом); визначає напрямок можливого кидка, ловіння та відбивання м'яча знаходячись на позиції воротаря; <b>бере участь</b> в ігрових вправах та навчальній грі</p>
---	---

### 7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня навчальних досягнень учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Гандбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість гандболіста. Суддівство змагань.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>аналізує</b> місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості;  <b>характеризує</b> гандбол у сучасному олімпійському русі;  <b>називає та пояснює:</b> чинники, які визначають ефективність змагальної</p>

<p>Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців.</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення змагань.</p> <p>Правила першої допомоги в разі травмування.</p> <p>Методика самостійних занять. Поняття про функціональні можливості організму</p>	<p>діяльності гравців;</p> <p><b>дотримується:</b> методики самостійних занять; правил безпеки життєдіяльності</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку рухових якостей та навчання техніки рухових дій.</p> <p>Біг з прискоренням (ривки) до 10 м з подальшим відходом назад, подолання перешкод стрибком з подальшою імітацією кидка.</p> <p>Вправи з набивним м'ячем.</p> <p>Комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є:</b> спеціальні вправи для розвитку рухових якостей; біг з прискоренням, вправи з набивним м'ячем; комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Різні способи пересувань, падіння, ведення м'яча.</p> <p>Блокування, вибивання та перехват м'яча. Передача та ловлення м'яча в парах з активним опором суперника. Передача м'яча в стрибку між гравцями.</p> <p>Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Кидок з ходу, кидок збоку, кидок з падінням.</p> <p>Колективні дії у нападі</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> різноманітні способи пересувань по майданчику, ведення, відбивання та перехват м'яча; кидок з ходу, кидок збоку, кидок з падінням;</p> <p><b>застосовує:</b> передачу м'яча з активним опором суперника; передачу в стрибку між гравцями;</p> <p><b>здійснює:</b> узгоджені дії у нападі проти організованого захисту; систему захисту «5–1» та «4–2», персональну опіку, ловлення, гасіння та відбивання м'яча, знаходячись на позиції воротаря;</p> <p><b>бере участь у</b> навчальній та</p>



проти організованого захисту застосовуючи систему «3–3» та «4–2». Колективні дії у захисті. Система захисту «5–1» та «4–2» персональна опіка. Узгодження дій при зонному захисті. Гра воротаря: ловіння, відбивання та гасіння м'яча. Навчальна та двостороння гра	двосторонній гри
--	------------------

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 11	11	13	14
		Дівч.	До 8	8	10	12
	Ведення гандбольного м'яча 15 м (с)	Хл.	Більше 4,0	4,0	3,8	3,6
		Дівч.	Більше 4,6	4,6	4,4	4,2
2 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 12	12	14	15
		Дівч.	До 10	10	11	13
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 8	8	10	13
		Дівч.	До 6	6	8	10
3 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 13	13	15	16
		Дівч.	До 11	11	12	14
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 10	10	12	15
		Дівч.	До 8	8	10	12
	Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену половину воріт ( з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 14	14	16	17
		Дівч.	До 12	12	13	15
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 14	14	15	17
		Дівч.	До 10	10	12	13
	Штрафний кидок з відстані 7 м у визначений кут воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
5 рік вивчення	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 16	16	17	18
		Дівч.	До 14	14	15	16
	Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену вчителем зону воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
	Кидки м'яча з відстані 6 м в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
6 рік вивчення	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	15	16	17	18
		Дівч.	11	12	13	15
	Штрафний кидок з відстані 7 м у верхні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
7 рік вивчення	Передача гандбольного м'яча на дальність в коридор 2,5 м (м)	Хл.	14	15	16	17
		Дівч.	12	13	14	15
	Кидки м'яча з відстані 9 м в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3

**Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Гандбол»**  
 (За наявності одного гандбольного майданчику  
 з відповідною розміткою)

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

*Автори:*

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

**Н. С. Кравченко** – вчитель Червоноградської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, заслужений учитель України

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

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**ГІМНАСТИКА**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення

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

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>«ноги нарізно»; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°;</p> <p>– <i>вправи на перекладині (низькій)</i>: махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор; махом назад зіскок.</p> <p><b>Дівчата:</b> – <i>вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині</i> (висота 95 см); – поштовхом двох ніг в упор; – опускання вперед у вис присівши</p>	<p>– сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги;</p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад зіскок – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині.</p> <p><b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с;</p> <p>підтягування у висі лежачи згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія розвитку гімнастики в Україні.</p> <p>Значення корегувальної гімнастики для формування постави.</p> <p>Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами.</p> <p>Правила техніки безпеки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>н а в о д и т ь</b> приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; <b>п о я с н ю є</b> значення корегувальної гімнастики для формування постави; <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію розвитку гімнастики в Україні; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i></p> <p><i>вправи з предметами;</i></p> <p><i>підстрибування вгору з упору присівши;</i></p> <p><i>різновиди стрибків;</i></p> <p><i>танцювальні кроки</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки, танцювальні кроки</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорний стрибок через гімнастичного козла (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»);</i></p> <p><i>стрибки зі скалкою</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (<i>хлопці</i> – способом «зігнувши ноги»; <i>дівчата</i> – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скалкою</p>
<b>Лазіння</b>	
<p><i>Лазіння по вертикальному канату</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> лазіння по канату в три прийоми</p>
<b>Рівновага</b>	
<p><b>Дівчата</b> - вправи у стані рівноваги (колода, висота 100–105 см)</p>	<p><b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, хлопок у долоні під нею – мах правою ногою, хлопок</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот праворуч (ліворуч) на 90° – упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – упор присівши на правій (лівій) – поворот направо (наліво) у положенні випаду, руки в сторони – стійка на носках – 2–3 швидких кроки вперед – зіскок вигнувшись; <b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ
<b>Акробатика</b>	
<p><b>Хлопці:</b>  – стійка на голові і руках (з допомогою);  – стійка плавця, довгий перекид уперед.</p> <p><b>Дівчата:</b>  – напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень</p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид уперед – перекид уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о.с.</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибком упор присівши – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>Хлопці:</b>  вправи на паралельних брусах (низьких): махи в упорі;</p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сид «ноги нарізно» – сид на стегні –</p>

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

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі.	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> розвиток

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями. Правила техніки безпеки	гімнастики в Україні; <b>дотримуються</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<i>Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи</i>	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи
<b>Стрибки</b>	
<i>Опорні стрибки; стрибки зі скакалкою</i>	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); стрибки зі скакалкою
<b>Лазіння</b>	
<b>Хлопці:</b> <i>лазіння по вертикальному канату</i>	<b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> лазіння по канату у два чи три прийоми
<b>Рівновага</b>	
<b>Дівчата:</b> <i>вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см)</i>	<b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок.</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>
<b>Акробатика</b>	
<p><b>Хлопці:</b> – <i>стійка на долонях з опорою на стіну;</i> – <i>перекид назад в упор стоячи ноги нарізно.</i></p> <p><b>Дівчата:</b> – <i>стійка на долонях з опорою на стіну;</i> – <i>перекид назад у напівшапат</i></p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с.</p> <p><b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшапат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>Хлопці:</b> <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> – вихід в упор поштовхом двома; – перемах правою (лівою) в сід на стегні;</p> <p><i>на перекладині (високій та низькій):</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;</p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи –</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>– підйом переворотом в упор поштовхом двома.</p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i>  – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині;  – з сиду на стегні зіскок з поворотом на 180°</p>	<p>підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с;  підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.  підтягування у висі лежачи на низькій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>

#### 4 рік вивчення

Теоретичні відомості	
Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час	<b>Учень, учениця:</b> <b>н а в о д и т ь п р и к л а д и т а</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> різновиди

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
виконання фізичних вправ. Правила техніки безпеки	гімнастики, що культивуються в Україні; <b>п о я с н ю є</b> значення самострахування під час виконання фізичних вправ; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми, повороти в русі;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>перетягування каната;</i></p> <p><i>елементи ритмічної, художньої гімнастики;</i></p> <p><i>танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикування; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами; перетягування каната;  елементи ритмічної, художньої гімнастики;  танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорні стрибки;</i></p> <p><i>стрибки зі скакалкою</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (<b>хлопці</b> – у довжину способом «ноги нарізно»; <b>дівчата</b> – в ширину способом «ноги нарізно»);  стрибки зі скакалкою</p>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>Хлопці:</b> <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> лазіння по канату в два прийоми</p>
<b>Рівновага</b>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи у стані рівноваги</i>  (колода – висота 110 см),  <i>перемінний крок</i></p>	<p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись</p>
<b>Акробатика</b>	
<p><b>Хлопці:</b>  <i>стійка на руках</i>  (з допомогою);</p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>рівновага на одній нозі</i></p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>Хлопці:</b>  <i>вправи на паралельних брусах:</i></p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на передпліччі</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сиду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок;  <i>вправи на низькій перекладині:</i>  – вис на підколінках;  – вис зігнувшись;  – вис вигнувшись;  – опускання в упор присівши через стійку на руках.</p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині</i></p>	<p>– махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.</p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переверотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с.  підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.;  підтягування у висі лежачи;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>

### 5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Оптимальний руховий	<b>Учень, учениця:</b>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила техніки безпеки</p>	<p><b>х а р а к т е р и з у є</b> гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей; <b>в и з н а ч а є</b> оптимальний руховий режим; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;</i></p> <p><i>вправи для формування та корекції постави;</i></p> <p><i>вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи на координацію рухів;</i></p> <p><i>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування та корекції постави;</p> <p>вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості;</p> <p>вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорні стрибки;</i></p> <p><i>стрибки зі скакалкою</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> опорні стрибки (<b>хлопці</b> – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»; <b>дівчата</b> – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см); стрибки зі скакалкою</p>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>Хлопці:</b> <i>лазіння по вертикальному</i></p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> лазіння по канату без</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>канату</i>	допомоги ніг
<b><i>Рівновага</i></b>	
<p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи у стані рівноваги, вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см)</i></p>	<p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у</b> є зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись ноги нарізно</p>
<b><i>Акробатика</i></b>	
<p><b>Хлопці:</b>  <i>переворот у сторону;</i></p> <p><b>Дівчата:</b>  «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста», переворот у сторону.</p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у</b> є орієнтовні комбінації елементів вправ: в.п.–о.с.–переворот в сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с;</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у</b> є орієнтовні комбінації елементів вправ: переворот в сторону – поворот на 90° – в.п. – о.с.– упор присівши – два перекиди уперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшапат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» нахилом назад (з допомогою) – о.с. з «мосту» (з допомогою)</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>Хлопці:</b>  <i>вправи на паралельних брусах:</i>  згинання і розгинання рук в упорі на брусах;  <i>вправи на перекладині:</i>  підйом силою;  підйом переворотом в упор.</p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см)</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ вивчених у попередніх класах;</p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: із вису підйом силою або переворотом в упор – махом назад зіскок, руки в сторони – о.с.; підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах; підтягування у висі лежачи;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>

## Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

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

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

*Автори:*

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

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

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**ГОРОДКИ**



## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Під час проведення уроків з «Городків» вчитель має застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів.

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

# ГОРОДКИ

## 1 рік вивчення

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	здібностей.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Ігрова стійка городошника. Захват ручки битки. Визначення відстані до цілі	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє:</b> ігровою стійкою городошника; <b>виконує:</b> захват ручки битки; визначати відстань до цілі; <b>дотримується:</b> правил техніки безпеки під час занять городошним спортом

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Поняття: город, кон та півкон. Три види кидків: плечовий, ліктьовий та комбінований. Правила безпеки під час занять фізичними вправами	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє:</b> місцем знаходження города, кона та півкона; <b>виконує:</b> три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять фізичними вправами
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки»,	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи,

«Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети	підтягування, вправи з гантелями, гириями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; <b>бере участь:</b> у рухливих іграх з розвитку спритності
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Виконання кидків. Кидок з повним розворотом битки. Кидки з кона та півкона	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; кидок з повним розворотом битки; кидки з кона по окремих городках, розташованих в центрі квадрата паралельно лицьовій лінії; кидки по штрафних городах з півкона; <b>дотримується:</b> правил техніки безпеки під час занять городошним спортом

### 3 рік вивчення

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

спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	<b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), вправи з набивними м'ячами, спритності («човниковий» біг 4 × 9 м); точності, окоміру
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Кидки по городах, розташованих на лицьовій лінії, в центрі та на задній лінії квадрата. Вибиття фігур	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> кидки по городах, розташованих на лицьовій лінії, в центрі та на задній лінії квадрата; вибиття фігур; <b>дотримується:</b> правил техніки безпеки під час занять городошним спортом

#### 4 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
Правила самостійних занять городошним спортом. Правила безпеки під час занять фізичними вправами	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє:</b> правилами самостійних занять городошним спортом; <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять фізичними вправами
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	

Спеціальні вправи для метань. Вправи з набивними м'ячами, рухливі ігри та естафети	<b>виконує:</b> спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: швидкісно-силових якостей, спритності («човниковий» біг 4 × 9 м); точності, окоміру, вправи з набивними м'ячами для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Кидки по лежачих фігурах. Кидки по стоячих фігурах. Кидки по городах з півкону. Вибиття фігур	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> кидки по лежачих та стоячих фігурах. Кидки по городах з півкону. Вибиття фігур; <b>бере участь:</b> у грі «Городки»; <b>дотримується:</b> правил техніки безпеки під час занять городошним спортом
<b>5 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
Вибиті фігури; тактика гри, поняття «втрачений удар». Правила безпеки під час занять фізичними вправами	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> вибиття окремі фігури; тактику гри, поняття «втрачений удар»;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять фізичними вправами
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі

	зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><i>Основні кидки з кону по городках; вибиття фігур; кидки по «закритому листу»</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> основні кидки з кону по городках, розташованих на лицьовій лінії (вздовж неї); кидки з півкону, кону та по «закритому листу»;  <b>демонструє:</b> техніку вибиття фігур;  <b>бере участь:</b> у грі «Городки»;  <b>дотримується:</b> правил техніки безпеки під час занять городошним спортом</p>



### Орієнтовні навчальні нормативи

(Контрольні навчальні нормативи однакові для хлопців і дівчат)

Рік навчання	Контрольні навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
		низький	середній	достатній	високий
1 рік навчання	Знати назви та будови фігур	1 – 4	5 – 7	8 – 11	12 – 15
2 рік навчання	Вміти виконувати три види кидка биткою, (кількість видів)	Знає техніку виконання	1	2	3
3 рік навчання	3 20 биток вибити 8 фігур (з відстані 10 м) (крім «закрилого листа»)	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8
4 рік навчання	3 40 биток вибити 14 фігур (з відстані 10 м) (крім «закрилого листа»)	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 14
5 рік навчання	3 50 биток вибити 15 фігур (з відстані 10 м)*	1 – 5	6 – 9	10 – 13	14 – 15

\* «закритий лист» не можна вибити менш як трьома битками, в той час коли інші фігури за достатньої підготовки вибивають однією биткою кожною.

**Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Городки»**  
 (За наявності одного майданчику для занять городошним спортом)

<b>Обладнання</b>	<b>Кількість, шт.</b>
Мішень (горизонтальна та вертикальна)	3
Битки городошні	30
Городки	10
Відеокасети: «Техніка гри в городки»	1

*Автори:*

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

**Н. С. Кравченко** – вчитель Червоноградської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, заслужений учитель України

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

## **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **для загальноосвітніх навчальних закладів**

#### **5–9 класи**

#### **Варіативний модуль**

### **ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Історія розвитку легкої атлетики. Легкоатлетичні види. Правила безпеки на уроках легкої атлетики	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію розвитку легкої атлетики; <b>н а з и в а є</b> види легкої атлетики; правила техніки безпеки; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять легкою атлетикою
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань
<b><i>Біг</i></b>	
Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 1000 м	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 1000 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м, повторний біг 4 × 30м, 2 × 60 м
<b><i>Стрибки</i></b>	
Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
<b><i>Метання</i></b>	
Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та верти-	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з місця та в

кальну ціль	горизонтальну та вертикальну ціль
-------------	-----------------------------------

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Правила техніки безпеки	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію розвитку легкої атлетики в Україні; <b>н а з и в а є</b> фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багато-скоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами
<b>Біг</b>	
Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> біг 30 м, 60 м; рівномірний біг до 1200 м (без урахування часу); <b>з а с т о с о в у є</b> види фінішування
<b>Стрибки</b>	
Стрибки в довжину та висоту	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»

<i>Метання</i>	
Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, та метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча (0,5– 1 кг) з різних положень

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибковій ямі	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання; <b>н а з и в а є</b> правила безпеки; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять легкою атлетикою
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами
<i>Біг</i>	
Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> біг 30 м, 60 м, рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м
<i>Стрибки</i>	
Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стрибок» з місця, з розбігу способом «зігнувши	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, стрибки в довжину з роз-

ноги») та стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	бігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
<b>Метання</b>	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу

#### 4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції; <b>н а з и в а є</b> зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми; <b>о б г р у н т о в у є</b> особливості питного режиму; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять легкою атлетикою
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багато-скоки, спеціальні вправи для метань	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань
<b>Біг</b>	
Біг на короткі та середні дистанції. Повторний біг Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> біг 30 м, 60 м, 100–300 м, повторний біг 2 × 200 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)
<b>Стрибки</b>	
Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки у	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину



висоту з розбігу способом «переступання»	з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
<b>Метання</b>	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, метання м'ячів різного діаметра на дальність	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу та м'ячів різного діаметра

### 5 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять легкою атлетикою
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань
<b>Біг</b>	
Біг 30 м, біг 60 м, 200–600 м. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки)	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> біг 30 м, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки)
<b>Стрибки</b>	
Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з

	розбігу «переступання»	способом
<b>Метання</b>		
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т. д.)	

## 6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів <b>н а з и в а є</b> правила надання першої медичної допомоги при різних травмах <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять легкою атлетикою
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами; подолання перешкод
<i>Біг</i>	
Біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3×30 м, 2×100 м, 2×200 м. Спортивна ходьба на відстань до 1000 м. Рівномірний біг	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> біг 30 м, біг 100 м, серії бігу 3×30 м, 2×100 м, 2×200 м, спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500м,

1500м, повільний біг 6 хв	повільний біг 6 хв
<b>Стрибки</b>	
Стрибки в довжину з місця, з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
<b>Метання</b>	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу

### 7 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять легкою атлетикою
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань
<b>Біг</b>	
Біг 30 м, біг 100 м, біг 100–300 м, серії бігу по віражу. Повторний біг 2×100м, 2×200 м. Рівномірний біг 1500 м ,	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> біг 30 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2×100м, 2×200 м, рівномірний біг 1500 м ,

повільний біг до 9 хв, спортивна ходьба на 1000- 1200 м	повільний біг до 9 хв, спортивна ходьба 1000 – 1200 м
<b>Стрибки</b>	
Стрибки в довжину та висоту	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
<b>Метання</b>	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,8	11,8	10,8	10,0
		Дівч.	Більше 12,0	12	11,2	10,5
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
		Дівч.	До 500	500	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
		Дівч.	До 110	110	120	140
	Стрибок у дов- жину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 240	240	260	280
		Дівч.	До 200	200	220	240
	Стрибок у висо-ту з розбігу спо-	Хл.	До 70	70	80	90

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	собою «переступання» (см)	Дівч.	До 60	60	70	80
	Метання ма-лого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
		Дівч.	До 10	10	13	16
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
		Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	Більше 11,8	11,8	11	10,4
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
		Дівч.	До 600	600	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 260	260	280	300
		Дівч.	До 220	220	240	260
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 75	75	85	95
		Дівч.	До 65	65	75	85
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
		Дівч.	До 12	12	15	18
3 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
		Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівч.	Більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	Хл.	Більше 5,30	5,30	5,00	4,40
		Дівч.	Більше 6,00	6,00	5,30	5,10
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
		Дівч.	До 130	130	140	160
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 280	280	300	330
		Дівч.	До 240	240	260	280
	Стрибок у ви-	Хл.	До 80	80	90	100

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	соту з розбігу способом «переступання»(см)					
		Дівч.	До 70	70	80	90
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
		Дівч.	До 14	14	16	20
4 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,8	10,8	10,0	9,0
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,8	10,3
	Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
		Дівч. 1000м	Більше 6.10	6.10	5.40	5.20
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
		Дівч.	До 130	130	145	165
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 300	300	320	360
		Дівч.	До 250	250	270	290
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 85	85	95	105
		Дівч.	До 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на дальність	Хл.	До 23	23	30	36
		Дівч.	До 15	15	18	22
5 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,4	10,4	9,8	8,8
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,6	10,2
	Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
		Дівч. 1000м	Більше 6.20	6.20	5.40	5.20
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
		Дівч.	До 135	135	150	170

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись» (см)	Хл.	До 320	320	340	390
		Дівч.	До 250	250	270	300
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 90	90	100	115
		Дівч.	До 75	75	85	100
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
		Дівч.	До 16	16	19	24
6 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		Дівч.	Більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	Хл.	Більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		Дівч.	Більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв.с)	Хл.	Більше 7.30	7.30	7.00	6.20
		Дівч.	Більше 9.00	9.00	8.30	7.45
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 200	200	210	220
		Дівч.	До 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Хл.	До 350	350	380	410
		Дівч.	До 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	Хл.	До 90	90	105	120
		Дівч.	До 75	75	85	100
7 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 5,5	5,5	5,1	4,5
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	5,8	5,5
	Біг 100 м (с)	Хл.	Більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		Дівч.	Більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500 (хв.с)	Хл.	Більше 7,20	7.20	6.50	6.10
		Дівч.	Більше 8.50	8.50	8.20	7.40

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 205	205	215	225
		Дівч.	До 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Хл.	До 360	360	400	430
		Дівч.	До 250	250	270	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 95	95	110	125
		Дівч.	До 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на дальність	Хл.	До 40	40	50	55
		Дівч.	До 17	17	21	25

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

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

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



*Автори:*

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

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

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**ЛИЖНА ПІДГОТОВКА**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

### 1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку лижного спорту. Підбір лижного інвентарю. Перша допомога у разі обмороження. Правила безпеки на уроках лижної підготовки	<b>Учень, учениця:</b> <b>р о з п о в і д а є</b> про розвиток лижного спорту; <b>п о я с н ю є</b> як підбирати лижний інвентар; <b>н а в о д и т ь</b> приклади першої допомоги у разі

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
	обмороження;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять лижною підготовкою
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці і в русі. Стройові вправи з лижами. Перенесення лижного інвентарю. Спеціальні вправи лижника. Проходження дистанції до 2 км. Прикладні вправи на лижах	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибкові вправи; імітацію класичних лижних ходів на місці і в русі; стройові вправи з лижами та їх перенесення; спеціальні вправи лижника; прикладні вправи на лижах; <b>з д і й с н ю є</b> проходження дистанції до 2 км; <b>бере участь у:</b> рухливих іграх та іграх на лижах, естафетах
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<i>Пересування на лижах:</i> ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід. <i>Повороти:</i> на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо). <i>Сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялиною». <i>Стійка лижника під час спуску з гори:</i> висока і основна.	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> <i>пересування на лижах:</i> ступаючим і ковзним кроком без палиць та з ними;  <i>повороти:</i> на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо); подолання бугрів та западин на схилі під час спуску; <b>з а с т о с о в у є</b> при проходженні дистанції <i>сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо),

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску. <i>Гальмування:</i> «плугом», падінням	«напівялинкою»; <i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> високу і основну; <i>гальмування:</i> «плугом», падінням; <b>в о л о д і</b> є технікою поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Історія розвитку лижного спорту в Україні. Видатні лижники України. Підготовка лижного інвентарю до занять. Основні правила змагань з лижних перегонів. Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> розвиток лижного спорту в Україні; <b>н а з и в а є</b> видатних лижників України; <b>п о я с н ю є</b> основні правила змагань з лижних перегонів; <b>р о з п о в і д а є</b> як готувати лижний інвентар до уроку; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час уроків з лижної підготовки
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Рівномірне проходження дистанції до 2,5 км.	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Ігри та естафети на лижах.	вправи лижника; <b>з д і й с н ю є</b> рівномірне проходження дистанції до 2,5 км; <b>бере участь</b> у іграх та естафетах на лижах
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><i>Пересування на лижах:</i> поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та ковзанярський хід без палиць.</p> <p><i>Повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом».</p> <p><i>Сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою».</p> <p><i>Спуски:</i> навскіс.</p> <p><i>Стійка лижника під час спуску з гори:</i> низька.</p> <p>Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку.</p> <p><i>Гальмування:</i> «плугом».</p> <p>Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в о л о д і є:</b> технікою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів; ковзанярського ходу без палиць; <b>в и к о н у є:</b> <i>повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; <i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> низьку; <i>гальмування:</i> «плугом»; <b>з д і й с н ю є:</b> <i>сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою»; <i>спуски:</i> навскіс; перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки</p>

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Різновиди лижного спорту.	<b>Учень, учениця:</b>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини.</p> <p>Попередження травматизму під час занять лижною підготовкою.</p> <p>Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки</p>	<p><b>п о я с н ю є</b> вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини;</p> <p><b>н а з и в а є</b> різновиди лижного спорту;</p> <p><b>р о з п о в і д а є</b> як запобігти травмуванню під час занять лижною підготовкою;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час уроків з лижної підготовки</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером.</p> <p>Спеціальні вправи лижника.</p> <p>Проходження відрізків 200–300 м з підвищеною швидкістю.</p> <p>Рівномірне проходження дистанції до 3 км.</p> <p>Ігри та естафети на лижах</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є</b> стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;</p> <p><b>з д і й с н ю є</b> проходження відрізків 200–300 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3 км;</p> <p><b>бере участь</b> у іграх та естафетах на лижах</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><i>Пересування на лижах:</i></p> <p>поперемінні двокроковий та чотирикроковий ходи; одночасні класичні ходи; ковзанярський хід без палиць та з ними.</p> <p><i>Повороти:</i> у русі «плугом», упором.</p> <p><i>Сходження в гору:</i> «ялинкою», ковзним кроком.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є:</b> пересування на лижах поперемінними двокроковим та чотирикроковим ходами; одночасними класичними ходами;</p> <p><b>в о л о д і є:</b> елементами техніки ковзанярського ходу;</p> <p><b>з д і й с н ю є:</b> <i>сходження в</i></p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>Гальмування:</i> «плугом», упором.</p> <p>Зміна стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки).</p> <p><i>Перехід:</i> з одночасних ходів на ковзанярський хід.</p> <p>Обгін, фінішування</p>	<p><i>гору:</i> «ялинкою», ковзним кроком; <i>гальмування:</i> «плугом», упором; <i>повороти:</i> у русі «плугом», упором; зміну стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки).</p> <p><b>з а с т о с о в у є:</b> обгін, фінішування</p>

#### 4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Розвиток витривалості під час самостійних занять.</p> <p>Режим і харчування лижника.</p> <p>Засоби попередження простудних захворювань</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в о л о д і є</b> знаннями режиму і харчування лижника; знаннями про розвиток витривалості під час самостійних занять; <b>н а з и в а є</b> основні засоби попередження простудних захворювань</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Стрибкові вправи, імітація лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером.</p> <p>Спеціальні вправи лижника.</p> <p>Проходження відрізків 300-400 м з підвищеною швидкістю.</p> <p>Рівномірне проходження дистанції до 3,5 км.</p> <p>Ігри та естафети на лижах</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; <b>з д і й с н ю є:</b> проходження відрізків 300-400 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3,5 км</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><i>Пресування на лижах:</i> класичні і ковзанярські ходи.</p> <p><i>Повороти:</i> у русі з упору та на паралельних лижах.</p> <p><i>Сходження в гору:</i> ковзним кроком.</p> <p><i>Гальмування:</i> упором.</p> <p><i>Перехід:</i> з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні.</p> <p>Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань.</p> <p>Старт, обгін, фінішування</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами; <i>гальмування:</i> «плугом», упором; <b>з д і й с н ю є:</b> сходження в гору ковзним кроком; <i>повороти:</i> у русі з упору та на паралельних лижах; <i>гальмування:</i> упором; <b>з а с т о с о в у є:</b> перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні; старт, обгін, фінішування; <b>в и з н а ч а є:</b> необхідність використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань</p>

### 5 рік вивчення

<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Загальні основи методики самостійного тренування.</p> <p>Самоконтроль під час занять лижною підготовкою.</p> <p>Тактика проходження дистанцій у лижних перегонах</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> загальні основи методики самостійного тренування; <b>в о л о д і є</b> основами самоконтролю під час занять лижною підготовкою; <b>р о з п о в і д а є</b> про тактику проходження дистанцій у лижних перегонах</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Стрибкові вправи, імітація лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стрибкові вправи (багатоскоки тощо),</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>лижним еспандером.          Спеціальні вправи лижника.          Проходження відрізків 400-500 м з підвищеною швидкістю.          Рівномірне проходження дистанції до 4 км.          Ігри та естафети на лижах</p>	<p>імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером;          спеціальні вправи лижника;  <b>з д і й с н ю є</b>: проходження відрізків 400-500 м з підвищеною швидкістю;          рівномірне проходження дистанції до 4 км;  <b>бере участь</b> у іграх та естафетах на лижах</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p><i>Пересування на лижах:</i>          класичні і ковзанярські ходи.          Елементи гірськолижної підготовки.  <i>Перехід:</i> з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні.          Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань.          Естафетний біг (старт, біг по дистанції, передача естафети, фінішування)</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b>: пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами;          естафетний біг (старт, біг по дистанції, передача естафети, фінішування);  <b>з д і й с н ю є</b> перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні;  <b>з а с т о с о в у є</b>: різні лижні ходи під час вирішення тактичних завдань; елементи гірськолижної підготовки</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Проходження дистанції без врахування часу (м)	Хл.	800	1100	1500	1800
		Дівч.	500	800	1100	1500

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Виконання ковзного кроку на відрізьку 10м (к-кість кроків)	Хл.	Більше 13	11–13	8–10	6–7
		Дівч.	Більше 14	12–14	9–11	7–8
	Сходження в гору «драбинкою» прямо (1 спроба)	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				
2 рік вивчення	Проходження дистанції без врахування часу (м)	Хл.	1100	1500	1800	2300
		Дівч.	800	1100	1500	1800
	Повороти на місці махом кругом (лівою, правою ногою)	Хл.	1 (правою або лівою)	2 (1 правою, 1 лівою)	3–4 з помилками (правою або лівою)	4 без помилок (2 правою, 2 лівою)
		Дівч.				
	Основна стійка лижника під час спуску з гори (1 спроба)	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				
	Сходження в гору «ялинкою» (1 спроба)	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				
3 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв.с)	Хл. 2000 м	17.30	16.30	15.30	14.30
		Дівч. 1500 м	14.00	13.00	12.30	12.00
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	Хл.	600	900	1200	1500
		Дівч.	300	600	900	1200
	Технічне проходження відрізьку 50 м поперемінним двокроковим ходом (1 спроба)	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				
	Технічне проходження відрізьку 50 м од-	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	ночасним дво-кроковим ходом (1 спроба)					
	Гальмування під час спуску «плугом» (1 спроба)	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				
4 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв.с)	Хл. 2500 м	20.00	19.00	18.15	17.30
		Дівч. 2000 м	17.00	16.30	16.00	15.30
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	Хл.	800	1100	1500	1800
		Дівч.	500	800	1100	1500
	Технічне проходження відрізу 50 м одночасним однокроковим ходом (1 спроба)	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				
	Гальмування під час спуску упором (1 спроба)	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				
5 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	Хл. 3000 м	20.30	20.00	19.30	19.00
		Дівч. 2000 м	16.30	16.00	15.30	15.00
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	Хл.	1100	1500	1800	2300
		Дівч.	800	1100	1500	1800
	Технічне проходження відрізу 50 м ковзанярським ходом (1 спроба)	Хл.	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	Без помилок
		Дівч.				

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

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

*Автори:*

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

**Г. А. Коломоєць** – науковий співробітник відділу змісту позашкільної освіти Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

## **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **для загальноосвітніх навчальних закладів**

#### **5–9 класи**

#### **Варіативний модуль**

## **СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 1 рік вивчення

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.).  Вправи на рівновагу.  Вправи на перекладині.</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі</b>  Поняття про план і мапу, масштаб, орієнтування мапи, кольори мапи, горизонталі.  Поняття про компас, планшет.  Визначення відстані на мапі.  Визначення на мапі магнітних азимутів.  Вивчення топографічних умовних знаків місцевих предметів.</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</b>  Суть орієнтування на місцевості.  Вивчення та набуття навичок роботи з компасом.  Визначення азимуту на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом.  Робота з мапою.</p>	<p>вправи на перекладині.  <b>Учениця</b>  <b>в и к о н у с:</b>  спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки;  стрибки у висоту та довжину з розбігу;  стартування, біг на дистанції, фінішування;  рівномірний біг до 800 м;  біг по пересіченій місцевості до 800 м, без врахування часу;  вправи на рівновагу;  вправи на перекладині.</p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>р о з у м і с п о н я т т я:</b> план і мапа, масштаб, орієнтування мапи, кольори мапи, горизонталі, компас, планшет.  <b>в и з н а ч а є</b> відстані на мапі, магнітні азимуту;  <b>н а з и в а є</b> топографічні умовні знаки місцевих предметів.</p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є:</b> суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації;  <b>в и з н а ч а є:</b> сторони горизонту за компасом, небесними світилами та напрямку на північ: у містах – за будівлями та вулицями, місцевими предметами; у лісі – за</p>



<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<p>Вивчення рельєфу місцевості. Рух за азимутом. Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати. Орієнтування в заданому напрямку. Участь в туристичному поході.</p> <p><b>Спеціальна тактична підготовка</b> Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку. Вибір маршруту руху. Вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань</p>	<p>просіками та квартальними стовпами, рельєфом, за окремими рослинами, снігом, пісками; орієнтування за сонцем, годинниками); азимут на місцевий предмет і напрямок руху за магнітним азимутом; характерні рельєфу форми (гори, хребти, яри, ями, пагорби), зображення форм рельєфу на мапі; <b>в и к о н у є:</b> порівняння місцевості з мапою; орієнтування в заданому напрямку; <b>п р и й м а є</b> участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; <b>в и к о н у є:</b> вибір маршруту руху; вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів</p>

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<p>Сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні.</p> <p>Характеристика змагань зі спортивного орієнтування.</p> <p>Розвиток психічних якостей орієнтувальника.</p> <p>Правила змагань зі спортивного орієнтування.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час занять зі спортивного орієнтування.</p> <p>Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>х а р а к т е р и з у є:</b> сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні; змагань зі спортивного орієнтування;</p> <p><b>н а з и в а є</b> причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування, та їх профілактику;</p> <p><b>х а р а к т е р и з у є:</b> основні психічні якості орієнтувальника; правила змагань зі спортивного орієнтування.</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять спортивним орієнтуванням</p>
<i><b>Спеціальна підготовка</b></i>	
<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p> <p>Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки.</p> <p>Стрибки у висоту та довжину з розбігу.</p> <p>Стартування, біг на дистанції, фінішування.</p> <p>Рівномірний біг до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.).</p> <p>Біг по пересіченій місцевості до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.), без врахування часу.</p> <p>Вправи на рівновагу.</p> <p>Вправи на перекладині.</p>	<p><b>Учень виконує:</b></p> <p>спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу;</p> <p>стартування, біг на дистанції, фінішування;</p> <p>рівномірний біг до 1200 м; біг по пересіченій місцевості до 1200 м, без врахування часу;</p> <p>вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p><b>Учениця виконує:</b></p> <p>спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу;</p> <p>стартування, біг на дистанції,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі</b>  Вивчення рельєфу на мапі.  Вивчення і оцінка дистанції на мапі.  Визначення довжини прямих і кривих ліній на мапі.</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</b>  Визначення на мапі власного місцезнаходження.  Визначення та вимірювання відстаней на мапі та на місцевості.  Черговість руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об'єкта.  Вивчення рельєфу на місцевості та орієнтування за ним.  Нанесення на мапу контрольних пунктів.  Естафети з елементами орієнтування.  Ігри та змагання на точне визначення відстаней.  Найпростіші змагання на точність визначення азимуту.  Орієнтування на розміченій дистанції.</p>	<p>фінішування;  рівномірний біг до 900 м;  біг по пересіченій місцевості до 900 м, без врахування часу;  вправи на рівновагу;  вправи на перекладині.</p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є</b> рельєф та дистанцію на мапі;  <b>в и з н а ч а є</b> довжини прямих і кривих ліній на мапі за допомогою лінійки;  <b>н а з и в а є</b> топографічні умовні знаки місцевих предметів.</p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є:</b> суть орієнтування на місцевості;  вправи на відновлення орієнтації;  <b>в и з н а ч а є:</b> на мапі власне місцезнаходження (методом колового візування за об'єктами місцевості, за сонцем, за компасом; залежно від умов місцевості; співставлення мапи з місцевістю); відстані на мапі та на місцевості (кроками, за часом бігу або ходьби, «на око»); залежно від рельєфу, рослинності, стомлення орієнтувальника; контроль відстані;  <b>в и к о н у є:</b> нанесення на мапу контрольних пунктів;  орієнтування на розміченій дистанції;  <b>п р и й м а є у ч а с т ь:</b> в естафетах з елементами орієнтування; іграх та змаганнях</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p><b>Спеціальна тактична підготовка</b> Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції. Вибір простого шляху орієнтування. Найкоротші шляхи, зрізки. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань</p>	<p>на точне визначення відстаней; найпростіших змаганнях на точність визначення азимуту; одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; <b>в и к о н у є:</b> вибір простого шляху орієнтування; вихід на найкоротші шляхи, зрізки</p>

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Актуальні питання розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні. Види змагань зі спортивного орієнтування. Основи організації та проведення змагань. Вибір району змагань та дистанції. Суддівство змагань з орієнтування. Правила безпеки життєдіяльності під час занять</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> дає <b>х а р а к т е р и с т и к у</b> актуальним питанням розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні; <b>н а з и в а є</b> види змагань зі спортивного орієнтування; <b>в и к о н у є:</b> організацію та проведення змагань; вибір району змагань та дистанції; суддівство змагань з орієнтування; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки життєдіяльності під час</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
зі спортивного орієнтування	занять спортивним орієнтуванням
<b>Спеціальна підготовка</b>	
<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b>  Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу.  Стартування, біг на дистанції, фінішування.  Рівномірний біг до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.).  Біг по пересіченій місцевості до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.), без врахування часу.  Вправи на рівновагу.  Вправи на перекладині</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі</b>  Підготовка спорядження до змагань.  Викреслювання умовних топографічних знаків.  Написання топографічних диктантів.  Складання спортивних мап та основи планування навчальних дистанцій.</p>	<p><b>Учень в и к о н у є:</b>  спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу;  стартування, біг на дистанції, фінішування;  рівномірний біг до 1500 м; біг по пересіченій місцевості до 1500 м, без врахування часу;  вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p><b>Учениця в и к о н у є:</b>  спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу;  стартування, біг на дистанції, фінішування;  рівномірний біг до 1000 м; біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу;  вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p><b>Учень, учениця: в и к о н у є:</b> підготовку спорядження до змагань; викреслювання умовних топографічних знаків; написання топографічних диктантів; складання спортивних мап та планування навчальних дистанцій (нанесення на мапу місця старту, фінішу, контрольних пунктів та орієнтирів);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</b>  Орієнтування за вибором.  Визначення найкращого варіанту руху вибраних маршрутів.  Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p><b>Спеціальна тактична підготовка</b>  Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором.  Використання правильних технічних прийомів відповідно до умов, що склалися на дистанції.  Дії орієнтувальника на різних етапах змагань</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтування за вибором;  <b>в и з н а ч а є</b> найкращі варіанту руху вибраних маршрутів (з урахуванням дій суперників, наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності, рельєфу, стану і характеру ґрунту, погодних умов);  <b>п р и й м а є</b> участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму;</p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є:</b> особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором; дії орієнтувальника на різних етапах змагань;  <b>в о л о д і є:</b> правильними технічними прийомами відповідно до умов, що склалися на дистанції</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Визначення відстані на мапі від одного контрольного пункту до іншого (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	До 1	2	3	4
	Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 500	500	800	1000
		Дівч.	До 300	300	600	800
2 рік вивчення	Визначення магнітного азимуту (правильних відповідей із п'яти)	хл., дівч.	До 1	2	3	4
	Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 700	700	900	1200
		Дівч.	До 500	500	700	900
3 рік вивчення	Визначення магнітного азимуту (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	До 2	3	4	5
	Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 900	900	1200	1500
		Дівч.	До 600	600	800	1000

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

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



*Автори:*

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

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

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

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

### **НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

### 1 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<b>Історія розвитку</b>	<b>Учень, учениця:</b>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.</p> <p>Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом</p>	<p><b>х а р а к т е р и з у є</b> історію розвитку настільного тенісу; <b>р о з к р и в а є</b> місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;</p> <p><b>н а з и в а є</b> об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі;</p> <p><b>в о л о д і є</b> знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні вправи:</p> <p>ходьба</p> <p>біг</p> <p>присідання</p> <p>стрибкові вправи</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є:</b></p> <p><b>ходьбу:</b> боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»);</p> <p><b>біг:</b> боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням гомілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком;</p> <p><b>присідання:</b> пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі;</p> <p><b>стрибки:</b> з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p>	<p>стрибкові вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого присіду; зі скакалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад);</p> <p><b>багатоскоки:</b> на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;</p> <p><b>переміщення:</b> однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки;</p> <p><b>вправи для кистей рук:</b> обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p><b>імітаційні вправи:</b> імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p><b>в о л о д і є:</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</p> <p>Хватка ракетки, види хваток.</p> <p>Переміщення тенісиста.</p> <p>Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).</p> <p>Жонглювання м'ячем для</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в о л о д і є:</b> основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки;</p> <p><b>в и к о н у є:</b> жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі; поштовховий удар з партнером; подачу та прийом</p>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі	подачі

## 2 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Загальна характеристика гри в настільний теніс. Основні правила гри в настільний теніс. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> основні фізичні якості тенісистів; <b>в о л о д і є:</b> знаннями про правила гри; <b>д о т р и м у є т ь с я:</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.  Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук  Імітаційні вправи	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі,

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
Вправи для розвитку швидкості реакції	перед дзеркалом); <b>в о л о д і є</b> : пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м'яча. Елементи навчальної гри	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> : захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри; <b>з д і й с н ю є</b> : серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі; <b>в о л о д і є</b> : технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча

### 3 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Правила змагань. Суддівство. Правила безпеки життєдіяльності під час	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> : роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі; <b>в о л о д і є</b> : знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> : правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
занять настільним тенісом.	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; <b>в о л о д і є:</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</p> <p>Виконання атакуювальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.</p> <p>Виконання серій атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>з а с т о с о в у є:</b> атакуювальні прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м'яча; серії атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі; <b>в о л о д і є:</b> технікою прийому подач з верхнім обертанням м'яча; <b>бере участь у</b> навчальній грі в</p>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м'яча. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.	одиночному розряді на рахунок

#### 4 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Профілактика спортивного травматизму. Правила безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом.	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів; <b>в о л о д і є</b> правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.  Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук  Імітаційні вправи	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою



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

### 5 рік вивчення

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

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

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

### Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

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

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

*Автори:*

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

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

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

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

## **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **для загальноосвітніх навчальних закладів**

#### **5–9 класи**

#### **Варіативний модуль**

## **ПЛАВАННЯ**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять плаванням.

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення

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



<p>грудях та кролем на спині в координації</p> <p>Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів у плаванні кролем на грудях та кролем на спині</p>	<p>грудях, спині);</p> <p>рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходою по дну, рухи рук правої, лівої, по черзі, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях «маятник» та кролем на спині; стрибки у воду (ногами вниз; спади головою вниз із різних вихідних положень і т. п.).</p> <p><b>здійснює</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання;</p> <p><b>дотримується правил</b> безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>
<b>2 рік навчання</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Оздоровчий вплив плавання на організм людини.</p> <p>Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах.</p> <p>Техніка плавання брасом.</p> <p>Техніка виконання стартів і поворотів</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>пояснює</b> значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах;</p> <p><b>характеризує</b> оздоровчий вплив плавання на організм людини;</p> <p><b>володіє</b> знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><i>На суші:</i></p> <p>загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість.</p> <p>Імітаційні вправи з плавання</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>володіє</b> технікою виконання вправ;</p> <p><b>виконує на суші:</b></p> <p>комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи з плавання (рухи руками, ногами і тулубом як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням); групування,</p>

	перекиди, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині.
<b>Технічна підготовка</b>	
<p><i>У воді:</i> ковзання на грудях та спині, видихи в воду, занурення. Вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом. Узгодження рухів у плаванні брасом. Подальше вивчення техніки плавання брасом в координації. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує у воді:</b> ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем в поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом; стартовий стрибок; <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>
<b>3 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Олімпійські досягнення українських плавців. Самоконтроль на заняттях з плавання. Техніка плавання батерфляєм. Техніка виконання стартів і поворотів</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>пояснює</b> значення самоконтролю на заняттях плаванням; <b>характеризує</b> олімпійські досягнення українських плавців; <b>володіє</b> знаннями про техніку плавання батерфляєм та виконання стартів і поворотів</p>

<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><i>На суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує на суші:</b> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи (присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками з положення присід тощо), різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання</p>
<b>Технічна підготовка</b>	
<p><i>У воді:</i> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом. Ігри та розваги на воді</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>здійснює</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; <b>виконує у воді:</b> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; рухи ніг у плаванні батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук у плаванні батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем в поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на</p>

	грудях; старт і поворот в плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм; <b>бере участь у іграх та розвагах на воді; дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання
<b>4 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Спортивний режим і харчування плавця. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання. Основні поняття суддівства	<b>Учень, учениця:</b> <b>пояснює</b> правила загартування холодовими та тепловими процедурами; <b>характеризує</b> основні поняття суддівства; <b>володіє</b> знаннями про: спортивний режим і харчування плавця, олімпійські дистанції та правила проведення змагань з плавання
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<i>На суші:</i> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує на суші:</b> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили (вправи амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба та з амортизаторами, гантелями (1–3 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості), згинання та розгинання рук у положенні лежачи; стрибкові вправи: присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками із положення «присід» тощо, імітаційні вправи з плавання
<b>Технічна підготовка</b>	
<i>У воді:</i> вправи для удосконалення техніки плавання	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>здійснює</b> раціональне використання

<p>вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм</p> <p>Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням.</p> <p>Техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм.</p> <p>стартові стрибки, повороти тощо.</p> <p>Ігри та розваги на воді</p>	<p>вивчених технічних прийомів лавання; <b>виконує у воді:</b> вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; вправи для освоєння техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм (плавання по елементам та у повній координації); старт і поворот в плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти тощо; <b>бере участь</b> в іграх та розвагах на воді (водне поло тощо); <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>
<b>5 рік навчання</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Профілактика травматизму та захворювань при заняттях плаванням.</p> <p>Перша допомога при нещасних випадках на воді</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>називає</b> основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; <b>володіє</b> знаннями про першу допомогу при нещасних випадках на воді; <b>наводить приклади</b> профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час уроків плавання</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	

<p><i>На суші:</i></p> <p>вправи в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Імітаційні вправи для закріплення техніки спортивних способів плавання. Імітаційні вправи стартового стрибка, поворотів. Ігри для розвитку фізичних якостей</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує на суші:</b> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи в парах; вправи для розвитку сили: з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі – вага 1–3 кг для різних груп м'язів), з амортизаторами, гантелями (3–6 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи; зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості (махи руками – паралельні, нахрест, поперемінно, махи ногами), вправи з гімнастичною палкою; імітаційні рухи руками, ногами, як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, дельфіном; стрибки вгору і вперед–вгору з вихідного положення «старт плавця»; імітація на гімнастичному маті групувань, перекидів, які є елементами техніки поворотів на грудях і на спині; ігри для розвитку фізичних якостей</p>
<p><b>Техніко-тактична підготовка</b></p>	
<p><i>У воді:</i></p> <p>вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, в координації. Вдосконалення плавання батерфляєм по елементах та</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>володіє:</b> технікою виконання вправ; технікою прикладного плавання;  <b>здійснює</b> і раціонально використовує вивчені технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій;  <b>виконує у воді:</b> плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм по елементах та в повній координації; повороти та старту в плаванні кролем на грудях,</p>

в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло тощо)	кролем на спині, брасом та батерфляєм; плавання на боку, стартові стрибки з пропливанням 10-15 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами; <b>бере участь у іграх та розвагах на воді (водне поло тощо);</b> <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання
--	--

### Орієнтовні навчальні нормативи

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

Рік вивчення	Контрольні навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	сом за допомогою ніг (м)	Дівч.				
	Поворот «маятник»	Хл. Дівч.	Зупинка під час виконання повороту, відштовхування однією ногою	Ковзання з піднятою головою, слабе відштовхування ногами від бортика	«Підбирання» зручної руки	Помилки відсутні
	Стартовий стрибок	Хл.	Вхід у воду із зігнутими ногами	Глибоке занурення у воду після стрибка	Неправильне положення голови (піднята-опущена) під час входження у воду	Помилки відсутні
		Дівч.				
3 рік вивчення	Плавання способом брас	Хл.	Тулуб перебуває під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	Рухи ногами не виконуються з однаковою швидкістю	Широко розведені руки під час виконання захвату	Помилки відсутні
		Дівч.				
	Пірнання за допомогою ніг способом дельфін (м)	Хл.	0 (не виконує занурення)	5	10	15
		Дівч.				
	Подолання відстані обраним способом без урахування часу (м)	Хл.	12,5	15	20	25 і більше
		Дівч.				
	Старт із води	Хл.	Недостатня потужність відштовхування від бортика, плавець падає у воду, не встигаючи розігнутися	Недостатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	Глибокий вхід у воду після старту	Помилки відсутні
		Дівч.				
4 рік вивчення	Плавання 25м кролем на спині, (хв.с)	Хл.	0.40 і більше	0.35	0.30	0.25 і менше
		Дівч.	0.45 і більше	0.40	0.35	0.30 і менше



Рік вивчення	Контрольні навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Плавання способом дельфін	Хл.	Недостатнє винесення рук із води	Передчасне закінчення гребка (не повністю випрямлені руки наприкінці гребка)	Гребок виконується прямими руками	Помилки відсутні
		Дівч.				
	Плавання 25 м кролем на грудях, (хв.с)	Хл.	0.30 і більше	0,28	0.25	0,20 і менше
		Дівч.	0.35 і більше	0,30	0.25	0,23 і менше
5 рік вивчення	Плавання 25 м дельфіном, (хв.с)	Хл.	1.15	0,30	0,28	0,25 і менше
		Дівч.	1.25	0,36	0,32	0,28 і менше
	Плавання 25 м брасом, (хв.с)	Хл.	0.35 і більше	0,30	0.27	0,24 і менше
		Дівч.	0.40 і більше	0,35	0.30	0,26 і менше
	Плавання 50 м кролем на грудях, (хв.с)	Хл.	0.55 і більше	0.50	0.45	0.42 і менше
		Дівч.	1.05 і більше	0.55	0.50	0.47 і менше
	Плавання 50 м кролем на спині, (хв.с)	Хл.	1.10 і більше	1.00	0.55	0.50 і менше
		Дівч.	1.15 і більше	1.07	1.00	0.55 і менше

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

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

*Автори:*

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

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

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

**Л. І. Пономаренко** – вчитель фізичної культури СПМШ І–ІІІ ступенів № 16 м. Біла Церква

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

## **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**ТЕНІС**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
Історія розвитку тенісу в світі. Загальна характеристика гри. Основні правила гри	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> історію розвитку тенісу в світі; основні правила гри; правила техніки безпеки під час занять тенісом
<i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i>	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; серійні стрибки
<i><b>Техніко-тактична підготовка</b></i>	
Стійка тенісиста, її різновиди. Пересування. Варіанти тримання ракетки. Набивання м'яча. Удари справа та зліва по м'ячу	<b>Учень, учениця:</b> <b>в о л о д і є</b> основними стійками та видами пересування тенісиста; способами тримання ракетки; набиванням м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; окремими ударами по м'ячу з відносно фіксованою постановою ніг; ударами по м'ячу, що відскочив від підлоги: зправа, зліва, двома руками

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
	зліва (тільки зліва і тільки в спеціальних тактичних ситуаціях)

## 2 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Історія розвитку тенісу в Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс. Правила змагань. Суддівство. Техніка безпеки під час занять тенісом	<b>Учень, учениця:</b> <b>р о з к р и в а є</b> місце українського та регіонального тенісу на сучасному етапі; <b>в о л о д і є</b> знаннями про правила гри та основного інвентарю для гри; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять тенісом
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; стрибки серійні
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Вихідні та ударні	<b>Учень, учениця:</b>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
положення гравця. Удари по м'ячу. Виконання подачі м'яча. Найпростіші техніко-тактичні прийоми гри	<b>в и к о н у є:</b> вихідні та ударні положення гравця; серійні прийоми ударів по м'ячу, що відскочив від підлоги (окремо, справа та зліва); підкидання м'яча з фіксацією передударного положення; подачу м'яча; прийом подачі; удари з льоту <b>з д і й с н ю є:</b> прийоми техніки гри по прямій та діагоналі; подачу першу, другу, у перше поле, у друге поле

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Роль та місце українського тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з тенісу	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> роль та місце українського тенісу на сучасному етапі; <b>в о л о д і є</b> знаннями з організації та проведення змагань з тенісу; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять тенісом

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  <b>з а с т о с о в у є</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Удари і подачі м'яча. Контрудари. Техніка гри по прямій і діагоналі	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є:</b> техніку виконання ударного руху; удари по м'ячу (справа та зліва у визначеній і довільній послідовності), що відскочив від майданчика і летить швидко або повільно; контрудари; подачі;  <b>з д і й с н ю є</b> атакуючі прийоми техніки гри по прямій та діагоналі</p>



<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
------------------------------------	--

#### 4 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Особливості фізичної підготовки тенісистів. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правила контролю та самоконтролю під час занять тенісом. Профілактика спортивного травматизму	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є:</b> особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;  <b>в о л о д і є</b> правилами самоконтролю та безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ;  <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять тенісом</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; <b>з а с т о с о в у є:</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Подача з обертанням м'яча. Комбінаційні серії захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого	<b>Учень, учениця:</b> <b>в о л о д і є:</b> ударами по м'ячу, що відскочив від майданчика, – назустріч пласкому, назустріч крученому удару; ударами з льоту однією рукою у середній точці, у високій точці, низькій точці; подачею по центру, по діагоналі; <b>в и к о н у є</b> комбінаційні завдання за вказівкою учителя

### 5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є:</b> техніку і тактику застосування подач; ударив з льоту, контрударів;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
тенісу. Особливості психологічної підготовки тенісистів	<b>д о т р и м у є т ь с я:</b> основних положень та правил гри, вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил з організації та проведення самостійних занять; правил техніки безпеки під час занять тенісом
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; <b>з а с т о с о в у є:</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Удари з льоту. Подачі з обертанням м'яча. «Обвідка» смеш з льоту. Положення ракетки та гравця в момент контакту	<b>Учень, учениця:</b> <b>в о л о д і є:</b> технікою подач м'яча з обертанням м'яча, ударами з льоту; подачею максимальної сили, з вихід-

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ракетки з м'ячем. Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого</p>	<p>ної позиції з центральної відмітки, «обвідка» смеш з льоту, по м'ячу, що відскочив від майданчику. <b>в и к о н у є:</b> технічні прийоми гри атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; комбінаційні завдання за вказівкою вчителя</p>

## Орієнтовні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	Набивання (жонглиювання) м'яча на ракетці	Хл.	25	30	40	45
		Дівч.	20	35	30	35
	Виконання серії ударів з партнером	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
2 рік вивчення	Виконання подачі (кількість влучень з 10 подач у I зону подач, у II зону)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по прямій	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
3 рік вивчення	Виконання подачі з обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по прямій	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
4 рік вивчення	Виконання різаних подач з боковим обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
5 рік вивчення	Виконання подачі з обертом та без оберту м'яча (кількість влучень з 10 подач у зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Хл.	9	12	15	18
		Дівч.	6	9	12	15

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

(За наявності двох спортивних залів і двох тенісних кортів)

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

*Автори:*

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

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

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

## **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**ТУРИЗМ**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

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

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



## 1 рік вивчення

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

## 2 рік вивчення

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

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

### 3 рік вивчення

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Правила, закони і традиції туристів.          Організація туристського бівуака.          Орієнтування у заданому напрямку.          Умовні знаки.          Фізична підготовка туриста</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>п о я с н ю є</b> правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»;  <b>х а р а к т е р и з у є</b> фізичну підготовку туриста;  <b>в о л о д і є</b> елементами орієнтування у заданому напрямку;  <b>н а в о д и т ь п р и к л а д и</b> умовних знаків;  <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму.          Естафети з використанням туристського обладнання.          Біг з елементами туристської техніки</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> прискорення з різних стартових положень, виконуючи проходження технічних етапів, вивчених раніше; біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки;  <b>б е р е у ч а с т ь</b> в естафетах з технічним виконанням в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»)</p>
<b>Технічна підготовка</b>	
<p>Орієнтування за схемою у заданому напрямку.          В'язання туристських вузлів.          Технічні етапи</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> дії при виконанні вправ орієнтування за схемою у заданому напрямку;  <b>з д і й с н ю є</b> технічне проходження туристських етапів: рух по схилах (підйом, траверс, спуск), подолання умовного яру</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	за допомогою «маятника»; <b>володіє</b> : технікою в'язання туристських вузлів: «вісімка», «ткацький»

#### 4 рік вивчення

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>вибором.</p> <p>В'язання туристських вузлів.</p> <p>Технічні етапів.</p> <p>Крос-похід.</p> <p>Навчальні змагання</p>	<p><b>в и к о н у є</b> дії при виконанні вправ орієнтування за схемою за вибором;</p> <p><b>з д і й с н ю є</b> технічне проходження туристських етапів: умовне подолання яру, річки за допомогою паралельних мотузок, «ліан»;</p> <p>проходження дистанції крос-похід 1500–2000 м;</p> <p><b>в о л о д і є</b> технікою в'язання туристських вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»;</p> <p><b>б е р е у ч а с т ь</b> у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та пересування: підйом, траверс, спуск, подолання умовного болота, в'язання туристських вузлів</p>

### 5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Перша медична допомога.</p> <p>Транспортування потерпілого.</p> <p>Види транспортування.</p> <p>Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод.</p> <p>Похід вихідного дня</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>в і д т в о р ю є</b> алгоритм надання першої допомоги;</p> <p><b>в и з н а ч а є</b> основні принципи і прийоми транспортування потерпілого;</p> <p><b>п о я с н ю є</b> забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних перешкод;</p> <p><b>р о з к р и в а є</b> поняття «похід вихідного дня»;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил безпеки під час занять на уроках</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	з елементами туризму
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Навчальні змагання. Крос-похід. Колове тренування	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>б е р е у ч а с т ь</b> у навчальних змаганнях з орієнтування за вибором, у заданому напрямку; у проходженні дистанцій 500–1000 м з елементами крос-походу;  <b>в и к о н у є</b> в'язання туристських вузлів і вправи з самостраховкою петлею «Прусіка» на швидкість і якість;  <b>з д і й с н ю є</b> колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки</p>
<b>Технічна підготовка</b>	
Техніка рятувальних робіт. Крос-похід. Навчальні змагання. Організація походу вихідного дня	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> дії при наданні долікарської допомоги, вибирає спосіб транспортування і здійснює транспортування потерпілого;  <b>з д і й с н ю є</b> проходження дистанції крос-похід 2000–3000 м;  <b>б е р е у ч а с т ь</b> у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та за вибором; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня;  <b>н а з и в а є</b> основні засади суддівства</p>

## Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	В'язання вузлів «простий», «простий провідник»	Хл.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилок
		Дівч.				
	Подолання умовного бодота за допомогою купин 9 м (8 купин, діам. 30–40 см) (с)	Хл.	Більше 11	11	9	7
		Дівч.	Більше 11	11	10	8
2 рік вивчення	В'язання вузлів «булінь», «академічний»	Хл.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилок
		Дівч.				
	Орієнтування за схемою (кількість пунктів)	Хл.	Менше 2	2	4	6
		Дівч.	Менше 2	2	4	6
3 рік вивчення	В'язання вузлів «вісімка», «ткацький»	Хл.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилок
		Дівч.				
	Орієнтування за схемою у заданому напрямку (кількість пунктів)	Хл.	Менше 2	2	4	6
		Дівч.	Менше 2	2	4	6
	В'язання самостраховки («петлі Прусика»)	Хл.	Не зав'язана самостраховка або слабке уявлення про техніку в'язання	В'язання самостраховки з помилками	В'язання самостраховки без помилки (без урахування часу)	За час 20 с в'язання самостраховки без помилок
		Дівч.				
	Подолання умовного яру за допомогою маятника (см)	Хл.	Менше 150	150	250	350
		Дівч.	Менше 120	120	200	280
4 рік вивчення	В'язання вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»	Хл.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилок
		Дівч.				

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Орієнтування за схемою за вибором 10 хв (кількість пунктів)	Хл.	Менше 2	2	4	6
		Дівч.	Менше 2	2	4	6
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	8
		Дівч.	Менше 2	2	4	6
5 рік вивчення	В'язання туристських вузлів (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	8
		Дівч.				
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	9
		Дівч.	Менше 2	2	5	7



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

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

*Автори:*

**Є. В. Столітенко** — начальник Організаційного відділу Федерації футболу України, кандидат педагогічних наук

**Д. В. Деменков** — методист з фізичної культури Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**ФУТБОЛ**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення

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

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
суперника та протидія отриманню ним м'яча; «за-кривання»; <i>групові дії в захисті</i> : пражильний вибір позиції	

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні; <b>в о л о д і є</b> знаннями про видатних футболістів України; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил гри у футбол; безпеки під час уроків футболу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Вистовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу	<b>Учень, учениця:</b> <b>в о л о д і є</b> технікою виконання вправ; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу; <b>в и к о н у є</b> стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<i>Пересування</i> : поєднання прийомів пересування з	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> :

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою</i>: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба;  <i>зупинки м'яча</i>: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;  <i>ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча;  <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень;  <i>жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе;  <i>відбирання м'яча</i>: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником;</p>	<p><i>пересування</i>: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою</i>: удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність;  <i>зупинки м'яча</i>: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху;  <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; <i>жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;  <b>з а с т о с о в у є</b> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою; <i>відбирання м'яча</i> під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловлення м'яча на виході;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча;</p> <p><i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником</p>	<p>широкому випаді; <i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння;</p> <p><b>з д і й с н ю є</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, позовжних, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;</p> <p><b>в и з н а ч а є</b> місце у штрафному майданчику під час ловлення м'яча на виході (для воротарів)</p>

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>п о я с н ю є</b> значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; <b>н а в о д и т ь п р и к л а д и</b> профілактики травматизму під час занять футболом; <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію ук-</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	раїнського футболу; <b>дотримується</b> правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Вистовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує</b> стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба; <i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> <i>пересування;</i> пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; <i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлоп-

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>частиною підйому;  <i>ведення м'яча</i>: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;  <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ;  <i>відбирання м'яча</i>: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ;  <i>жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з місця і після розбігу;  <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловлення та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається;  <i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;  <i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки;  <i>індивідуальні дії у захисті</i>: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;</p>	<p>ців) у русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається;  <i>ведення м'яча</i>: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення;  <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча;  <i>відбирання м'яча</i>: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ;  <i>жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;  <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловлення та відбивання м'яча у грі на виході;  <b>з а с т о с о в у є</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>групові дії в захисті</i> : вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника	«закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, введення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловлення (для воротарів); <b>визначає</b> раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника

#### 4 рік вивчення

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті</p>	<p>м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловленням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стег-</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> <i>пересування:</i> різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактич-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  <i>ведення м'яча</i>: ведення м'яча вивченими способами;  <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;  <i>відбирання м'яча</i>: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;  <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;  <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>елементи гри воротаря</i>: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні;  <i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;  <i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик;  <i>індивідуальні дії в захисті</i>: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;  <i>групові дії в захисті</i>: вибір</p>	<p>ної обстановки перед виконанням удару;  <i>зупинки м'яча</i>: зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  <i>ведення м'яча</i>: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч;  <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;  <i>відбирання м'яча</i>: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;  <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;  <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>елементи гри воротаря</i>: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність;  <b>з а с т о с о в у є</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
позиції та страхування під час організації протидії атакуючим діям	організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів); <b>визначає</b> раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуючим діям; момент для виходу з воріт (для воротарів)

### 5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> міжнародні футбольні організації; <b>володіє</b> основними жестами арбітрів; <b>називає</b> основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; <b>дотримується</b> правил гри у футбол; безпеки під час уроків футболу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перене-	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> стрибки з місця і з

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>сенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловленням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу</p>	<p>розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші) та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить;  удари на точність і дальність;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу серед-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>жонглювання м'ячем:</i> жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловлення, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій;</p>	<p>ньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонглювання м'ячем:</i> жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча; <i>групові дії в захисті:</i> взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки»</p>	<p>ногою із землі та з рук на дальність і точність; <b>з д і й с н ю є</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів)</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–6
		Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–6
2 рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–5
		Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–5
3 рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
4 рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5

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

**Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Футбол»**

(Кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,  
який має один комплект класів)

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

*Автори:*

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

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

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

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

## **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**АКВААЕРОБІКА**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

В контрольно-навчальних нормативах в учня оцінюють техніку виконання комплексу вправ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	п'ятку)
2 рік вивчення	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Загальні відомості про аквааеробіку. Рухова активність протягом дня. Аквааеробіка та її оздоровчий вплив на організм людини. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання кролем на грудях</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> загальні відомості про аквааеробіку;  <b>пояснює:</b> значення рухової активності учнів протягом дня;  <b>розповідає:</b> про оздоровчий вплив засобів аквааеробіки на організм людини;  <b>дотримується:</b> правил безпеки на заняттях фізичними вправами</p>
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на грудях; плавання способом кроль на грудях; техніка дихання з поворотом голови; рухливі ігри з зануренням у воду з головою. Навчання техніки виконання базових кроків</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє:</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b> імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (грибкові рухи) (на суші); дихальні вправи; узгодження рухів руками і дихання; узгодження рухів руками, ногами та дихання; виконує вправи у воді (рухи руками та ногами способом кроль на грудях; ковзання на грудях; рух правою (лівою) рукою; плавальні рухи руками, ногами пересуватись по дну; повороти голови вправо (вліво) – вдих, повернувши голову обличчям у воду – видих; поєднання техніки дихання з роботою рук), рухливі ігри («Фонтан», «Щука», «Хоровод», «Поїзд у тунель!», «Насос» тощо), базові кроки (GRAPE WINE – схресний крок, JOGGING – біг, KICK – мах ногою, MAMBO –</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	танцювальний крок мамбо, JUMPING JACK – стрибок ноги нарізно – ноги разом, BASIC STEP – базовий крок вперед, CROSS – крок нахрест, LOW KICK – удар гомілкою, CHASSE – галоп, TWIST JUMP – стрибки на двох з поворотом стегон, SKIP – підскік (у воді)
<b>3 рік вивчення</b>	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою; <b>пояснює:</b> значення правил гігієни під час занять в воді; <b>володіє:</b> знаннями про техніку плавання кролем на спині; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час уроків аквааеробікою
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на спині; плавання способом кроль на спині; рухливі ігри. Вправи, які виконуються біля бортику басейну. Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році вивчення. Вивчення подання команд за допомогою жестів. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє:</b> технікою виконання вправ; <b>здійснює:</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів; <b>виконує:</b> імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (гребкові рухи), дихальні вправи (на суші); невербальні команди («Повторити ще 4, 3, 2, 1 рази!», «Стоп!», «Спочатку!», «Марширувати!», «Руки – сюди!», «Вперед, назад, праворуч/ліворуч!», «Добре!», «Поворот!», «Лоу-імпакт!», «Хай-імпакт!», «Тільки дивитись!»), роботу ногами, ковзання в положенні на спині, рухи ногами способом кроль;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками	гребок правою (лівою) рукою; плавання з дощечкою; узгодження рухів з диханням; плавання способом кроль на спині, рухливі ігри («Жвавий м'яч», «Гойдалки» тощо), вправи біля бортика (нахили вліво, вправо, руки на бортику, відведення рук назад по черзі (рука на бортику), спиною до бортика (30–45 см, повороти тулуба навкруги, руки на стінку басейну, «велосипед» стійка ноги нарізно, ледве присівши, руки позаду в замок, нахили вперед з відведенням рук тощо) ( у воді)
<b>4 рік вивчення</b>	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Правила самоконтролю. Значення і правила виконання вправ з аквааеробіки. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання брасом	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> правила самоконтролю; <b>пояснює:</b> значення і правила виконання вправ з аквааеробіки; <b>володіє:</b> знаннями про техніку плавання брасом; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час уроків аквааеробіки
<b><i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні вправи для плавців, плавання брасом за елементами; плавання способом брас; рухливі ігри. Вправи без опори. Вправи з видів єдиноборств. Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ, які виконуються біля бортику басейну, базових кроків з переміщенням, що	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє:</b> технікою виконання вправ; <b>здійснює:</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів; <b>виконує:</b> ходьбу, біг, стрибки, нахили, присідання, імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом, (на суші), затримку дихання та ковзання, ігри для розвитку фізичних якостей («Сміливі хлопці», «Блід» тощо), плавання кролем на

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
вивчалися упродовж попередніх років навчання	грудях, кролем на спині та брасом по елементам та в повній координації, вправи без опори та з видів єдиноборств (руки зігнуті до пліч у сторони, кругові рухи руками руки в сторони, повороти тіла навколо осі, за допомогою одних рук руки в замок перед грудьми, повороти тулуба вліво, вправо руки в сторони, долоні догори, кругові рухи руками, удари та махи ногами) (у воді)
<b>5 рік вивчення</b>	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Профілактика травматизму та захворювань при заняттях в воді. Перша допомога при нещасних випадках на воді. Техніка плавання батерфляєм	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях в воді; <b>володіє:</b> знаннями про першу допомога при нещасних випадках на воді та про техніку плавання батерфляєм; <b>дотримується правил:</b> техніки безпеки під час уроків аквааеробіки
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні вправи для плавців, плавання батерфляєм за елементами; плавання способом батерфляй; рухливі ігри. Вправи зі спеціальними предметами. Вправи на релаксацію та статичну гнучкість. Повторення вправ без опори. Колове тренування в воді	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє:</b> технікою виконання вправ; <b>здійснює:</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів, вправи для розтягування різних груп м'язів; <b>виконує:</b> стрибкові вправи, імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом, батерфляєм (на суші); плавання батерфляєм по елементам, кролем на грудях, кролем на спині, брасом по елементам та в повній

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	координації, ігри для розвитку фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд в тунель!», «Дзеркальце» «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?»), вправи без опори (ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по елементах, елементи синхронного плавання, удари та махи ногами), вправи зі спеціальними предметами (спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо), колове тренування в воді (3–5 станцій). (у воді)

### Контрольні навчальні нормативи

Рік вивчення	Контрольні навчальні нормативи		Рівень навчальних нормативів			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Поплавок, медуза	Хл.	Не виконує вправи	Неправильне горизонтальне положення тулуба у воді	Надмірно піднята голова	Помилки відсутні
		Дівч.				
	Ковзання на грудях	Хл.	Великий кут атаки тулуба («плавання стоячи»)	Голова сильно занурена у воду	Руки та ноги недостатньо витягнуті	Помилки відсутні
		Дівч.				
	Комплекс 1	Хл.	Помилки послідовності виконання вправ; помилки під час виконання базових кроків;	Помилки під час виконання базових кроків	Дотримання техніки виконання основних базових кроків	Помилки відсутні
		Дівч.				
2 рік вивчення	Плавання на ногах спосо-	Хл.	Не виконує вправи	5	10	15

Рік вивчення	Контрольні навчальні нормативи		Рівень навчальних нормативів			
			низький	середній	достатній	високий
	бом кроль на грудях з дощечкою (м)	Дівч.				
	Ковзання на спині	Хл.	Не виконує вправи	Таз провалюється донизу	Руки та ноги недостатньо витягнуті	Помилки відсутні
		Дівч.				
	Комплекс 2	Хл.	Помилки послідовності виконання вправ; помилки під час виконання базових кроків	Помилки під час виконання базових кроків	Дотримання техніки виконання основних базових кроків	Помилки відсутні
		Дівч.				
3 рік вивчення	Плавання на ногах способом кроль на спині (м)	Хл.	Не виконує вправи	5	10	15
		Дівч.				
	Комплекс 3	Хл.	Помилки послідовності виконання вправ; помилки під час виконання базових кроків	Помилки під час виконання базових кроків	Дотримання техніки виконання основних базових кроків	Помилки відсутні
		Дівч.				
4 рік вивчення	Плавання на ногах способом брас з дощечкою, (м)	Хл.	Не виконує вправи	5	10	15
		Дівч.				
	Комплекс 4	Хл.	Помилки послідовності виконання вправ; технічні помилки під час виконання рухів ногами та руками.	Помилки під час виконання рухів	Нечіткі рухи	Помилки відсутні
		Дівч.				

Рік вивчення	Контрольні навчальні нормативи		Рівень навчальних нормативів			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік вивчення	Плавання 25 м кролем на грудях, (хв.с)	Хл.	1.00	0,55	0,50	0,45 і менше
		Дівч.	1.05	1.00	0.55	0,50 і менше
	Комплекс 5	Хл.	Не виконує вправ	Не виконує 3 станцію	На 3 станції пропливає 10 м	Виконує все
		Дівч.				

### Комплекс 1

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	MARCHING	На пояс	На місці
1–8	STEP TOUCH	Коло в сторону руху	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	На пояс	В сторони
1–4	TOE TAP	На пояс	В сторони
1–4	V-STEP	По одній вгору	Вперед
1–8	KNEE UP	Вперед	Вперед
1–8	LEG KURL	Вгору	В сторони
1–4	HEEL TOUCH	На пояс	Вперед
1–8	STEP TOUCH	Коло в сторону руху	В сторони
1–16	MARCHING	На пояс	На місці

### Комплекс 2

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	По одній вгору	В сторони
1–8	SIDE TO SIDE	В сторону	В сторони
1–8	V-STEP	Вільно	Назад
1–8	TOE TAP	На пояс	В сторону
1–8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1–8	LEG KURL	Вільно	В сторону
1–8	GRAPE WINE	Вільно	В сторону
1–8	JOGGING	Вільно	На місці
1–8	KICK	Вільно	Вперед
1–8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	В сторони

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	батерфляй	В сторони
1–8	MAMBO	Вільно	Вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці
1–8	BASIC STEP	Вперед	Вперед
1–8	CROSS	Вільно	На місці
1–8	LOW KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	SLIDE	Вперед	В сторони
1–8	CHASSE	Круг руками в сторону руху	В сторони
1–8	TWIST JUMP	Вільно	На місці
1–8	SKIP	Вільно	На місці
1–8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

### Комплекс 3

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

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	JUMPING JACK	Вільно	На місці
1–8	BASIC STEP	Вільно	Вперед
1–8	CROSS	Вільно	На місці
1–8	LOW KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	CHASSE	Вільно	По квадрату
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці

#### Комплекс 4 (біля бортика)

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



### Комплекс 5

(Колове тренування, час відпочинку між станціями 30 с)

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

### Література

1. Булгакова Н., Васильева И. Аквааэробика. – М.: РГАФК, 1996. – 78 с.
2. Булгакова Н. Ж. Игры у воді, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 180 с.
3. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред.. Булгаковой Н. Ж. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
4. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
5. Дэбби Лоуренс Аквааэробика. Упражнения в воде. – М.: Фаир–пресс, 2000. – 256 с.
6. Полеся Г. В., Петренко Г. Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей. – К.: Здоров'я, 1980. – 144 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту: В 2-х т./ Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008.
8. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. – К.: Олімпійська література. – 2008. – 232 с.

*Автори:*

**Ю. В. Щербина** – доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, президент Міжнародної федерації гирьового спорту та Федерації гирьового спорту України

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

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

### **ГИРЬОВИЙ СПОРТ**

**9 клас**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на правила безпеки життєдіяльності під час занять гирьовим спортом (рекомендована вага гирі для учнів 9 класу: до 8 кг). Можливий диференційований поділ класу на групи для роботи на станціях з різним силовим навантаженням (дівчата займаються вправами з обтяженнями із врахуванням особливостей жіночого організму).

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

## 1 рік вивчення

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

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

### Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

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

*Автори:*

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

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

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

### **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

## **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**9 клас**



## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

## 1 рік навчання

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

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>тенісними м'ячами; знаходження шахових фігур за допомогою пальців без зорового контролю;          балансування гімнастичної палиці на пальцях із переводом її із пальця на палець, вертіння м'ячів на підлозі в ліву і праву сторони; кидок обруча вперед із наступним котінням його до себе; обертання обруча на лівій або правій руці та за рахунок фаланг пальців;          різноманітні рухливі ігри, естафети і конкурси на рівні фізичного стомлення та нервового напруження, потребуючих урівноваженості, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей;          масаж і самомасаж; вправи для очей;  <b>застосовує</b> методи загартування, терморегуляції (сауну), аутогенного тренування</p>
<b>Професійно-прикладні види спорту та їх елементи</b>	
<p>Вправи з <i>гімнастики та акробатики, легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, лижного спорту, настільного тенісу, бадмінтону</i> для розвитку та формування основних професійно-важливих якостей, умінь і навичок медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> спеціально розвивальні <i>гімнастичні та акробатичні</i> вправи (піднімання: тулуба в сід з положення лежачи; зігнутих або прямих ніг до кута 90°, 180° з вису на гімнастичній стінці; ніг до кута 45° лежачи на спині з опорою на передпліччя – поперекове розведення і схрещування ніг; тулуба лежачи на животі, руки за головою; утримання: вису на напівзігнутих руках, кута на паралельних брусах, вису на напівзігнутих руках, з опором партнера;          опорні стрибки через козла, коня впоперек та в довжину, вправи з рівноваги, на паралельних брусах та перекладині, кільцях, лазіння по канату, пересування по гімнастичній колоді, вправи ритмічної гімнастики, степ-аеробіки);  <b>застосовує:</b> спеціально розвивальні <i>легкоатлетичні</i> бігові вправи – біг 30, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки); біг зі зміною напрямку руху, стрибки з місця і розбігу у довжину та висоту, метання</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>малого м'яча з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень;</p> <p><b>здійснює:</b> стійки <i>баскетболіста</i>; способи пересувань, зупинки, прискорення на 5–20 м з різних вихідних положень по звуковим і зоровим сигналам; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду, стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; жонглювання м'ячем, асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами на певну відстань з опором захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника; кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення, в стрибку;</p> <p><b>виконує:</b> стійки і пересування <i>волейболіста</i>; серійні стрибки поштовхом двох ніг з місця і розбігу із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; прийоми і передачі м'яча двома руками знизу і зверху в парах через сітку; верхню та нижню прямі подачі; вистрибування біля сітки з метою виконання нападного удару і блокування; роботу в парах.</p> <p><b>здійснює:</b> різні пересування <i>футболіста</i> на швидкість руху, поєднуючи з відволікаючими діями і вивченими способами зупинок, ведень, обведень, відбирань, жонглювань та ударів м'яча (ногою, головою) на точність і дальність, в умовах активного опору захисника та в навчальних іграх із збільшенням або зменшенням розмірів ігрового майданчика, збільшенням або зменшенням кількості гравців, тривалості гри;</p> <p><b>виконує:</b> пересування <i>гандболіста</i>; ведення, ловлення та передачу м'яча з максимальною швидкістю пересувань; кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника в навчальних іграх;</p> <p><b>здійснює:</b> усі види <i>лижних ходів</i> по рівній і</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	пересіченій місцевості; підйоми в гору ялиночкою і драбинкою; спуски в низькій і основній стійках; повороти в русі переступанням; гальмування упором і плугом; <b>виконує:</b> утримання та набивання м'яча для настільного тенісу на ракетці; набивання м'яча для настільного тенісу ребром ракетки; комбінації серій захисних та атакуючих прийомів з настільного тенісу, гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого, захисника проти захисника, прийоми подач з нижнім, верхнім та змішаним обертом м'яча.

### Орієнтовні навчальні нормативи

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

#### Примітки:

**Швидкість рухової реакції** визначається за допомогою «естафетного» тесту (хват падаючої гімнастичної палиці). Зміст цього тесту такий: учень набуває вихідного положення – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці однієї руки стиснуті у кулак і вертикально утримують градуйовану в сантиметрах палицю діаметром 3–5 см і завдовжки 70–80 см. За сигналом учень швидко розтискає кисть і також швидко тією ж рукою захоплював палицю. Менша різниця (см) між двома хватами

свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2–3 рази. Враховуються середні значення показника.

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

**Обладнання.** Тенісний м'яч, секундомір.

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

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

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. За довільної амплітуди рук учень не повинен відривати ступні ніг від підлоги.
2. Попередньо для ознайомлення з тестом учні роблять 4–5 повних «вісімок».
3. Надається одна залікова спроба.
4. Якщо м'яч випущено з рук, спроба повторюється.

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

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

<b>№ пор.</b>	<b>Обладнання</b>	<b>Кількість, шт.</b>
1	Гімнастичний мат	2
2	Гімнастична лава	2
3	Перекладина	1
4	Скакалка	15
5	Гімнастична палиця	15
6	Гімнастичні кільця	2
7	Гімнастичний кінь	1
8	Гімнастичний козел	1
9	Гімнастичний канат	1
10	Еспандер	10
11	Сітка для баскетбольних кілець	2
12	Сітка для футбольних воріт	2
13	Сітка для гандбольних воріт	2
14	Сітка для настільного тенісу	4
15	М'яч футбольний	15
16	М'яч, баскетбольний	15
17	М'яч волейбольний	15
18	М'яч гандбольний	15
19	М'яч набивний	10
20	М'яч для настільного тенісу	50
21	Стояк волейбольний	4
22	Ворота футбольні	2
23	Ворота гандбольні	2
24	Фішка	15
25	Секундомір	1
26	Свисток	1
27	Тенісний стіл	4
28	Ракетка для настільного тенісу	8
29	Лижі	30 пар
30	Лижні палиці	30 пар
31	Шахи	15 комплектів



*Автори:*

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

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

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

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

## **З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**БАДМІНТОН**

## Пояснювальна записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення

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

<p>фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням вола на партнером на відстані 3–4 м. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою</p>	<p>справа); жонгливання, окремі удари справа та зліва; серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачу та удар над головою; <b>вміє</b> корегувати точку удару, своє положення та підхід до волау</p>
<p align="center"><b>2 рік вивчення</b></p>	
<p align="center"><b><i>Теоретичні відомості</i></b></p>	
<p>Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Поняття точка удару, вихідне та ударне положення. Основні правила змагань. Попередження травматизму на уроках</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>розкриває</b> місце українського бадмінтону на сучасному етапі; <b>володіє</b> правилами гри; <b>характеризує</b> поняття точка удару, вихідне та ударне положення; <b>застосовує</b> прийоми щодо попередження травматизму на уроках; <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном</p>
<p align="center"><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>	
<p>Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; <b>бере участь</b> у рухливих іграх та естафетах</p>

<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловлення волану зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо</p>	<p><b>виконує</b> удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва; <b>здійснює</b> вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; <b>вміє</b>: коригувати підхід до волану та постановку ніг; звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару</p>
<b>3 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Досягнення українських бадмінтоністів. Організація самостійних занять з бадмінтону. Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів. Морально-вольові якості спортсменів. Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b>: досягнення українських бадмінтоністів; <b>називає</b>: видатних бадмінтоністів України; основні змагання з бадмінтону; <b>обґрунтовує значення</b> спеціальних та підготовчих вправ; <b>пояснює</b> методику здійснення самоконтролю за фізичним навантаженням під час занять</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b>: вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для</p>

для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті	розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Стійки під час подачі. Подачі відкритим та закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух волана). Підхід до волану. Скорочений удар висока та низька «свічка». Атака «стрілою», підставки біля сітки. Удари зверху, збоку, знизу в умовах гри з партнером та ігрових діях	<b>Учень, учениця:</b> <b>застосовує</b> стійки під час подачі (правобічні, лівобічні); <b>виконує:</b> зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку «стрілою», скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером
<b>4 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
Особливості фізичної підготовки бадмінтоністів з урахуванням віку та статі. Розвиток основних фізичних якостей юних бадмінтоністів. Методика розвитку фізичних якостей (витривалість, спритність). Профілактика шкільного та спортивного травматизму	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки бадмінтоністів; вплив занять бадмінтоном на основні системи та функції організму; <b>називає</b> вправи, які запобігають травматизму юних бадмінтоністів; <b>пояснює</b> методику розвитку фізичних якостей; <b>дотримується</b> правил безпеки під час виконання фізичних вправ
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; човниковий	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим

біг; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості	сигналом; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; човниковий біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Стійки під час подачі: правобічна, лівобічна (висока, середня). Прийом подачі. Удари по волану з виходом до сітки. Нападний удар «смеш». Фронтальні удари закритим боком ракетки зверху: високий атакуючий, плоский, нападний. Навчальна гра з використанням коротких подач, м'яких і високо-далеких ударів</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>застосовує</b> різноманітні стійки під час прийому волана;  <b>виконує:</b> прийом подачі; удари з ходу; удари по волану з виходом до сітки;  <b>здійснює;</b> нападний удар «смеш»; фронтальні удари закритим боком ракетки зверху; бере участь у навчальній грі</p>
<b>5 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Український бадмінтон на сучасному етапі. Тактико-технічна підготовка бадмінтоністів. Індивідуальні та групові дії гравців. Методика розвитку швидко-силових якостей. Основні засади суддівства, покарання за порушення правил гри. Профілактика травматизму під час занять бадмінтоном. Надання першої долікарняної допомоги</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методику розвитку фізичних якостей; тактичну підготовку бадмінтоністів (індивідуальні та групові дії гравців);  <b>називає</b> основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри;  <b>аналізує:</b> спеціальні вправи бадмінтоніста; технічні прийоми (подачі, удари, пересування тощо);  <b>дотримується:</b> основних правил проведення самостійних занять з бадмінтону; основних</p>



	положень та правил гри; вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; <b>володіє</b> прийомами надання першої долікарняної допомоги
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Подачі в одиночній та парній грі. Особливості тактики жіночої парної та змішаної гри. Удосконалення техніки ігрових вправ: подачі, «коротких» ударів, прийом подачі, гра проти трьох партнерів. Удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, «сміш» у стрибку. Обманні дії (фінти), застосування ударів «незручних» для суперника, з наступною атакою. Удар знизу з затримкою. Обманні подачі. Контратака під час прийому подачі суперника, скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> різноманітні подачі в одиночній та парній грі; удар «сміш» в стрибку; обманні дії; <b>застосовує:</b> удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі; <b>володіє:</b> технікою ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів); <b>бере участь</b> у грі проти трьох партнерів (3 серії по 3 хв)

### Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

(За наявності спортивного залу із розміткою  
майданчиків для гри у бадмінтон)

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

*Автор:*

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

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

**Варіативний модуль  
ХОРТИНГ**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Метою впровадження варіативного модуля «Хортинг» у середній загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів; виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу; формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Української федерації хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

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

Під час вивчення елементів техніки хортингу учні не займаються в парах, а певні рухові навички формуються в них за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей.

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

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

Під час навчання технічних прийомів хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів хортингу по повітрю в стійці та у переміщеннях, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу – формальних комплексів, вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи.

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

Модуль «Хортинг» проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

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

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

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

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

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

## 1 рік вивчення (5 клас)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг.</p> <p>Оздоровчі принципи хортингу.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу.</p> <p>Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги.</p> <p>Сучасний спортивний інвентар.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять хортингом</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг;  оздоровчі принципи хортингу;  особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання;  поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу;  шкідливість куріння для здоров'я школяра;  <b>називає</b> види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання;  <b>описує</b> спортивну форму хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги;  <b>називає:</b> види сучасного спортивного інвентарю;  <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять хортингом</p>
<b><i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p style="text-align: center;"><b><i>Загальна фізична підготовка</i></b></p> <p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами;  перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши;  стрибки: з місця у довжину, у</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b>  <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i>  <b>швидкості:</b> біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м,  <b>сили:</b> згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.  <b>спритності:</b> «човниковий» біг, стрибки через скакалку;  <b>витривалості:</b> рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).  <b>координації рухів:</b> вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима;  <i>рухливі ігри:</i>  загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>	<p>присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст;  <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i>  старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи (<b>хлопці</b> від підлоги, <b>дівчата</b> від гімнастичної лави);  «човниковий» біг 4×9 м, стрибки стрибки через скакалку (вперед і назад);  рівномірний біг до 1000 м (<b>хлопці</b> 1000 м, <b>дівчата</b> 500 м);  ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима;  <b>застосовує</b> страхування під час виконання вправ;  <b>бере участь</b> у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад)</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Примітка.</b> Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці й дівчата), витривалості (хлопці й дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці)</p>	
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><i>Стійка хортингіста, її різновиди:</i> стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p><i>елементарні технічні рухи:</i> види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бок, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <b>хлопці</b> – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стіки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <b>дівчата</b> – комбінації елементів вправ;</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>володіє:</b> основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами;</p> <p><b>виконує:</b> види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бок, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <b>хлопці</b> – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; <b>дівчата</b> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);</p> <p><b>демонструє:</b> навчальні форми хортингу на 8 рахунків і</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>форма «Перша захисна» (13) – «First Defensive Form» (1D), під рахунок і самостійно;</p> <p><i>групове виконання форми:</i></p> <p>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	<p>самостійно – першу захисну;</p> <p><i>групове виконання форми:</i></p> <p>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>
<p><b>Примітка.</b> <i>Стройова коробка</i> – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні</p>	

## 2 рік вивчення (6 клас)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія та завдання заснування хортингу в Україні. Місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість хортингу.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу.</p> <p>Всеукраїнська програма</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує</b> історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортингу в Україні; місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість хортингу;</p> <p>правила спортивного етикету хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу;</p> <p><b>наводить</b> приклади естетичного виховання у процесі занять хортингом;</p> <p><b>орієнтується</b> у знаннях пунктів всеукраїнської програми УФХ «Хортинг проти наркотиків»;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>УФХ «Хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять хортингом. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу</p>	<p><b>пояснює</b> значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p><b>називає:</b> принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортингом; видатних спортсменів України;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу</p>
<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Загальна фізична підготовка</b></p> <p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p><b>спритності:</b> стрибки, різновиди переміщень: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку;</p> <p><b>витривалості:</b> імітаційні вправи техніки рук по повітрю на час (2, 3, 4 хв);</p> <p><b>сили:</b> згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи;</p> <p>різновиди стрибків: (стрибкові вправи у «стійці хортингіста»); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад);</p> <p><b>імітує</b> техніку рук по повітрю на час (2, 3, 4 хв);</p> <p><b>виконує</b> згинання та розгинання рук в упорі лежачи (<b>хлопці</b> – від підлоги, <b>дівчата</b> – від гімнастичної лави);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>швидкості та реакції:</b> біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг із зміною напрямку, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо);</p> <p><b>гнучкості:</b> вправи з широкою амплітудою рухів;</p> <p><b>швидкісно-силових якостей:</b> стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;</p> <p><i>Навчальні розважальні ігри:</i> навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухлива гра «Малюкбол»;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>	<p>швидкісні розвороти та зміни напрямку бігу, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо);</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера;</p> <p>стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»;</p> <p>рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад)</p>
<p><b>Примітка.</b> Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей у дівчат</p>	
<p><b>Техніко-тактична підготовка</b></p>	
<p><i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу: пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: <b>хлопці</b> – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <b>дівчата</b> – комбінації елементів вправ; спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання брюшне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; <b>техніка рук</b>: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; <b>техніка ніг</b>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із</p>	<p>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу: пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: <b>хлопці</b> – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; <b>дівчата</b> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання брюшне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; <b>володіє</b>: <b>технікою рук</b>: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; <b>технікою ніг</b>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>застосуванням техніки ніг хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> форма «Перша атакувальна» (1А) – «First Attacking Form» (1А), під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	<p><b>виконує:</b> самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. <b>демонструє:</b> навчальну форму хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу атакувальну;  <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>

### 3 рік вивчення (7 клас)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про будову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я;  <b>має поняття про:</b> будову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу. Класифікація технічних прийомів хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим</p>	<p>вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу;</p> <p><b>називає</b> види технічних прийомів хортингу та його оздоровчої системи;</p> <p><b>дотримується</b> правил: особистої гігієни; питного режиму; техніки безпеки під час занять хортингом</p>
<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Загальна фізична підготовка</b> Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи.</p> <p><b>Спеціальна фізична підготовка</b> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> <b>сили:</b> згинання та розгинання рук в упорі лежачи. <b>швидкості:</b> біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); <b>швидкості пересувань:</b> пересування у 3-метровій зоні з</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи (<b>хлопці</b> від підлоги, <b>дівчата</b> від гімнастичної лави); старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м;  <b>спритності:</b> «човниковий» біг;  <b>швидкісно-силових якостей:</b> стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок;  <b>витривалості:</b> <i>рівномірний біг</i> без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);  <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>	<p>імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м;  «човниковий» біг 4×9 м;  стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок: (<b>хлопці</b> з повного присіду, <b>дівчата</b> у напівприсіду);  <i>рівномірний біг</i> без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);  <b>бере участь у рухливих іграх</b> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад)</p>
<b>Примітка.</b> Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців	
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Класифікація технічних елементів хортингу</b>  <i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці;  <i>самострахування:</i> самострахування при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бок, на сідниці);  <i>техніка рук:</i> імітаційні вправи захистів на середній рівень</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці;  <i>самострахування</i> при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бок, на сідниці);  <b>володіє:</b>  <i>технікою рук:</i> імітаційні вправи захистів на середній рівень</p>



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

## 4 рік вивчення (8 клас)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
	<b>Учень, учениця:</b>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<p>Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом.</p> <p>Значення та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування.</p> <p>Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.</p> <p>Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини.</p> <p>Рекомендації щодо порядку дня хортингістів.</p> <p>Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень.</p> <p>Засоби попередження інфекційних захворювань.</p> <p>Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу</p>	<p><b>характеризує:</b> гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом;</p> <p><b>має поняття про:</b> значення та основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань;</p> <p><b>характеризує:</b> поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня;</p> <p><b>має поняття про:</b> рекомендації щодо порядку дня хортингістів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність;</p> <p><b>називає</b> засоби попередження інфекційних захворювань;</p> <p><b>розказує</b> про роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу</p>
<b><i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b><i>Загальна фізична підготовка</i></b></p> <p><i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки).</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p align="center"><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p> <p><i>Спеціальні фізичні вправи:</i>          – згинання і розгинання рук в упорі лежачи;          – піднімання тулубу в сід;          – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги;          – шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги;          – вистрибування вгору із присіду, 30 разів;          – стрибки через скакалку на час (вперед і назад);  <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);  <i>вправи на спеціальну витривалість:</i>          високе піднімання стегна із фронтальної стійки (3 хв) по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;          спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв);  <i>рухливі ігри:</i>          загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хор-</p>	<p><i>спеціальні фізичні вправи:</i>          – згинання і розгинання рук в упорі лежачи;          – піднімання тулубу в сід;          – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги;          – шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги;          – вистрибування вгору із присіду, 30 разів;          – стрибки через скакалку на час (вперед і назад);  <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);  <b>виконує:</b>          високе піднімання стегна із фронтальної стійки (3 хв) по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;          спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв);  <b>бере участь</b> у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з</p>

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

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

## 5 рік вивчення (9 клас)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу.</p> <p>Вплив занять хортингом на основні функції й системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу.</p> <p>Поняття про психологічну підготовку в хортингу.</p> <p>Основні технічні дії у хортингу.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує:</b> гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу;</p> <p>вплив занять хортингом на основні функції й системи організму;</p> <p><b>називає:</b> основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу;</p> <p><b>має поняття про:</b> психологічну підготовку в хортингу;</p> <p>основні технічні дії у хортингу;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів.</p> <p>Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу</p>	<p>основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні;</p> <p><b>називас:</b> види тактики хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростішу тактичну підготовку технічних дій;</p> <p><b>дотримується:</b> правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу</p>
<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Загальна фізична підготовка</b></p> <p><i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).</p> <p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p> <p><i>Вправи на спеціальну витривалість:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням);</li> <li>– внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою</li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);</p> <p><i>вправи на спеціальну витривалість:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням);</li> <li>– внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим</li> </ul>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ногою із частим повторенням); – «вільне імітування на час» (вільне імітування елементів техніки), 2 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>	<p>повторенням); – «вільне імітування на час» (вільне імітування елементів техніки, 2 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв);  <b>бере участь</b> у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад)</p>
<p><b>Примітка.</b> Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкокісно-силових якостей (дівчата)</p>	
<p><b>Техніко-тактична підготовка</b></p>	
<p><i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкокісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих-швидкокісний видих, швидкокісний вдих-повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкокісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкокісним видихом; <i>техніка рук:</i> імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній та верхній рівень</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкокісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих–швидкокісний видих, швидкокісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкокісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкокісним видихом;  <b>володіє:</b> <i>технікою рук:</i> імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній та верхній рівень (вперед, вбік), махи і</p>

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



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
виконання оздоровчого комплексу хортингу	хортингу; <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності на уроках

## Орієнтовні навчальні нормативи

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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високій
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	60	65	70	80–90
		Дівч.	57	60	65	70
	Виконання форми хортингу (формально-го комплексу): друга захисна, 1–12 балів	Хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		Дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
4 рік вивчення (8 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 10	10	15	20
		Дівч. (від лави)	До 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Хл.	До 2	2	5	8
		Дівч.	До 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 13	13	21	31
		Дівч.	До 12	12	20	30
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	70	75	80	90–100
		Дівч.	67	70	75	80
5 рік вивчення (9 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
		Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 14	14	22	32
		Дівч.	До 13	13	21	31
	Техніка ніг по повітря за 30 с, (кількість разів)	Хл.	28	31	34	37
		Дівч.	24	26	29	32
	Стрибки через	Хл.	80	85	90	100–110

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

### Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

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

### Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

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

*Автор:*

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

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5–9 класи**

**Варіативний модуль**

**АЕРОБІКА**

## Пояснювальна записка

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

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

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

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

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

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

## АЕРОБІКА

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Роль та місце аеробіки в системі фітнесу.</p> <p>Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Назва базових кроків в аеробіці. Техніка безпеки при заняттях аеробікою.</p> <p>Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>називає</b> роль та місце аеробіки в системі фітнесу, базові кроки аеробіки;</p> <p><b>характеризує</b> історію виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки;</p> <p><b>дотримується</b> заходів щодо попередження травм при заняттях аеробікою</p>
<i>Технічна та загальна фізична підготовка</i>	
<p>Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою.</p> <p>Навчання техніці виконання базових кроків: MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках.</p> <p>SIDE TO SIDE Відкритий крок, перекат.</p> <p>STEP TOUCH Приставний крок.</p> <p>DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки.</p> <p>V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно.</p> <p>TOE TAP Нога в сторону на носок.</p> <p>KNEE UP Коліно піднімається вгору.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує</b> основні рухи та базові кроки, що використовуються в заняттях аеробікою.</p> <p><b>виконує</b> базові кроки:</p> <p>MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках</p> <p>SIDE TO SIDE Відкритий крок, перекат</p> <p>STEP TOUCH Приставний крок</p> <p>DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки</p> <p>V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно</p> <p>TOE TAP Нога в сторону на носок</p> <p>KNEE UP Коліно піднімається вгору</p> <p>LEG KURL Зігнути ногу назад</p> <p>HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку</p> <p>LUNGE Випад</p> <p><b>володіє</b> поєднанням базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>LEG KURL Зігнути ногу назад.</p> <p>HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку.</p> <p>LUNGE Випад.</p> <p>Виконання базових кроків у поєднанні з рухами рук.</p> <p>Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>	
<b>2 рік вивчення</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Історія розвитку аеробіки в Україні. Основні знання про здоровий спосіб життя. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Термінологія, що використовується при заняттях аеробікою. Назва базових кроків в аеробіці. Невербальні команди. Правила безпеки. Заборонені вправи в аеробіці</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> історію розвитку аеробіки в Україні;  <b>розкриває</b> основні знання про здоровий спосіб життя;  <b>обґрунтовує</b> вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається;  <b>дотримується</b> правил безпеки та знає заборонені вправи в аеробіці;  <b>володіє</b> термінологією, що використовується при заняттях аеробікою, знає базові кроки та невербальні команди</p>
<b><i>Технічна та загальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Повторення базових кроків, що вивчалися на 1-му році занять.</p> <p>Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою.</p> <p>Навчання техніці</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>знає та виконує</b> базові кроки:          GRAPE WINE Схресний крок;          PIVOT TURN Мамбо в повороті;          JOGGING Біг;          KICK Мах ногою;          MAMBO Танцювальний крок мамбо;          JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно –</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>виконання базових кроків:  GRAPE WINE Схресний крок.  PIVOT TURN Мамбо в повороті.  JOGGING Біг.  KICK Мах ногою.  MAMBO Танцювальний крок мамбо.  JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом.  BASIC STEP Базовий крок вперед.  CROSS Хрест.  LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою.  SLIDE Ковзання.  CHASSE Галоп.  CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча».  TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон.  SKIP Підскік.  Поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки.  Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>	<p>ноги разом;  BASIC STEP Базовий крок вперед;  CROSS Хрест;  LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою;  SLIDE Ковзання;  CHASSE Галоп;  CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»;  TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон;  SKIP Підскік;  <b>володіє</b> навичками поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки;  <b>застосовує</b> навички поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>
<b>3 рік вивчення</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.  Характеристика різних</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>розкриває</b> зміст фізкультурно-оздоровчих занять;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>видів аеробіки.</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення занять.</p> <p>Аеробіка з використанням спеціального обладнання (степ-аеробіка, тераробіка, фітбол – гімнастика та фітбол – аеробіка, памп-аеробіка).</p> <p>Причини травматизму при заняттях аеробікою</p>	<p><b>називає</b> різновиди аеробіки;</p> <p><b>володіє</b> знаннями про матеріально-технічне забезпечення занять (обладнання для проведення занять степ-аеробікою, тераробікою, фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою, памп-аеробікою);</p> <p><b>застосовує</b> заходи щодо попередження травматизму при заняттях аеробікою</p>
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання.</p> <p>Вивчення невербальних команд.</p> <p>Вивчення вправ ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками.</p> <p>Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг.</p> <p>Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками.</p> <p>Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі.</p> <p>Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу.</p> <p>Виконання вправ з хореографії</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає та вміє виконувати:</b> базові кроки 1-го та 2-го років навчання, невербальні команди («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази»; «стоп»; «спочатку»; «марширувати»; «руки сюди»; «вперед, назад, праворуч/ліворуч»; «добре»; «поворот»; «лоу-імпект»; «хай-імпект»; «тільки дивитись»);</p> <p><b>володіє</b> вправами ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками, стрибковими вправами на двох ногах, зі зміною положення ніг;</p> <p><b>виконує</b> базові кроки аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, базові кроки аеробіки з переміщенням по колу;</p> <p><b>застосовує</b> поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками, вправи з хореографії</p>
<b>4 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба). Виконання вправ на розтягування: – у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна; – у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна; – у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; – стоячи для м'язів грудей та плечевого поясу</p>	<p>передньої та внутрішньої поверхні стегна; – у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; – стоячи для м'язів грудей та плечевого поясу</p>
<b>5 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами. Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку; <b>надає</b> рекомендації по контролю за масою тіла; <b>володіє</b> методикою проведення самостійних занять з аеробіки; <b>застосовує</b> навички контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками; <b>дотримується</b> вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки	
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальна фізична підготовка в аеробіці.</p> <p>1. Танцювальна аеробіка: <b>HIGH IMPACT</b> (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності. <b>LOW IMPACT</b> (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.</p> <p>2. Інтервальне тренування: <b>TWB</b> (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності. <b>CALLANETICS</b> (Калланетіка) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів. <b>UPPER BODY</b> – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (<b>TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT</b>);  <b>застосовує</b> вправи для розтягування різних груп м'язів;  <b>володіє</b> основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі;  <b>здійснює:</b> поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками;  <b>дотримується</b> вимог техніки безпеки під час занять</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>SCULPT – тренування всіх великих груп м’язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності.</p> <p>ABT (Abdominal, Bams, Thighs) – силове тренування для м’язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності.</p> <p>3. Розтягування</p> <p>STRETCHING (Стретчінг)– вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м’язів.</p> <p>Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к’юінгу руками</p>	

## Орієнтовні навчальні нормативи з аеробіки

### 1 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музики танцювальної зв'язки

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

### Рівні компетентності

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

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

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

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

### 2 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	По одній вгору	В сторони

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

### Рівні компетентності

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

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

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



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

### 3 рік вивчення

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

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі вперед
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По діагоналі назад
1–8	SIDE TO SIDE	По одній в сторону	В сторони
1–8	STEP TOUCH	На пояс	По квадрату
1–8	V-STEP	За спину	Назад
1–8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1–8	LEG KURL	Вперед	По квадрату
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	По діагоналі вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назовні	По діагоналі назад
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	JOGGING	Вільно	Вперед–назад
1–8	KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	STEP TOUCH	Зігнути руки в сторони	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	В сторони
1–8	DOUBLE STEP TOUCH	«Батерфляй»	По квадрату
1–2	CHASSE	Вільно	Вправо
1–2	MAMBO	Вільно	Вперед
1–2	CHASSE	Вільно	Вліво
1–2	MAMBO	Вільно	Вперед

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	JUMPING JACK	На пояс	Просуваючись вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	Просуваючись назад
1–8	BASIC STEP	Зігнути руки вперед	Вперед
1–8	CROSS	Вільно	На місці
1–8	LOW KICK	По одній вперед	Вперед
1–8	SLIDE	Вільно	В сторони
1–8	CHASSE	Вільно	По квадрату
1–8	CHA-CHA-CHA	Вільно	В сторони
1–8	MARCHING	Через сторони вгору-вниз	На місці

### Рівні компетентності

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

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

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

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

### 4 рік вивчення

Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу  
комплексу силових вправ

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – широка стійка ноги нарізно; 1–4 – напівприсіди вправо; 1–4 – напівприсіди вліво	4	Вугол між стегном та гомілкою 90°
2	1–4 – почергові випади назад	4	Тримати спину прямо
3	1–4 – почергові випади вперед	4	Стопи паралельно

<b>№ пор.</b>	<b>Зміст</b>	<b>Дозування, разів</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
4	Stretching м'язів задньої поверхні стегна та сідниць	10 с	Виконувати в парах
5	В. п. – сидячи; 1–16 – піднімання прямої правої ноги вгору ; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги вгору	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, максимальна амплітуда
6	В. п. – сидячи; 1–16 – відведення правої ноги в сторону; 1–16 – відведення лівої ноги в сторону	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, стопа на себе
7	В. п. – лежачи на правому боці; 1–16 – піднімання зігнутої лівої ноги; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги; 1–16 – колові рухи прямою лівою ногою. Те саме на лівому боці	2	Стопа на себе, м'язи живота напружені
8	В. п. – лежачи на спині, стопи на полу, ноги зігнуті під кутом 90°, руки під головою; 1–16 – піднімання тазу	2	М'язи сідниць та стегон напружені, підйом максимально вгору
9	В. п. – те саме; 1–16 – піднімання тулуба	2	Лікті в сторону, поперек притиснути до підлоги, погляд вперед
10	В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно, руки за голову; 1–16 – піднімання тулуба; 1–16 – піднімання ніг; 1–16 – піднімання тулуба та ніг одночасно	2	Руки в замок, прогнутися, підняти стегна
11	В. п. – стоячи на колінах, опір на передпліччя; 1–16 – махи вгору прямою ногою; 1–16 – махи зігнутою ногою; 1–16 – махи в сторону прямою ногою	2	Стопа на себе; кут 90°
12	Stretching м'язів гомілки, стегна	10 с	Стопа на себе

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
13	В. п. – напівприсід ноги нарізно, руки на колінах 1–4 – кругла спина 1–4 – прогнута спина	2	Подивитися вниз; подивитися вгору
14	В. п. – стійка схресно позаду правою, права рука вгору; 1–4 – нахили вліво; 1–4 – те саме вправо	2	Тягнутися за рукою, вперед і назад не відхилятися
15	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–2 – дугами назовні руки вгору; 1–2 – дугами назовні руки вниз	2	Вдих.  видих

### Рівні компетентності

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

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

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

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

### 5 рік вивчення

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

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – стійка ноги нарізно; 1 –руки вгору; 2–3 – нахил руки вперед 4 – в. п.	2	Повільний вдих; повільний видих

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
2	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–8 – напівколо головою спереду (вправо–вліво);	4	Голову назад не нахиляти;
	1–8 – колові рухи тулубом вправо–вліво;	4	з максимальною амплітудою;
	1–8 – колові рухи тазом вправо–вліво;	4	м’язи пресу напружені;
	1–8 – нахили прогнувшись вперед	4	торкнутися долонями підлоги
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору; 1–4 – прогнутися вперед–назад; 1–4 – потягнутися вгору	4	У «замок»; дивитися вгору
4	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–16 нахили руки вперед; 1–8 тримати у нижньому положенні	2	Торкнутися долонями підлоги
5	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–4 – ліву ногу зігнути назад, захват стопи долонею;	4	Тулуб прямо, вперед не нахилятися
	1–4 – те саме на лівій	4	
6	В. п. – сидючи; 1–16 – нахили руки вперед; 1–8 – тримати у нижньому положенні	4	Перед початком вправи максимально «втягнути» хребет
7	В. п. – сидючи ноги нарізно, руки за голову; 1–16 – нахили вправо–вліво 1–8 – тримати у нижньому положенні	4	Торкнутися ліктем підлоги поза коліном

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

### Рівні компетентності

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

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

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

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